



Prof. Dr. Stefan G. Hofmann
Soziale Ängste loswerden
Einfache Strategien, um wieder gern unter Menschen zu sein
Aus dem amerikanischen Englisch von Stephan Gebauer
Gelesen von Olaf Pessler
439 Minuten | ISBN 978-3-8449-3870-8

INHALTSVERZEICHNIS

[02] Einleitung

[07] Kapitel 1 Was ist soziale Angst?

- [08] Soziale Angst ist verbreitet
- [12] Warum haben Menschen soziale Angst?
- [15] Wann die soziale Angst zu einem Problem wird
- [16] Wann soziale Angst zu einer Störung wird
- [19] Soziale Angst ist weit verbreitet
- [21] Die vielen Gesichter der sozialen Angst
- [26] Warum also ich?

[28] Kapitel 2 Und sie lässt nicht nach ... aber warum?

- [29] Aufrechterhaltende Faktoren
- [46] Welche sind Ihre aufrechterhaltenden Faktoren?

[48] Kapitel 3 Konfrontation ist der Schlüssel

- [49] Das Gute, das Schlechte und das Hässliche
- [50] Die Vermeidung ist genauso schlau wie Sie
- [52] Wie man der Angst ein Ende machen kann
- [57] Die Konfrontation in der Wirklichkeit ist die beste Konfrontation
- [58] Die Exposition stellt Ihre Annahmen auf die Probe

[60] Kapitel 4 Denkfehler erkennen und korrigieren

- [63] Automatische Gedanken
- [64] Denkfehler
- [67] Sich unbewusste Gedanken bewusst machen
- [68] Fehlangepasstes Denken
- [78] Denkfehler im Alltag

