

1. Record Nr.	UNINA9910149631403321
Autore	Hoyer Jürgen
Titolo	Soziale Angst verstehen und verändern // von Jürgen Hoyer, Samia Härtling
Pubbl/distr/stampa	Berlin, Heidelberg : , : Springer Berlin Heidelberg : , : Imprint : Springer, , 2017
ISBN	3-642-37167-1
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (XII, 185 S. 12 Abb.)
Disciplina	610
Soggetti	Medicine Health Psychotherapy Psychology Psychiatry Psychotherapy Counseling Supervision Popular Science in Medicine and Health Popular Science in Psychology Psychotherapy and Counseling Consulting, Supervision and Coaching
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Includes index.
Nota di contenuto	I Soziale Angst verstehen: Was ist soziale Angst, wie verbreitet ist sie, und was sind ihre Konsequenzen?- Was führt zu sozialer Angst?- Bei wem sich soziale Angst verfestigt -- II Soziale Angst verändern: Was können Sie verändern – und was nicht?- Veränderungen wagen: Jetzt geht es los!- Was ehemalige Patienten sagen -- Hilfreiche Adressen und Bücher.
Sommario/riassunto	Dieses Buch informiert über soziale Ängste, Schüchternheit und Angst vor Peinlichkeit, Blamage, Erröten, Zittern oder Schwitzen und über den Umgang damit – denn jeder Mensch hat solche Ängste schon erlebt. Für Betroffene ist es unerlässlich, mehr über soziale Angst zu wissen, um

Schwellenängste zu reduzieren und sich zur Veränderung zu motivieren. Angehörige, Freunde, Lehrer und Kollegen sollten Bescheid wissen, denn so können sie vorbeugen und helfen – statt nur kurzfristig trösten. Im Übungsteil des Buches lernt der Leser außerdem konkrete Strategien kennen, mit deren Hilfe soziale Ängste überwunden werden können. Ziel ist dabei, sich vom „Kuchen“ des sozialen Lebens in Zukunft ein größeres Stück abzuschneiden. Jeder kann die Materialien nutzen – weniger als Ratgeber, sondern als Leitlinie für offenes, unkompliziertes und ehrliches Verhalten. Geschrieben für Betroffene mit Sozialer Angststörung, Angehörige, alle, die sich „irgendwie schüchtern“ finden – und für Therapeuten, Berater, Psychiater, die ihren Klienten das Buch empfehlen möchten. Aus dem Inhalt Was soziale Angst ist und wer darunter leidet – Wie sich soziale Angst verfestigt und wie man sie wieder verlernen kann – Prinzipien der Veränderung – Das Lernprogramm in 8 Schritten – Was ehemalige Patienten sagen. Die Autoren Prof. Dr. Jürgen Hoyer und Dr. Samia Härtling arbeiten am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der TU Dresden und forschen zur Behandlung von Angststörungen. .
