

Soziale Angst verstehen und verändern

Jürgen Hoyer  
Samia Härtling

# **Soziale Angst verstehen und verändern**

2. Auflage

**Jürgen Hoyer**  
Technische Universität Dresden  
Dresden, Deutschland

**Samia Härtling**  
Technische Universität Dresden  
Dresden, Deutschland

ISBN 978-3-662-59075-1

ISBN 978-3-662-59076-8 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59076-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2017, 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © AnthonyJess / stockadobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Unter Mitarbeit von Stephan Sarnowsky

# Vorwort

---

Wir legen hier ein Buch über soziale Ängste vor, das mehr als ein typischer Ratgeber sein soll. Wir wollen Fragen rund um dieses Phänomen auf eine Weise beantworten, die der Vielfalt der sozialen Ängste gerecht wird. Wir möchten alle erreichen, die mit diesem Phänomen zu tun haben, ob als Betroffene, als Fachleute, als Freunde oder Angehörige sozial ängstlicher Menschen. Die Basis dieses Buches bilden wissenschaftliche Befunde, die wir gesammelt und allgemeinverständlich aufbereitet haben. So bietet das Buch im ersten Teil eine ernsthafte Chance zum Nachdenken und Reflektieren darüber, was soziale Angst ist, was ihre Vor- und Nachteile sind und wie Angst das Miteinander von Menschen reguliert. Jeder Leser wird unterschiedliche Schlüsse daraus ziehen und hoffentlich anregende Antworten auf seine Fragen finden. Dabei gilt: Wenn Sie mehr an direkten Hinweisen und Tipps interessiert sind, können Sie auch direkt mit Teil II beginnen, Sie müssen das Buch nicht unbedingt der Reihenfolge nach lesen!

Der Frage „Was kann man tun, wenn die soziale Angst zu groß wird?“ ist der zweite Teil des Buches gewidmet. Wir schlagen eine Reihe von aufeinander aufbauenden Übungen vor, die vor allem helfen sollen, Befürchtungen über die Reaktionen anderer Menschen abzubauen und das eigene Handeln offener und freier zu gestalten.

Wir haben das Buch in enger Kooperation geschrieben, Teil I wurde federführend von Jürgen Hoyer verfasst, Teil II von Samia Härtling. Die zahlreichen Fallbeispiele verdanken wir unseren Patientinnen und Patienten. In den letzten Jahren durften wir in der Institutsambulanz und Tagesklinik der Technischen Universität (TU) Dresden mit mehreren Hundert Patienten, die unter den verschiedenen Formen der sozialen Angststörung litten, zusammenarbeiten. Ihnen, die uns offen über ihre Ängste, Sorgen und Befürchtungen berichtet, uns ihr Vertrauen geschenkt und ihre Daten für unsere Forschung zur Verfügung gestellt haben, gilt unser größter Dank.

Sehr gefreut haben wir uns über die Bereitschaft ehemaliger Patienten, kurz zusammenzufassen, was ihnen am meisten geholfen hat. Auch ihnen sei herzlich gedankt. Wer noch zweifelt, ob man soziale Ängste erfolgreich bewältigen kann, der lese zunächst ► Kap. 6, um eindrucksvolle, ganz persönliche Beispiele für erfolgreiche Veränderungen zu finden!

Bei den Rechercharbeiten für das Buch haben uns zahlreiche wissenschaftliche Hilfskräfte unterstützt, denen wir ebenfalls danken möchten. Dies gilt für Dipl.-Psych. Sara Hiob, Dipl.-Psych. Franziska Heß, Dipl.-Psych. Hedwig Schmidinger, Sabine Schmitt, M. Sc., Ann Carolin Wülker, B. Sc., Justus Zimm, B. Sc., und ganz besonders für Stephan Sarnowsky, M. Sc., der diesbezüglich den größten Beitrag geleistet hat. Unser Dank geht ferner an alle Kolleginnen und Kollegen der Institutsambulanz und Tagesklinik der TU Dresden. Besonders danken möchten wir dem Springer Verlag: Monika Radecki (Programmplanung) hat das Projekt aufgegriffen, von Anfang an gefördert und trotz längerer Bearbeitungspausen zum Erfolg geführt; Sigrid Janke (Projektmanagement) hat dann das Projekt bis zur Drucklegung professionell begleitet.

Zum Abschluss noch ein Hinweis: Um den Lesefluss nicht zu hemmen, haben wir auf die üblichen wissenschaftlichen Quellenangaben im Text verzichtet. Die wichtigsten Literaturangaben sind am Ende jedes Kapitels aufgeführt, sodass ein vertieftes Studium der hier dargestellten Inhalte jederzeit möglich ist. Viel Spaß beim Lesen!

