



## Was Sie von uns erwarten dürfen

### *Individuelle, zielorientierte Behandlung*

Die Behandlung wird speziell auf Ihre persönlichen Probleme und Zielvorstellungen abgestimmt und als Einzeltherapie durchgeführt.

### *Transparente Therapiegestaltung*

Sie sind von Anfang an eigenverantwortlich an der Planung und Durchführung der gesamten Behandlung beteiligt.

### *Hochqualifiziertes Personal*

Speziell ausgebildete Diplom-Psychologen stehen Ihnen als persönliche Bezugstherapeuten in einem Patienten-Therapeuten-Verhältnis von 1:1 zur Verfügung.

### *Wissenschaftliche Begleitung*

Die Behandlung orientiert sich an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und der Behandlungserfolg wird ständig überprüft.

### *Nachweisbare, stabile Erfolge*

Die Wirksamkeit der Therapien wird durch Untersuchungen belegt, die gute langfristige Erfolge bestätigen.

### *Kosten der Behandlung*

Eine Übernahme der Behandlungskosten durch die gesetzlichen Krankenkassen ist nur im Einzelfall möglich. Nähere Informationen über die entstehenden Kosten sowie zur Kostenerstattung entnehmen Sie bitte dem gesonderten Informationsschreiben.



## Wie Sie uns erreichen können

Bei Rückfragen oder Interesse an einer Behandlung wenden Sie sich bitte an die

### **Christoph-Dornier-Stiftung für Klinische Psychologie**

#### Zentrale

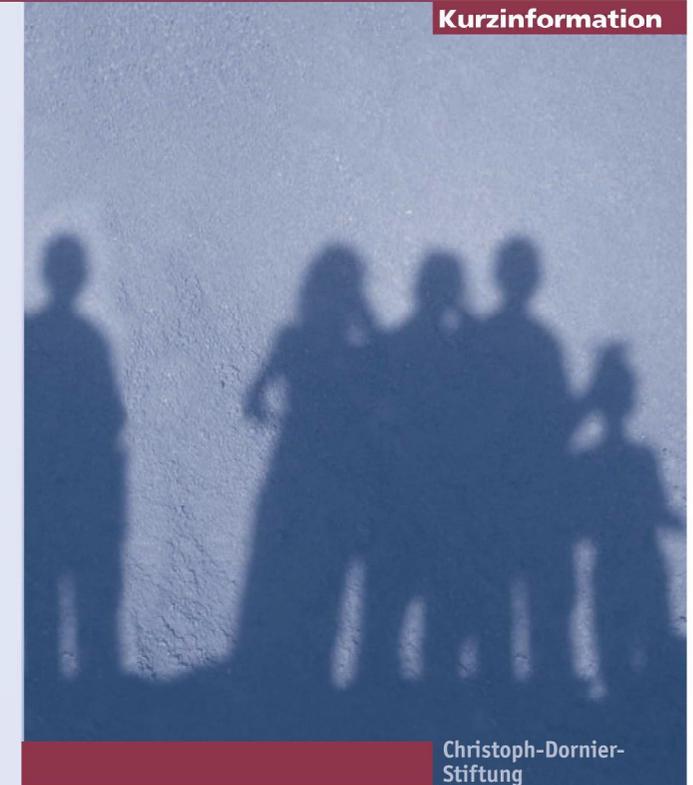
Schorlemerstr. 26  
48143 Münster

Tel.: 0251 418 34 40  
Fax: 0251 418 34 50

[info@christoph-dornier-stiftung.de](mailto:info@christoph-dornier-stiftung.de)  
[www.christoph-dornier-stiftung.de](http://www.christoph-dornier-stiftung.de)



## Kurzinformation



## [Wege zur Bewältigung sozialer Ängste]

## Wenn soziale Ängste das Leben bestimmen

Angst in sozialen Situationen ist ein Phänomen, das wohl jeder schon einmal erlebt hat: Es bereitet Menschen oft Unbehagen ein Bewerbungsgespräch zu führen, vor Gruppen zu sprechen oder eine attraktive Person anzusprechen. Wenn diese Ängste jedoch so stark werden, dass man sehr darunter leidet und sich im öffentlichen und privaten Leben stark einschränkt, spricht man von einer Sozialen Phobie. Die Problematik tritt vielfältig in Erscheinung: Manche Menschen haben ausschließlich vor einer bestimmten Situation, z.B. dem Reden vor Gruppen Angst, andere Betroffene empfinden viele verschiedene soziale Situationen als stark belastend und beängstigend. Betroffene verbindet die Erwartung, dass das eigene Verhalten oder die eigenen körperlichen Erscheinungen, wie Erröten oder Zittern, von anderen als negativ oder peinlich bewertet werden. Oft reagieren Personen, die diese Befürchtungen haben, in den problematischen Situationen mit starken Emotionen, wie Angst, Panik oder Scham. Daher tritt das Bedürfnis auf, die Situation schnell zu verlassen oder sich erst gar nicht in diese zu begeben, wodurch die Einschränkung immer stärker wird. Da die Problematik meist in der Jugend beginnt und oft als unveränderlicher Charakterzug fehlinterpretiert wird, suchen sich Betroffene erst nach vielen Jahren der Angst und Einschränkung Hilfe: Die durchschnittliche Dauer vom Beginn der Störung bis zum Beginn der Therapie beträgt 18 Jahre. Dabei kann vielen Betroffenen mit einer angemessenen Therapie, die auf ihre individuelle Problematik zugeschnitten ist, geholfen werden.

