

Soziale Angst verändern

Der zweite Teil dieses Buches zur sozialen Angst beschäftigt sich mit der Veränderung sozialer Ängste. Wir möchten Betroffene informieren und die Motivation erhöhen, Ängste nicht als „gegeben“ zu betrachten, sondern sie aktiv anzugehen und zu überwinden. Wir wenden uns nun noch direkter an Sie als Leser, da uns die Form der direkten Anrede am besten geeignet erscheint, Motivationshilfen oder Anweisungen für Übungen zu formulieren. Außerdem werden wir oft von „Patienten“ sprechen, da wir unsere Materialien in der Zusammenarbeit mit unseren Patienten entwickelt haben. Auch wenn Sie als Leser kein „Patient“ im eigentlichen Sinne sind, ist es leichter, die Erfahrungen und Beschreibungen unserer Patienten wiederzugeben und dabei unsere Patienten eben auch als Patienten zu bezeichnen – und nicht umständlich als „von sozialer Angststörung Betroffene“.

Je nach Ausprägung und Stärke von Angst und Vermeidung kann Ihnen mithilfe dieses Buches eine Überwindung Ihrer Ängste vollständig gelingen. Es ist aber auch möglich, dass Sie dieses Ziel nur teilweise oder gar nicht erreichen – dann ist die zusätzliche Unterstützung eines Experten nötig. Das Buch kann Sie dann während der Therapie begleiten und Ihnen bei der Umsetzung der Übungen und Aufgaben helfen. Erzählen Sie Ihrem Therapeuten, dass Sie bereits mithilfe dieses Buches erste Schritte unternommen haben.

Ein großer Teil der Materialien und Texte, die wir Ihnen im Folgenden vorstellen werden, stammt aus wissenschaftlichen Studien mit Hunderten von Patienten. Wir beginnen diesen Teil des Buches mit Überlegungen zu den Zielen der Veränderung sozialer Ängste und stellen Ihnen dann die Prinzipien der Veränderung vor. Ein Lernprogramm führt Sie in acht Schritten durch die Veränderung Ihrer sozialen Angst, wobei Wiederholungen aus dem ersten Teil des Buches gewollt und geplant sind, da der Anwendungsteil auch für diejenigen Leser verständlich sein soll, die den ersten Teil nicht im Detail gelesen haben. Dennoch haben wir versucht, kurz und prägnant zu formulieren und die Übungen und Anwendungen in den Vordergrund zu stellen. Bei Bedarf verweisen wir auf einzelne Abschnitte in der ersten Buchhälfte. Zum Schluss des Buches kommen ehemalige Patienten und Studienteilnehmer zu Wort und berichten über ihre Erfahrungen.

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 4 Was können Sie verändern – und was nicht? – 99**
- Kapitel 5 Veränderungen wagen: Jetzt geht es los! – 109**
- Kapitel 6 Was ehemalige Patienten sagen – 165**
- Kapitel 7 Hilfreiche Adressen und Bücher – 171**