

Barbara G. Markway  
Gregory P. Markway

# Frei von Angst und Schüchternheit

Soziale Ängste besiegen -  
ein Selbsthilfeprogramm

Aus dem Amerikanischen von Andreas Nohl

Taschen buch

*kVl*

# Inhalt

Einleitung: Mut und Hoffnung für den Start .....	9
---	---

## Teil I:

<b>Was sind soziale Ängste?.....</b>	<b>19</b>
--------------------------------------	-----------

### Kapitel 1

Wenn die Welt eine Bühne ist ... und Sie haben Lampenfieber.....	21
---	----

### Kapitel 2

Was soziale Ängste hervorruft ... und warum sie nicht einfach verschwinden .....	41
---	----

## Teil II:

<b>Methoden zur Überwindung von sozialen Ängsten: Ein ganzheffliches Programm.....</b>	<b>69</b>
--	-----------

### Kapitel 3

Üben Sie Selbstakzeptanz.....	71
-------------------------------	----

### Kapitel 4

Zur Veränderung entschlossen - aber immer ein Schritt nach dem anderen.....	94
--	----

### Kapitel 5

Was Ihr Körper braucht.....	113
-----------------------------	-----

### Kapitel 6

Gehen Sie Ihren Gedanken auf den Grund.....	132
---	-----

### Kapitel 7

Konzentrieren Sie sich immer nur auf die nächste Aufgabe.....	153
--	-----

Kapitel 8	
Stellen Sie sich Ihren Ängsten .....	178
Kapitel 9	
Wie Sie mit Medikamenten richtig umgehen .....	211
Kapitel 10	
Nähren Sie Ihr spirituelles Selbst .....	233
Kapitel 11	
Helfen Sie Ihrem Kind, soziale Ängste zu überwinden. . . . .	256
Epilog:	
Wie Sie Ihr Leben wieder in die Hand nehmen .....	284
<b>Anhang.....</b>	<b>287</b>
A: Erkennen und Bewältigen von gleichzeitig auftretenden Störungen .....	289
B: Wie Sie Menschen mit sozialen Ängsten Mut machen: Tipps für Familienangehörige, Lehrer und andere Betroffene .....	302
C: Soziale Ängste, die mit medizinischen Diagnosen verknüpft sind .....	307
<b>Danksagung.....</b>	<b>309</b>