### Der Teufelskreis der Sozialen Phobie

Die Soziale Phobie ist die dritthäufigste psychische Störung. Die Ursachen einer Sozialen Phobie können unterschiedlichster Art sein: Genetische und körperliche Faktoren, belastende Lebensereignisse und erhöhte soziale Anforderungen, eine negative Einschätzung der eigenen Person oder der Umwelt, fehlendes Wissen über angemessenes Verhalten in zwischenmenschlichen Situationen, Perfektionismus und Bindungsprobleme können zur Entstehung sozialer Ängste beitragen.

Für sich genommen reicht meist keiner dieser Faktoren aus, um das Auftreten der sozialen Phobie zu erklären. Erst wenn mehrere Faktoren zusammentreffen wird ein Teufelskreis unangemessener Annahmen, hoher Selbstaufmerksamkeit, negativer Selbstbewertung, körperlicher Symptome und Sicherheits- und Rückzugsverhaltens in Gang gesetzt: Man denkt permanent an bevorstehende Ereignisse, sorgt sich

## Der Weg aus der Sozialen Phobie



### Es gibt einen Weg aus der Sozialen Phobie

Die ersten Schritte auf diesem Weg sind die schwierigsten. Oft sind sie so schwer, dass sie ohne fremde Hilfe nicht gelingen. Deshalb bieten wir Ihnen an, gemeinsam mit einem Therapeuten den Teufelskreis durch eine schrittweise, individuelle Einzeltherapie zu durchbrechen. Ziel ist es dabei, die Faktoren auszuschalten, die für die Aufrechterhaltung der Ängste maßgeblich verantwortlich sind. Ihre individuellen Schwierigkeiten und Ressourcen bestimmen hierbei das jeweilige Vorgehen.

#### • *Verändern unangemessener Bewertungen, Erwartungen und Vorstellungen*

Häufig finden sich bei Menschen mit Sozialen Phobien negative Annahmen über das eigene Verhalten und dessen Bewertung durch andere. Diese Denkmuster führen dazu, dass man in den angstbesetzten Situationen stark auf sich achtet, sich absichert oder diese Situationen gänzlich vermeidet. Derartige unrealistische Annahmen können aber mit spezifischen therapeutischen Techniken im Sinne einer hilfreicherer Denkweise verändert werden.

#### • *Verbesserung sozialer Fertigkeiten*

Menschen mit sozialen Phobien ziehen sich oft zurück oder werden im Kontakt zu anderen immer unsicherer. In der Therapie wird positives und förderliches Sozialverhalten trainiert. Der Umgang mit anderen Menschen soll nachhaltig selbstsicher und angenehmer gestaltet werden.

#### • *Soziale Situationen meistern*

Ziel der Therapie ist es zu lernen, sich in die befürchteten Situationen zu begeben, um so die Erfahrung zu machen, sich den eigenen Ängsten stellen zu können und sie auf diesem Wege zu bewältigen.

und malt sich aus, was alles "schief laufen" könnte, man fühlt sich zunehmend unruhiger und ängstlicher. Man traut sich nicht mehr zu, die Situation zu meistern. Die eigene Person wird ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt und streng bewertet. Teilweise werden die Situationen vorher intensiv geplant und mit Hilfe diverser Strategien durchstanden. Wenn irgend möglich, meiden die meisten Betroffenen die Problemsituationen gänzlich.

## Die Behandlung in der Ambulanz der Christoph-Dornier-Stiftung

### Erstgespräch

Der erste Schritt der Behandlung besteht aus einem Erstgespräch. Dieses dient dem gegenseitigen Kennenlernen, einer ersten Besprechung der bestehenden persönlichen Problemlage sowie der Klärung organisatorischer Fragen.

### Diagnostische Untersuchung

Um eine optimale Behandlung zu ermöglichen, erfolgt nach dem Erstgespräch zunächst eine ausführliche, eintägige diagnostische Untersuchung. Diese beinhaltet sowohl ausführliche Gespräche mit dem Therapeuten als auch spezielle psychologische Untersuchungen und Testverfahren, um so die Hintergründe und Bedingungen der vorliegenden Erkrankung sowie deren Folgeprobleme genau analysieren und eingrenzen zu können.

### Therapievorschlag

In einem weiteren Gespräch wird auf Grundlage der diagnostischen Ergebnisse dargestellt, ob und wie die bestehende Problematik in der Ambulanz der Stiftung angemessen behandelt werden kann. Hierzu wird ein konkreter, auf die jeweilige persönliche Problemstellung zugeschnittener Therapievorschlag unterbreitet und ausführlich besprochen. Anschließend hat der Patient Zeit, den Therapievorschlag zu Hause in aller Ruhe zu überdenken und sich für oder gegen die Behandlung zu entscheiden.

### Therapie

Die Therapie wird je nach den Erfordernissen des Therapieplans und den zeitlichen Möglichkeiten des Patienten gestaltet. Inhaltliche Schwerpunkte, Dauer, Dichte und die konkreten therapeutischen Maßnahmen werden jeweils auf die individuelle Problematik des Patienten abgestimmt. Je nach Erfordernis werden die effektivsten Behandlungsmethoden eingesetzt.