**Jürgen Hoyer**  
**Samia Härtling**  
Dresden  
im Mai 2019

# Die Autoren

---

**Prof. Dr. Jürgen Hoyer** ist Professor für Behaviorale Psychotherapie an der Technischen Universität (TU) Dresden. Er studierte Psychologie in Göttingen und promovierte und habilitierte sich an der Universität Frankfurt. Als Leiter der Institutsambulanz und Tagesklinik für Psychotherapie der TU Dresden verfügt er über mehr als 30 Jahre Erfahrung als Psychologischer Psychotherapeut und ist Autor oder Herausgeber von zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen.

**Dr. Samia Härtling** arbeitete als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Psychologische Psychotherapeutin am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden, wo sie auch studierte und promovierte. In ihrer preisgekrönten Doktorarbeit entwickelte und evaluierte sie eine Gruppentherapie zur Behandlung der Errötungsangst.

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Soziale Angst verstehen

1	<b>Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen?</b> .....	3
1.1	Formen sozialer Angst .....	12
1.2	Angst vor sichtbaren Symptomen .....	16
1.3	Soziale Angst gab es schon immer .....	20
1.4	Soziale Angst gibt es in (fast) jedem Lebensalter .....	22
1.5	Soziale Angst kommt häufig vor und ist überall verbreitet .....	27
1.6	Konsequenzen sozialer Angst: Wenn die Angsthürde nicht genommen wird .....	30
	Literatur .....	37
2	<b>Was führt zu sozialer Angst?</b> .....	41
2.1	Ererbt oder erfahren? .....	42
2.2	Schüchternheit – Nährboden sozialer Angst? .....	43
2.3	Verhaltenshemmung .....	45
2.4	Erziehungsfaktoren und elterliche Modelle .....	48
2.5	Soziale Katastrophen und wie sie erlebt werden .....	53
2.6	Hänseleien und Bullying .....	56
2.7	Konkurrenz und Vermeidung von Unterlegenheit .....	58
2.8	Ausgrenzung und soziale Isolation .....	60
2.9	Soziale Angst und soziale Kompetenz .....	63
2.10	Der hohe Anspruch an sich selbst .....	64
2.11	Angst vor positiver Rückmeldung und Erfolg .....	66
2.12	Selbstwert und Selbstunsicherheit .....	67
	Literatur .....	72
3	<b>Bei wem sich soziale Angst verfestigt</b> .....	77
3.1	Die gesunde Haltung: Schwamm drüber! .....	78
3.2	Mit den Augen der anderen .....	80
3.3	Solange keiner zuschaut, bleibe ich locker! .....	82
3.4	Eins nach dem anderen .....	84
3.5	Was bedeuten die Signale des Körpers? .....	86
3.6	Die Angst zu verstecken, macht sie nur schlimmer .....	89
3.7	Welches Bild kommt ins Fotoalbum? .....	91
3.8	Negatives Denken und Interpretieren: Was ist so schlimm daran, wenn jemand ...? .....	93
	Literatur .....	95

## II Soziale Angst verändern

4	<b>Was können Sie verändern – und was nicht?</b> .....	99
4.1	Soziale Ängste verändern – Behandlungsansätze .....	100
4.2	„Gebrauchsanleitung“ zum Lernprogramm .....	105
	Literatur .....	106



5	<b>Veränderungen wagen: Jetzt geht es los!</b> .....	109
5.1	<b>Schritt 1: Warum verschwindet die soziale Angst nicht von allein? Ein Erklärungsmodell</b> .....	112
5.2	<b>Schritt 2: Wo leuchte ich mit meinem Scheinwerfer hin? – Aufmerksamkeitstraining</b> .....	123
5.3	<b>Schritt 3: Was tun Sie alles, um nicht aufzufallen? – Sicherheitsverhalten erkennen</b> .....	131
5.4	<b>Schritt 4: Was Sie in Zukunft alles tun, um aufzufallen: Sicherheitsverhalten bannen</b> .....	137
5.5	<b>Schritt 5: Alle sehen meine zitterigen Knie: Falsche Voraussetzungen hinterfragen</b> ..	146
5.6	<b>Schritt 6: Negative Vorahnungen und Nachbewertungen überwinden!</b> .....	152
5.7	<b>Schritt 7: Sich selbst gut finden: Das nimmt Ihnen keiner ab</b> .....	157
5.8	<b>Schritt 8: Zum Schluss: Dran bleiben und Krisen meistern</b> .....	160
	<b>Literatur</b> .....	164
6	<b>Was ehemalige Patienten sagen</b> .....	165
7	<b>Hilfreiche Adressen und Bücher</b> .....	171
7.1	<b>Beratungsangebote und Selbsthilfe</b> .....	172
7.2	<b>Psychotherapie</b> .....	172
7.3	<b>Bücher</b> .....	173
	<b>Serviceteil</b> .....	175
	Stichwortverzeichnis .....	176