[79] Kapitel 5 Sich sozialen Fehlschlägen aussetzen

[84] Die Exposition in der Praxis

[88] Vergleichen und prüfen Sie die Exposition

[89] Kapitel 6 Sich selbst akzeptieren

[90] Soziale Angst und das Selbst

[93] Konfrontation mit dem Spiegelbild und der eigenen Stimme

[94] Verringerung der ichbezogenen Aufmerksamkeit

[95] Positive Gefühle sich selbst und anderen gegenüber verstärken

[101] Kapitel 7 Das Erregungsniveau verringern

[103] Interozeptive Habitualisierung

[112] Kapitel 8 Die sozialen Fertigkeiten verbessern

[113] Flexibilität und Gespür für den Kontext

[114] Fertigkeiten im Umgang mit anderen

[116] Fertigkeiten des sozialen Auftretens

[117] Nachwort

[118] Medikamente gegen soziale Angst

ABBILDUNGEN

Schaubild 1: Die drei Bestandteile der sozialen Angst

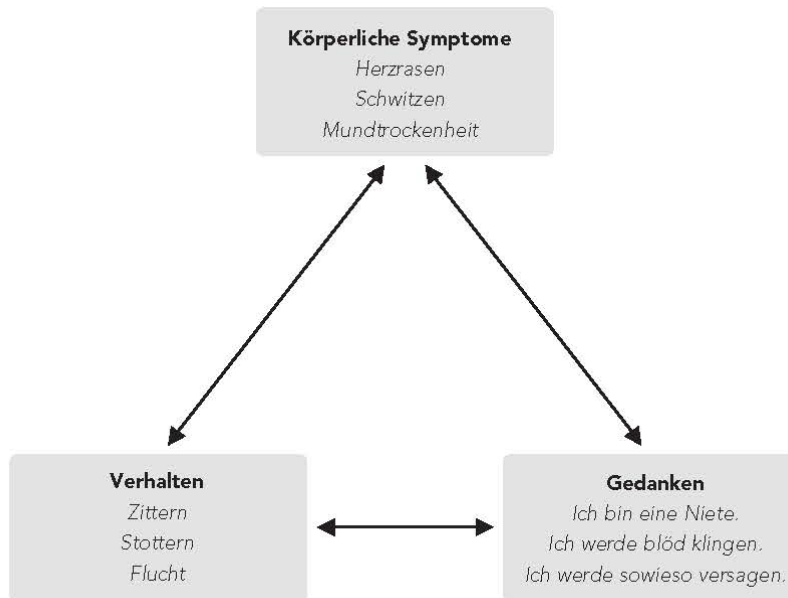


Schaubild 2: Aufrechterhaltung von SAS

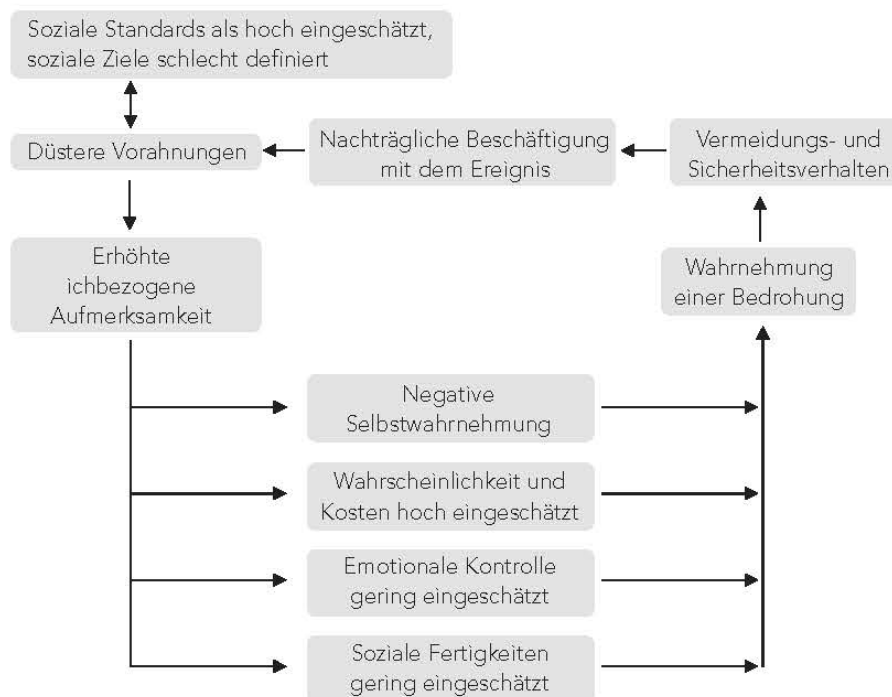


Schaubild 3: Der Teufelskreis von Angst und Vermeidung

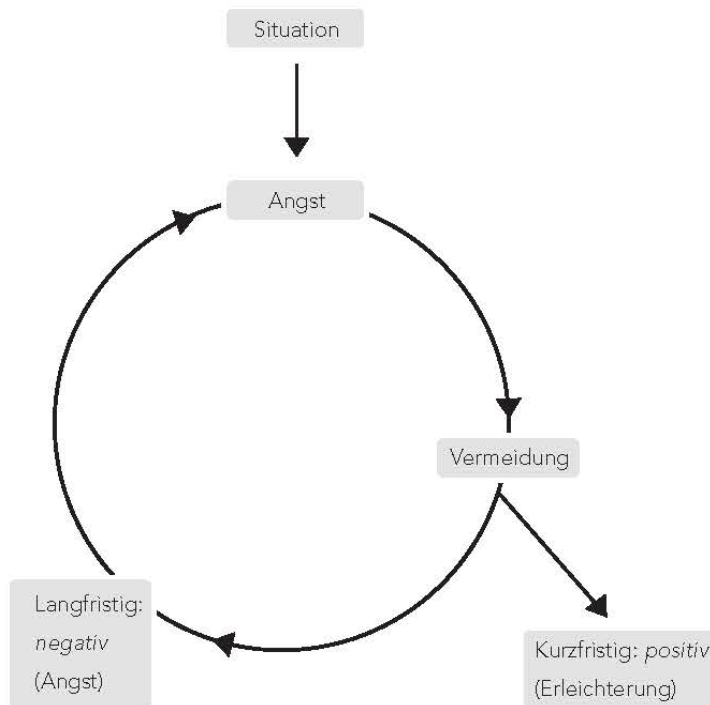


