

# Inhalt

<b>Teil I</b>	<b>Störungsbild der Sozialen Phobie</b>	<b>11</b>
<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>12</b>
<b>2</b>	<b>Beschreibung der Störung</b>	<b>13</b>
2.1	Bezeichnung und Klassifikation	13
2.2	Zentrale Merkmale der Sozialen Phobie	16
2.3	Abgrenzung von anderen psychischen Störungen	20
2.4	Epidemiologie	24
2.4.1	Prävalenzraten	24
2.4.2	Erstmanifestation, Verlauf und Prognose	25
2.4.3	Soziodemographische Faktoren	26
2.4.4	Komorbidität	27
2.5	Risikofaktoren	29
<b>3</b>	<b>Störungstheorien und Erklärungsmodelle</b>	<b>31</b>
3.1	Kognitive Theorien	31
3.1.1	Die Theorie von Beck	31
3.1.2	Das Modell von Clark und Wells	32
3.2	Andere Theorien	39
3.2.1	Lernfaktoren und soziale Einflüsse	39
3.2.2	Interpersonelle Faktoren	40
3.2.3	Neurobiologische Theorien	41
<b>4</b>	<b>Diagnostik und Indikation</b>	<b>43</b>
4.1	Anamneseerhebung: Exploration und Eingangsdiagnostik	43
4.2	Diagnostische Verfahren	45
4.3	Berücksichtigung von Komorbidität in der Therapieplanung	50

<b>5</b>	<b>Therapieforschung</b>	<b>53</b>
5.1	Kognitiv-behaviorale Interventionen	53
5.2	Pharmakologische Behandlung	54
<b>Teil II</b>	<b>Kognitive Behandlung der Sozialen Phobie bei Jugendlichen</b>	<b>55</b>
<b>6</b>	<b>Grundprinzipien der Behandlung</b>	<b>56</b>
6.1	Das kognitive Behandlungskonzept	56
6.2	Zentrale Elemente der kognitiven Therapie bei Jugendlichen	58
6.3	Grundlegende Methoden	61
6.4	Die therapeutische Beziehung	68
6.5	Die Behandlungssitzungen	73
6.6	Zeitlicher Ablauf des Therapieprogramms	75
6.7	Einbezug der Eltern	78
<b>7</b>	<b>Phase 1: Vermittlung des kognitiven Erklärungsmodells</b>	<b>80</b>
7.1	Die ersten Sitzungen	80
7.2	Allgemeine Exploration	82
7.3	Ableitung eines kognitiven Erklärungsmodells	83
<b>8</b>	<b>Phase 2: Veränderung kognitiver Prozesse</b>	<b>97</b>
8.1	Erste Verhaltensexperimente	97
8.1.1	Verhaltensexperimente in der Therapie	98
8.1.2	Durchführung des ersten Verhaltensexperiments	99
8.2	Videofeedback	110
8.2.1	Durchführung	110
8.2.2	Mögliche Probleme	113
8.3	Aufmerksamkeitstraining	114
8.3.1	Übungen	115
8.3.2	Schwierigkeiten im Aufmerksamkeitsstraining	120

<b>9</b>	<b>Phase 3: Überprüfung der sozialphobischen Überzeugungen</b>	121
9.1	Verhaltensexperimente	123
9.1.1	Vorbereitung	123
9.1.2	Rückmeldung durch Stooges	124
9.1.3	Ergebnisse auswerten und Schlussfolgerungen ziehen	126
9.1.4	Videofeedback	129
9.2	In-vivo-Verhaltensexperimente	129
9.3	Verhaltensexperimente zur Provokation gefürchteter Symptome	130
9.4	Selbstgeleitete Verhaltensexperimente	133
9.5	Umfragen	134
<b>10</b>	<b>Phase 4: Veränderung von Überzeugungen mit verbalen Methoden</b>	137
10.1	Veränderung negativer automatischer Gedanken	137
10.1.1	Identifikation negativer automatischer Gedanken	138
10.1.2	Negative automatische Gedanken modifizieren	140
10.2	Ungünstige Antizipation und nachträgliche Verarbeitung sozialer Situationen verändern	145
10.2.1	Veränderung antizipatorischer Verarbeitung	145
10.2.2	Abbau nachträglicher Verzerrung durch Grübeln	148
10.3	Bearbeitung dysfunktionaler Grundannahmen	149
10.3.1	Negative Grundannahmen identifizieren	151
10.3.2	Negative Grundannahmen verändern	152
<b>11</b>	<b>Phase 5: Modifikation von Vorstellungsbildern (Imagery Rescripting)</b>	157
11.1	Veränderung früherer Erinnerungen durch Imagination	158
11.1.1	Vorbereitung auf die Imaginationsübung	158
11.1.2	Durchführung der Vorstellungsübungen	161

<b>12</b>	<b>Phase 6: Rückfallprophylaxe und Therapieabschluss</b>	<b>167</b>
<b>13</b>	<b>Probleme in der Therapie</b>	<b>170</b>
13.1	Schwieriger Beziehungsaufbau	170
13.2	Schulvermeidung	171
13.2.1	Schulvermeidung im Allgemeinen	171
13.2.2	Schulvermeidung bei Sozialer Phobie	174
13.3	Problematischer Internetgebrauch bei Sozialer Phobie im Jugendalter	177
13.3.1	Problematischer Internetgebrauch im Allgemeinen	178
13.3.2	Problematischer Internetgebrauch bei Sozialer Phobie	180
	<b>Literatur</b>	<b>182</b>
	<b>Hinweise auf die Online-Materialien</b>	<b>191</b>
	<b>Sachwortverzeichnis</b>	<b>192</b>