

INHALT

EINLEITUNG

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

I. KAPITEL

WIR, DIE SCHÜCHTERNEN

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

2. KAPITEL

DIE SCHÜCHTERNHEIT UND IHRE »BEGLEITER«

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

3. KAPITEL

ERFOLG HAT EIN MUSTER: DEIN NEUES MINDSET

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

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

4. KAPITEL

DIE RICHTIGE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEIN NEUES MINDSET

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

Ängste buchstäblich wegtrainieren	163
<i>Sport und ich? Lange kein Dream-Team! 165 // Schwierige</i>	
<i>Phasen überwinden 168 // Die Willenskraft stärken 169 //</i>	
<i>Sport aus wissenschaftlicher Sicht 171</i>	
Gute Ernährung als Treibstoff für dein Selbstbewusstsein	174
Was hat dein Umfeld mit deinem Fortschritt zu tun?	179
<i>Deine Wohnung 182 // Dein Schreibtisch 183 // Dein Weg zur</i>	
<i>Arbeit 184 // Deine Freunde und Arbeitskollegen 186 //</i>	
<i>Vorbilder wählen 188 // Der Einfluss von Nachrichten 190 //</i>	
<i>Deine Essgewohnheiten 192 // Erfahrungsbericht von Maxi 193</i>	

5. KAPITEL

DEINE ZIELE: WAS WILLST DU ERREICHEN?

Stille aushalten lernen	197
Nein ist das neue Ja!	201
<i>Meine Do's 201 // Meine Don'ts 202 //</i>	
<i>Erfahrungsbericht von Vera 204</i>	
Und – wie soll es jetzt weitergehen?	208
<i>Wenn nicht heute beginnen, wann dann? 209 //</i>	
<i>Auch Niederlagen akzeptieren 210 //</i>	
<i>Schritt für Schritt zum Erfolg 211</i>	
Danksagung	215
Anmerkungen	217