Schaubild 4: Zeitlicher Verlauf des Angstniveaus bei Vermeidung

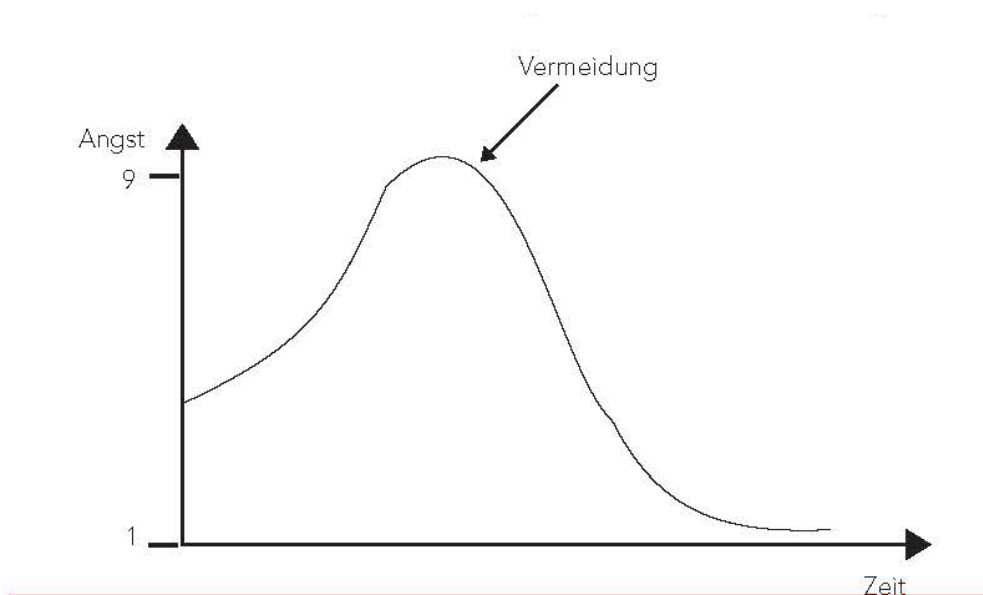


Schaubild 5: Zeitlicher Verlauf des Angstniveaus ohne Vermeidung

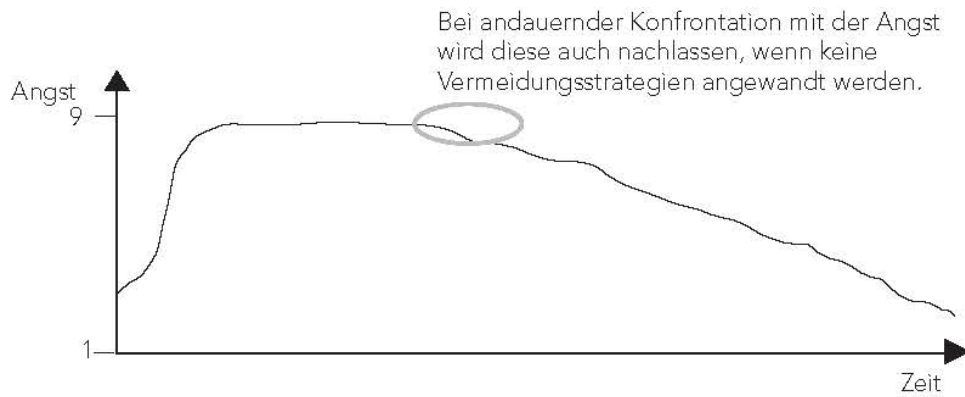


Schaubild 6: Angst nach wiederholter Konfrontation mit der gleichen Situation

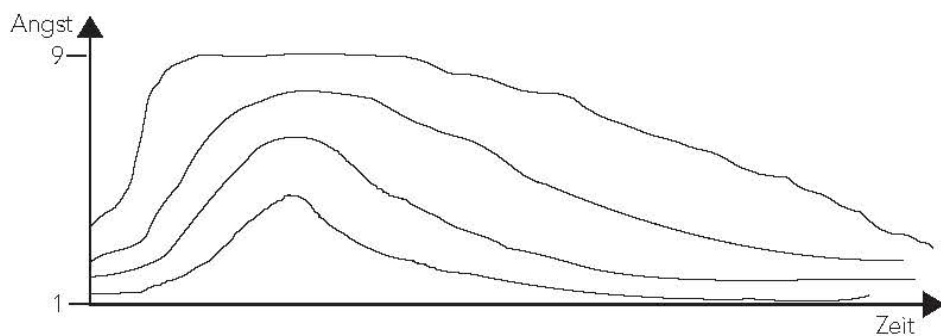


Schaubild 7: Die Gründe für Sarahs Angst vor einem Vortrag am Elternabend

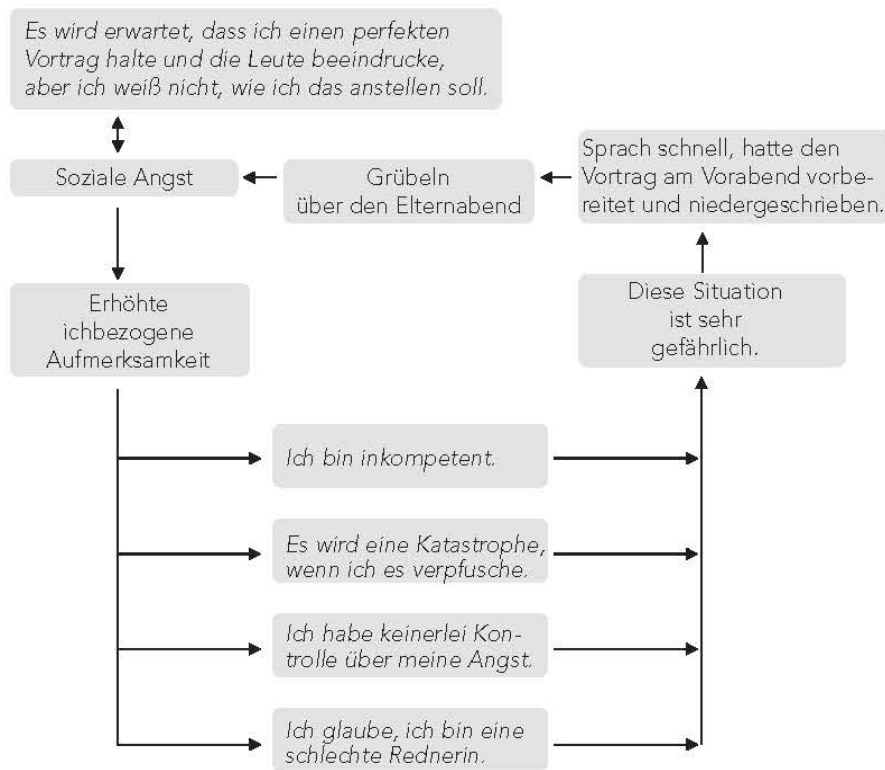
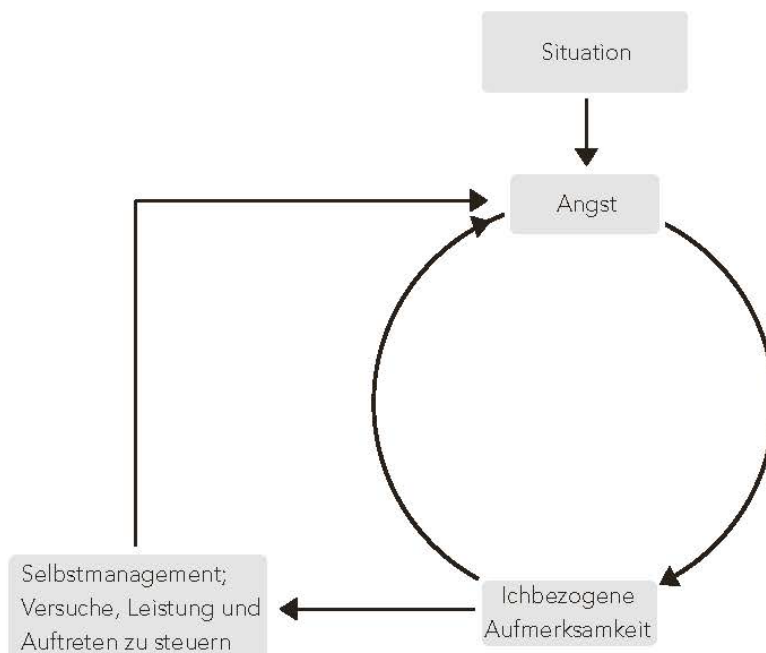


