

## INHALT DES ERSTEN TEILES

# Theoretische Einführung

	Seite
Vorbemerkungen . . . . .	5
1. Abschnitt: Einführung in das Selbstsicherheitstraining . . . . .	6
1. Erscheinungsformen selbstsicheren und selbstunsicheren Verhaltens . . . . .	6
2. Veränderungsbereitschaft als grundlegende Voraussetzung . . . . .	9
3. Lernpsychologische Erklärungen für den Erwerb selbstunsicheren Verhaltens . . . . .	14
4. Wie „normal ist selbstunsicheres Verhalten? . . . . .	20
2. Abschnitt: Einige Erklärungsmodelle für die Entstehung von Selbstunsicherheit	26
1. Selbstunsicherheit als Folge von sozialen Ängsten und Hemmungen	27
2. Selbstunsicherheit als Folge eines „lückenhaften“ Verhaltensrepertoires . . . . .	30
3. Selbstunsicherheit als Folge eines „gestörten“ Selbstbildes . . . . .	32
4. Selbstunsicherheit als Folge „gestörter“ Handlungsabläufe . . . . .	37
3. Abschnitt: Alltagsstrategien zur Überwindung von Angst und Unsicherheit . . . . .	53
1. Der Gebrauch von „inneren Sprüchen“ oder Leitsätzen . . . . .	53
2. Grundsätzliche strategische Gesichtspunkte . . . . .	55
4. Abschnitt: Zehn lernpsychologische Prinzipien für den Erwerb selbstsicheren Verhaltens . . . . .	60
5. Abschnitt: Therapeutische Strategien . . . . .	69
1. Verhaltensbeobachtung und Verhaltensbeschreibung . . . . .	70
2. Systematische Registrierung . . . . .	73
3. Zielbestimmung . . . . .	75
4. Hilfen auf dem Wege zur Erreichung des „Zielverhaltens“ . . . . .	79
5. Erfolgskontrolle . . . . .	87
6. Abschnitt: Praktische Leitsätze für den Erwerb selbstsicheren Verhaltens . . . . .	90
7. Abschnitt: Einige Folgeprobleme . . . . .	95
Literaturverzeichnis . . . . .	99

II. Teil: PRAKTISCHE ÜBUNGEN (Bitte das Buch wenden!)