

# INHALT

---

## EINLEITUNG

Der schüchternste Mensch auf dem Planeten? . . . . .	12
Tschüss, Schüchternheit! 13 // Vom Angsthäschen zur	
Wonder Woman? 14 // Über Vanilla Mind 16	
Für wen ist dieses Buch? . . . . .	16
Kleiner Selbsttest 18 // Dieses Buch ist nichts für dich,	
wenn... 20	

## I. KAPITEL

### WIR, DIE SCHÜCHTERNEN

Was bedeutet es, schüchtern zu sein? . . . . .	25
Ständiger Rückzug in die Komfortzone 26 // Erfahrungs-	
bericht von Coralie 27	
Welche Ursachen hat Schüchternheit? . . . . .	29
Blick auf die »Schüchternheits-Kultur« anderer Länder 31 //	
»Ich kann doch auch nichts dafür!« 33	
Schüchternheit oder psychische Störung? . . . . .	34
Über das Ende meiner Schulzeit 35 // Willkommen in der	
Opferrolle! 37 // Erfahrungsbericht von Tina 39	
Der feine Unterschied: Schüchternheit vs. Introversion . . . . .	42
Extrovertierte Schüchterne – ein Widerspruch? 43	
Macht Schüchternheit egozentrisch? . . . . .	46
Gute Gründe, etwas an sich zu ändern 48	

## **2. KAPITEL**

### **DIE SCHÜCHTERNHEIT UND IHRE »BEGLEITER«**

Wie sich Perfektionismus auswirkt . . . . .	53
Perfektionisten und Niederlagen – der Super-GAU 57 //	
Erfahrungsbericht von Katharina 59	
Das Schwarz-Weiß-Denken . . . . .	60
Sätze, die Schwarz-Weiß-Denker gern benutzen 62	
Das negative Gedankenkarussell . . . . .	63
Meine Top Three der Dauerschleifen 64	
Über Hochsensibilität . . . . .	65
Was sagt die Forschung zur Hochsensibilität? 69	

## **3. KAPITEL**

### **ERFOLG HAT EIN MUSTER: DEIN NEUES MINDSET**

Selbstachtung lernen . . . . .	74
Selbstreflexion üben . . . . .	77
Erfahrungsbericht von Alexandra 79	
Psychohygiene trainieren . . . . .	81
Das »innere Team« kennenlernen . . . . .	83
Level 1: Welchen Namen hat mein Gefühl? 85 // Level 2: Ursachenforschung – woher kommt mein Gefühl? 86 //	
Gefühle genau analysieren 87 // Widersprüche und Miss- verständnisse aufdecken 90 // Level 3: Mach eine Routine draus! 95 // Level 4: Über sich hinauswachsen 98	

Dein innerer Dialog – Schluss mit der Selbstsabotage! . . . . .	99
Immer im Rampenlicht 101 // Sich mit den Augen anderer sehen 103	
Lernen, über Gefühle zu reden . . . . .	108
Was mich hinderte, direkt zu reagieren 111	
Hallo Fremder! . . . . .	113
Lächeln ist die beste Medizin – fast immer 115 // Und was ist mit Small Talk? 118 // Was tun bei einem Fauxpas? 122 // Akzeptiere deine Nervosität! 123 // Erfahrungsbericht von Sandra 128	
Schüchterne und das Internet. . . . .	129
Die virtuelle Welt als Sprungbrett für Schüchterne 130	
Leute anquatschen für Angsthasen – mein Guide . . . . .	132
Level 1: Im Internet einfach mal Farbe bekennen 133 // Level 2: Wildfremde Menschen kontaktieren 134 // Level 3: Das persönliche Gespräch suchen 135	

#### **4. KAPITEL**

### **DIE RICHTIGE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEIN NEUES MINDSET**

Der Mensch – ein Gewohnheitstier . . . . .	139
Alles nur eine Frage der Disziplin? 140 // Motivation ist flüchtig – Routine nicht 142	
Die Beobachtung der eigenen Fortschritte . . . . .	144
Gestärkt durch die Morgenroutine in den Tag starten 146 // Tausend Möglichkeiten und der Faktor Zeit 149 // Fünf motivierende Morgenrituale 152	
Der Wert von Affirmationen . . . . .	157
Das programmierbare Unterbewusstsein 158	

Ängste buchstäblich wegtrainieren .....	163
<i>Sport und ich? Lange kein Dream-Team!</i> 165 // <i>Schwierige Phasen überwinden</i> 168 // <i>Die Willenskraft stärken</i> 169 //	
<i>Sport aus wissenschaftlicher Sicht</i> 171	
Gute Ernährung als Treibstoff für dein Selbstbewusstsein .....	174
Was hat dein Umfeld mit deinem Fortschritt zu tun? .....	179
<i>Deine Wohnung</i> 182 // <i>Dein Schreibtisch</i> 183 // <i>Dein Weg zur Arbeit</i> 184 // <i>Deine Freunde und Arbeitskollegen</i> 186 // <i>Vorbilder wählen</i> 188 // <i>Der Einfluss von Nachrichten</i> 190 // <i>Deine Essgewohnheiten</i> 192 // <i>Erfahrungsbericht von Maxi</i> 193	
<b>5. KAPITEL</b>	
<b>DEINE ZIELE: WAS WILLST DU ERREICHEN?</b>	
Stille aushalten lernen .....	197
Nein ist das neue Ja! .....	201
<i>Meine Do's</i> 201 // <i>Meine Don'ts</i> 202 // <i>Erfahrungsbericht von Vera</i> 204	
Und – wie soll es jetzt weitergehen? .....	208
<i>Wenn nicht heute beginnen, wann dann?</i> 209 // <i>Auch Niederlagen akzeptieren</i> 210 // <i>Schritt für Schritt zum Erfolg</i> 211	
Danksagung .....	215
Anmerkungen .....	217