

# Frei von Angst und Schüchternheit

Soziale Ängste besiegen - ein Selbsthilfeprogramm

Bearbeitet von  
Dr. Barbara G. Markway, Gregory P. Markway, Andreas Nohl

8., neu ausgestattete Auflage 2013 2015. Taschenbuch. 309 S. Paperback

ISBN 978 3 407 22938 0

Format (B x L): 13,4 x 20,7 cm

Gewicht: 408 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# 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
<b>Anhang</b> .....	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
<b>Danksagung</b> .....	309