Schaubild 8: Der Beitrag der ichbezogenen Aufmerksamkeit zur sozialen Angst



DOWNLOADMATERIAL

LITERATURHINWEISE

- Alden, L. E., K. W. Auyeung, und L. Plasencia. 2014. »Social Anxiety and the Self, in: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo (Hg.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspective*, (3. Aufl.). Amsterdam: Elsevier/Academic Press, S. 513–549.
- American Psychiatric Association. 1980. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (3. Aufl.). Washington, D. C.: APA.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5. Aufl.). Washington, D. C.: APA.
- Bandura, A. 1988. »Self-Efficacy Conception of Anxiety«. *Anxiety Research* 1: 77–98.
- Barlow, D. H. 2001. *Anxiety and Its Disorders* (2. Aufl.). New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. 1976. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., und G. Emery. 1985. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Blanco, C., L. Bragdon, F. R. Schneier und M. R. Liebowitz. 2014. »Psychopharmacology for Social Anxiety Disorder«, in: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo (Hg.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3. Aufl.). Amsterdam Elsevier/Academic Press, S. 625–158.
- Blanco, C., R. G. Heimberg, F. R. Schneier, D. M. Fresco, H. Chen, C. L. Turk u. a. 2010. »A Placebo-Controlled Trial of Phenelzine, Cognitive Behavioral Group Therapy, and Their Combination for Social Anxiety Disorder«. *Archives of General Psychiatry* 67: 286–95.
- Brockveld, K. C., S. J. Perini und R. M. Rapee. 2014. »Social Anxiety and Social Anxiety Disorder Across Cultures«. In: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo (Hg.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3. Aufl.). Amsterdam Elsevier/Academic Press, S. 141–158.
- Burns, D. D. 2020. *Feeling Great. Eau Claire*: PESI Publishing and Media.
- Capriola-Hall, N. N., T. H. Ollendick und S. W. White. 2021. »Attention Deployment to the Eye Region of Emotional Faces Among Adolescents with and Without Social Anxiety Disorder«. *Cognitive Therapy and Research* 45: 456–467.
- Clark, D. M., und A. Wells. 1995. »A Cognitive Model of Social Phobia«, in: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope und F. R. Schneier (Hg.), *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, New York: Guilford Press, S. 69–93.
- Dimberg, U., und A. Öhman. 1983. »The Effects of Directional Facial Cues on Electrodermal Conditioning to Facial Stimuli«. *Psychophysiology* 20: 160–167.
- Dimberg, U., M. Thunberg und K. Elmehed. 2000. »Unconscious Facial Reactions to Emotional Facial Expressions«. *Psychological Science* 11: 86–9.

Fang, A., A. T. Sawyer, A. Asnaani und S. G. Hofmann. 2013. »Social Mishap Exposures for Social Anxiety Disorder: An Important Treatment Ingredient«. *Cognitive and Behavioral Practice* 20: 213–220.

Foa, E. B., M. E. Franklin, K. J. Perry und J. D. Herbert. 1996. »Cognitive Biases in Generalized Social Phobia«. *Journal of Abnormal Psychology* 105: 433–439.

Foa, E. B., und M. J. Kozak. 1986. »Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information«. *Psychological Bulletin* 99: 20–35.

Gilboa-Schechtman, E., I. Shachar und L. Helpman. 2014. »Evolutionary Perspective on Anxiety«, in: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo, *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3. Aufl.). Amsterdam: Elsevier/Academic Press, S. 599–622.

Heimberg, R. G., C. S. Dodge, D. A. Hope, C. R. Kennedy, L. J. Zollo und R. E. Becker. 1990. »Cognitive Behavioral Group Treatment for Social Phobia: Comparison with a Credible Placebo Control«. *Cognitive Therapy and Research* 14: 1–23.

Henderson, L., P. Gilbert und P. Zimbardo. 2014. »Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia«, in: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo (Hg.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3. Aufl.). Amsterdam: Elsevier/Academic Press, S. 111–116.

