

Inhaltsverzeichnis

1	Was man über Schüchternheit wissen muss	9
1.1	Wie häufig ist Schüchternheit?	9
1.2	Wie zeigt sich Schüchternheit?	10
1.3	Unterschiedliche Erscheinungsformen der Schüchternheit ..	11
1.4	Konsequenzen der Schüchternheit	13
1.4.1	Schüchternheit und Depression	13
1.4.2	Schüchternheit und Alkohol	14
1.4.3	Mangelnde Hilfe	15
1.4.4	Mobbing	15
1.4.5	Schüchternheit und Internetgebrauch	16
1.5	Mythen, wie Schüchternheit zu Stande kommt	16
1.6	Benachbarte Symptom-Gruppen	18
1.6.1	Ist Schüchternheit das Gleiche wie Sozialphobie?	18
1.6.2	Panikattacken	19
1.7	Schüchternheit ist ein normales Merkmal	20
1.8	Ist Schüchternheit angeboren?	21
1.9	Die biologische Sichtweise	22
1.9.1	Was das Leben Schüchterner erleichtert	23
1.9.2	Situationen, die Schwierigkeiten machen	26
1.9.3	Personen, die Schüchternheit auslösen; Personen, die Schüchternheit erleben	28
1.9.4	Natürlich ist Schüchternheit veränderbar!	29
1.9.5	Früher schüchtern	30
2	Selbsthilfe und Selbstdiagnose der Schüchternheit	32
2.1	Selbsthilfe bei Schüchternheit	32
2.2	Selbstdiagnose	34
2.3	Generelle Methoden der Selbstveränderung	41
2.3.1	Tagebuch	41
2.3.2	Selbstbeobachtung	42
2.3.3	Selbstbelohnung	42
2.3.4	Kontrakte	43
2.3.5	Das „All-better“-Bild	44

6 Inhaltsverzeichnis

2.4	Die Illusion: „Die Schüchternheit wird von anderen sofort erkannt“	45
2.5	Was kann erreicht werden?	48
3	Was kann ich konkret zur Bewältigung der Schüchternheit tun?	49
3.1	Überprüfen: Bin ich wirklich so schwach, unansehnlich und angreifbar?	51
3.1.1	Gute Eigenschaften auflisten, Komplimente ernst nehmen	51
3.1.2	Machen Sie eine Liste Ihrer guten Eigenschaften	52
3.1.3	Die Collage der Stärken	53
3.1.4	Einen Brief an mich selbst schreiben	54
3.2	Stärker werden	56
3.2.1	Die Verhaltensmerkmale von Stärke zeigen und dabei wirklich stärker werden	56
3.2.2	Sicherheit und Revierbesitz	58
3.2.3	Talismane und Abwehrzauber	59
3.2.4	Imagination	60
3.2.5	Ein Vorbild imaginieren	61
3.2.6	Das Aussehen	62
3.2.7	Selbstaufmerksamkeit mindern	66
3.2.8	Überhaupt: Mit sich selber sprechen	68
3.2.9	Böse Redensarten	69
3.2.10	Hilfreiche Autosuggestionen	69
3.2.11	Die eigene Fitness erhöhen	71
3.3	Überprüfen: Ist meine Umgebung wirklich angriffslustig?...	72
3.3.1	Blamagen beobachten	75
3.3.2	Blamagen abtropfen lassen	75
3.3.3	Sich durchsetzen lernen	76
3.4	Geschickt schwach sein	79
3.4.1	Zum Essen einladen, Geschenke machen	80
3.4.2	Listig sein	81
3.4.3	Selbstkritik nutzen!	84
3.4.4	Die Schüchternheit motiviert zu kreativen Höchstleistungen ..	85
3.4.5	Schüchterne Partner haben ihre Vorzüge	87
3.4.6	Schüchternheit kann Nachdenklichkeit bedeuten	88

3.4.7	Der Schüchternheit ein Schnippchen schlagen: Das „Als-ob“-Spiel	88
3.4.8	Anderen helfen	94
3.5	Entspannung	95
3.5.1	Ankern	98
3.6	Durch Konfrontation Angst verlernen	100
3.7	Medikamente	102
3.7.1	Medikamente gegen das Schwitzen	104
3.7.2	Die Droge Alkohol	105
4	Die Sozialkontakte	106
4.1	Nützliche Geschicklichkeiten erwerben	107
4.2	Kommunikation	108
4.2.1	Menschen ansprechen, ein Gespräch beginnen	110
4.2.2	Fünf Rettungsringe der Kommunikation	111
4.2.3	Die Möglichkeiten zu indirektem Kontakt nutzen	122
4.2.4	Lernen, alleine zu sein	123
4.3	Schwierige Situationen	124
4.3.1	Einladungen	125
4.3.2	Kontakt mit Personen des anderen Geschlechts	126
5	Schüchternheit bei Kindern	131
5.1	Was kann bei der Erziehung von Kindern getan werden, um Schüchternheit zu vermindern?	131
5.2	Manche Erziehungsmaßnahme verstärkt auch Schüchternheit	135
5.3	Kritische Situationen im Entwicklungsverlauf	137
5.4	Einzelne Maßnahmen gegen Schüchternheit von Kindern und Jugendlichen	143
5.4.1	Das Kind entscheiden lassen	143
5.4.2	Inneres Sprechen kontrollieren	144
5.4.3	Das richtige Gesprächsverhalten	145
5.4.4	Der Wechsel von Reden und Zuhören	146
5.4.5	Spiele, um die Integration eines schüchternen Kindes in die Gruppe zu erleichtern	146
5.4.6	In der Märchen-Fantasie Kompetenzen entwickeln	147
5.4.7	Verkleidung, Rollen, Schauspiel	151
5.4.8	Vor allem: Dem Kind Zeit lassen	151

Literatur	152
Anhang	155
Anhang 1: Die Auswertung des Dialogzeichnens	157
Anhang 2: Mögliche „nicht-direktive“ Antworten	159
Anhang 3: Entspannungsübungen	160
Sachregister	161