

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Was man über Schüchternheit wissen muss</b>	<b>9</b>
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
<b>2</b>	<b>Selbsthilfe und Selbstdiagnose der Schüchternheit</b>	<b>32</b>
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

2.4	Die Illusion: „Die Schüchternheit wird von anderen sofort erkannt“ .....	45
2.5	Was kann erreicht werden? .....	48
<b>3</b>	<b>Was kann ich konkret zur Bewältigung der Schüchternheit tun? .....</b>	<b>49</b>
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
<b>4</b>	<b>Die Sozialkontakte .....</b>	<b>106</b>
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
<b>5</b>	<b>Schüchternheit bei Kindern .....</b>	<b>131</b>
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**