

Inhalt

Einleitung:	
Mut und Hoffnung für den Start	9

Teil I:

Was sind soziale Ängste?.....	19
--------------------------------------	-----------

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:

Methoden zur Überwindung von sozialen Ängsten: Ein ganzheitliches Programm	69
---	-----------

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
Anhang	287
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
Danksagung	309