Hofmann, S. G. 2000. »Self-Focused Attention Before and After Treatment of Social Phobia«. *Behaviour Research and Therapy* 38: 717–725.

Hofmann, S. G. 2004. »Cognitive Mediation of Treatment Change in Social Phobia«. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72: 392–399.

Hofmann, S. G. 2005. »Perception of Control over Anxiety Mediates the Relation Between Catastrophic Thinking and Social Anxiety in Social Phobia«. *Behaviour Research and Therapy* 43: 885–895.

Hofmann, S. G. 2007. »Cognitive Factors That Maintain Social Anxiety Disorder: A Comprehensive Model and Its Treatment Implications«. *Cognitive Behaviour Therapy* 36: 195–209.

Hofmann, S. G. 2014. »Interpersonal Emotion Regulation Model of Mood and Anxiety Disorders«. *Cognitive Therapy and Research* 38: 483–492.

Hofmann, S. G., A. Asnaani und D. E. Hinton. 2010. »Cultural Aspects in Social Anxiety and Social Anxiety Disorder«. *Depression and Anxiety* 27: 1117–1127.

Hofmann, S. G., A. Asnaani, J. J. Vonk, A. T. Sawyer und A. Fang. 2012. »The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses«. *Cognitive Therapy and Research* 36: 427–440.

Hofmann, S. G., J. K. Carpenter und J. Curtiss. 2016. »Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics«. *Cognitive Therapy and Research* 40: 341–356.

Hofmann, S. G., und P. M. DiBartolo. 2000. »An Instrument to Assess Self-Statements During Public Speaking: Scale Development and Preliminary Psychometric Properties«. *Behavior Therapy* 31: 499–515.

- Hofmann, S. G., und S. N. Doan. 2018. *The Social Foundations of Emotion: Developmental, Cultural, and Clinical Dimensions*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Hofmann, S. G., A. Ehlers und W. T. Roth. 1995. »Conditioning Theory: A Model for the Etiology of Public Speaking Anxiety?« *Behaviour Research and Therapy* 33: 567–571.
- Hofmann, S. G., und N. Heinrichs. 2003. »Differential Effect of Mirror Manipulation on Self-Perception in Social Phobia Subtypes«. *Cognitive Therapy and Research* 27: 131–142.
- Hofmann, S. G., D. A. Moscovitch, H.-J. Kim und A. N. Taylor. 2004. »Changes in Self-Perception During Treatment of Social Phobia«. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 72: 588–596.
- Hofmann S. G., und M. W. Otto. 2008. *Cognitive-Behavior Therapy of Social Anxiety Disorder: Evidence-Based and Disorder Specific Treatment Techniques*. New York: Routledge.
- Hofmann, S. G., J. A. J. Smits, D. Rosenfield, N. Simon, M. W. Otto, A. E. Meuret u. a. 2013. »D-cycloserine as an Augmentation Strategy of Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder«. *American Journal of Psychiatry* 170: 751–758.
- Johnson, S. L., B. Swerdlow, J. A. Tharp, S. Chen, J. Tackett und J. Zeitzer. 2021. »Social Dominance and Multiple Dimensions of Psychopathology: An Experimental Test of Reactivity to Leadership and Subordinate Roles«. *PLoS One* 16, Nr. 4 (April 28): e0250099.
- Kagan, J. 2014a. »Temperamental Contributions to the Development of Psychological Profiles: I. Basic Issues«, in: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo (Hg.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3. Aufl.). Amsterdam: Elsevier/Academic Press, S. 378–418.
- Kagan, J. 2014b. »Temperamental Contributions to the Development of Psychological Profiles: II. Two Candidates«, in: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo (Hg.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3. Aufl.). Amsterdam: Elsevier/Academic Press, S. 419–443.
- Kessler, R. C., K. A. McGonagle, S. Zhao, C. B. Nelson, M. Hughes, S. Eshleman u. a. 1994. »Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey«. *Archives of General Psychiatry* 51: 8–19.
- Marks, I. M. 1987. *Fears, Phobias, and Rituals: Panic, Anxiety, and Their Disorders*. New York: Oxford University Press.
- Moscovitch, D. A. 2009. »What Is the Core Fear in Social Phobia? A New Model to Facilitate Individualized Case Conceptualization and Treatment«. *Cognitive and Behavioral Practice* 16: 123–134.
- Moscovitch, D. A., und S. G. Hofmann. 2006. »When Ambiguity Hurts: Social Standards Moderate Self-Appraisals in Generalized Social Phobia«. *Behaviour Research and Therapy* 45: 1039–1052.
- Öhman, A. 1986. »Face the Beast and Fear the Face: Animal and Social Fears as Prototypes for Evolutionary Analyses of Emotion«. *Psychophysiology* 23: 123–145.

