

Gillian Butler

Schüchtern - na und?

Selbstsicherheit gewinnen

Aus dem Englischen übersetzt von Tonia Rihs

Verlag Hans Huber
Bern • Göttingen • Toronto • Seattle

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
----------------------	---

Teil I

Soziale Angst verstehen.	13
1. Was ist soziale Angst?	15
2. Über Schüchternheit	33
3. Spielt sich soziale Angst ausschließlich im Kopf ab? Die zentrale Bedeutung des Denkens bei sozialer Angst	47
4. Wie entsteht soziale Angst? Was verursacht sie?	59
5. Soziale Angst verstehen: Was geschieht, wenn jemand sozial ängstlich ist?	77

Teil II

Soziale Angst überwinden.	95
6. Ausgangspunkte.	97
7. Denkmuster verändern	113
8. Verhaltensweisen verändern.	139
9. Selbstaufmerksamkeit abbauen.	165
10. Vertrauen aufbauen.	183
11. Die Einzelteile zusammenfügen.	211

Teil III

Einige Extras.	223
12. Selbstsicher sein.	225
13. Das Erbe des hässlichen Entleins.	241
14. Entspannung.	253

Anhang

Arbeitsblätter.	261
--------------------------------	------------