

# Inhalt

## Sozialphobien und ich 11

### Kapitel 1 – Was zur Hölle ist das und warum muss mir das passieren? 19

Was ist eine Sozialphobie? 20

Warum passiert mir das? 22

Die Evolution des Gehirns 23

Gehirnchemie 27

### Kapitel 2 – Wie kriege ich das weg? 29

Der chemische Teil 31

Natürliche Nahrungsergänzungsmittel 39

Aromatherapie 39

Bewegung und Sport 41

Essen 42

Marihuana 45

Die Sache mit dem Reden 46

Kognitive Verhaltenstherapie 50

Konfrontationstherapie 54

Andere Therapiemethoden und -übungen 59

### Kapitel 3 – Schul- und Universitätsleben 64

Schulzeit 64

Die Uni-Jahre 67

Prüfungen 71

Facebook und ich 74

Mit seelischen Verletzungen umgehen 77

### Kapitel 4 – Mein großer Zusammenbruch 82

Ich mache meinen Master 83

Vorstellungsgesprächskatastrophe 91

Hilfe bekommen 94

Die Genesung 96

## Kapitel 5 – Unterwegs in der Öffentlichkeit 100

Der Partycrasher 100

Persönliches Erscheinungsbild 105

Dating 108

Öffentliche Verkehrsmittel 113

Geschäftsveranstaltung 115

Reden halten 119

Es anderen recht machen 121

## Kapitel 6 – Der Tiger, der Mobber und die falsche Freundin 126

Der Tiger 126

Der Mobber 126

Die falsche Freundin 127

## Kapitel 7 – Ratschläge für Familie und Freunde 132

Wie man jemandem mit einer Angststörung helfen kann 135

## Kapitel 8 – Werdet aktiv! 143

Einen Plan machen 143

Rückfälle 145

## Kapitel 9 – Zu guter Letzt ... 147

Danksagung 148

Service 149

Hier findet ihr Hilfe 149

Quellen 149