- Pan, J. 2020. *Der Guide für Introvertierte, um ein angsteinflößend abenteuerliches Leben zu führen*. München: mvg.
- Phan, K. L., und H. Klumpp. 2014. »Neuroendocrinology and Neuroimaging Studies of Social Anxiety Disorder«, in: S. G. Hofmann und P. M. DiBartolo (Hg.), *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives* (3. Aufl.). Amsterdam: Elsevier/Academic Press, S. 333–376.
- Rapee, R. M., und R. G. Heimberg. 1997. »A Cognitive-Behavioral Model of Anxiety in Social Phobia«. *Behaviour Research and Therapy* 35: 741–756.
- Rogers, C. 1951. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory*. London: Constable.
- Schneier, F. R., L. R. Heckelman, R. Garfinkel, R. Campeas, B. Fallon, A. Gitow u. a. 1994. »Functional Impairment in Social Phobia«. *Journal of Clinical Psychiatry* 55: 322–331.
- Society of Clinical Psychology, Division 12, American Psychological Association. (o. D.). *Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder*.
<https://div12.org/treatment/cognitive-behavioral-therapy-for-social-anxiety-disorder>.
- Solomon, R. L., und L. C. Wynne. 1953. »Traumatic Avoidance Learning: Acquisition in Normal Dogs«. *Psychological Monographs: General and Applied* 67: 1–19.
- Stangier, U., T. Heidenreich, M. Peitz, W. Lauterbach und D. M. Clark. 2003. »Cognitive Therapy for Social Phobia: Individual versus Group Treatment«. *Behaviour Research and Therapy* 41: 991–1007.
- Stein, M. B., L. J. Torgrud und J. R. Walker. 2000. »Social Phobia Symptoms, Subtypes, and Severity: Findings from a Community Survey«. *Archives of General Psychiatry* 57: 1046–1052.
- Stein, M. B., J. R. Walker und D. R. Forde. 1996. »Public Speaking Fears in a Community Sample. Prevalence, Impact on Functioning, and Diagnostic Classification«. *Archives of General Psychiatry* 53: 169–174.
- Trower, P., und P. Gilbert. 1989. »New Theoretical Conceptions of Social Anxiety and Social Phobia«. *Clinical Psychology Review* 9: 19–35.
- Turner, S. M., D. C. Beidel, M. R. Cooley, S. R. Woody und S. C. Messer. 1994. »A Multicomponent Behavioral Treatment for Social Phobia: Social Effectiveness Therapy«. *Behaviour Research and Therapy* 32: 381–390.
- Williams, T., M. McCaul, G. Schwarzer, A. Cipriani, D. J. Stein und J. Ipser. 2020.
»Pharmacological Treatments for Social Anxiety Disorder in Adults: A Systematic Review and Network Meta-analysis«. *Acta Neuropsychiatry* 32: 169–176.
- Wong, N., D. E. Sarver und D. C. Beidel. 2012. »Quality of Life Impairments Among Adults with Social Phobia: The Impact of Subtype«. *Journal of Anxiety Disorders* 26: 50–57.
- World Health Organization. 2019. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems* (11. Aufl.). <https://icd.who.int>.

Impressum:

© 2024 im Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

Copyright © 2023 by Stefan G. Hofmann

Translated from the English language: CBT FOR SOCIAL ANXIETY. SIMPLE SKILLS FOR
OVERCOMING FEAR AND ENJOYING PEOPLE

First published by: New Harbinger Publications, Inc.

© & (P) Hörbuch Hamburg Verlag HHV GmbH, Hamburg 2024