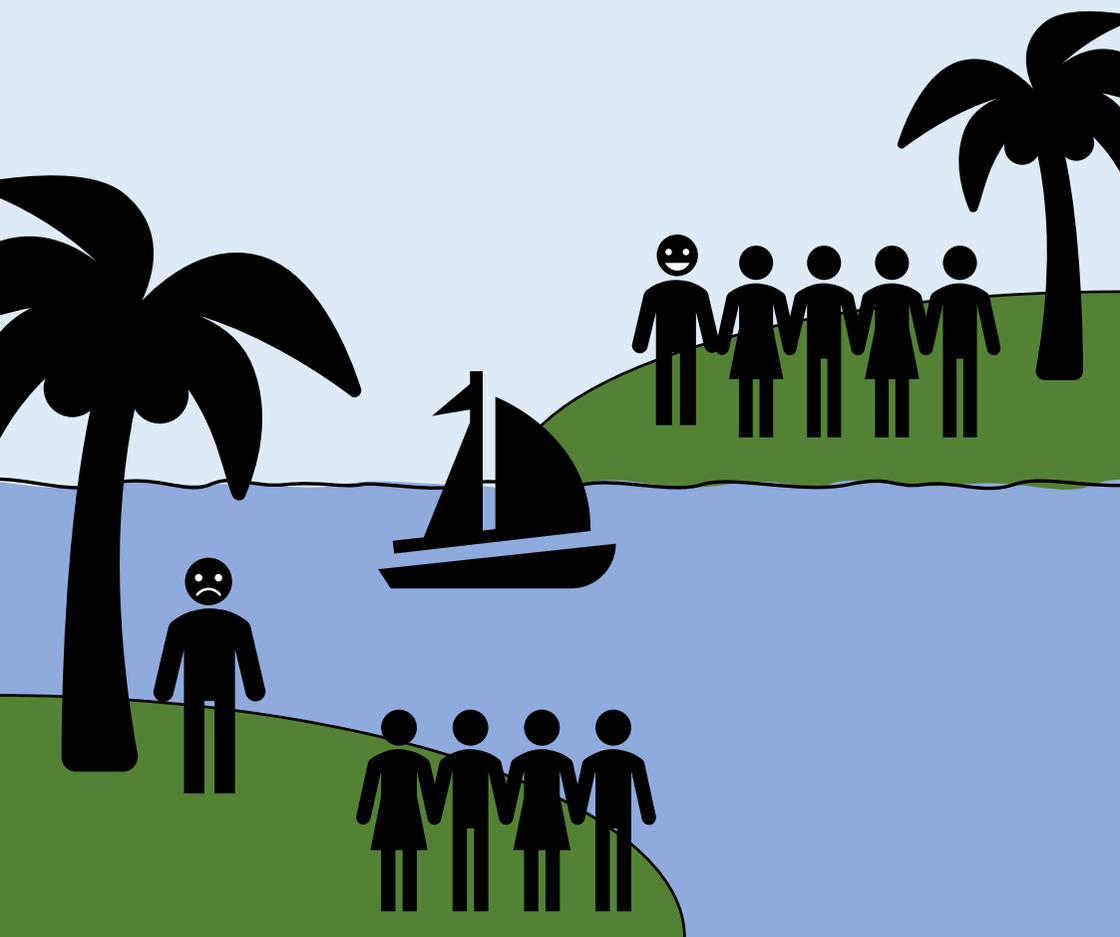


Auf zu neuen Ufern

Ratgeber für Schüchterne



Für alle mit dem Wunsch nach Veränderung.

Vorwort

Du bist schüchtern und/oder möchtest Schüchternheit besser verstehen?

Dann bist du hier richtig. Dieser Ratgeber soll schüchternen Menschen helfen, besser mit ihrer Schüchternheit umgehen zu können. Er kann dir als nicht-schüchterne Person aber auch helfen deine schüchternen Mitmenschen besser zu verstehen.

Der Ratgeber enthält Informationen über Schüchternheit und auch über die Funktionen und Auswirkungen von Angst. In einem Kapitel geht es darum, das eigene Selbstbewusstsein aufzubauen und zu vergrössern. Zusätzlich sollen Tipps und Übungen die Kommunikation mit anderen Menschen und den Umgang mit unangenehmen sozialen Situationen erleichtern. Wichtig ist jedoch: Die Übungen bringen nur etwas, wenn du auch wirklich bereit bist, etwas gegen deine Schüchternheit zu machen.

Schüchternheit hat mich schon seit meiner Kindheit begleitet. In grösseren Gruppen fühlte ich mich oft unwohl und wusste nicht, was ich sagen soll. Erst mit der Zeit wurde meine Schüchternheit etwas schwächer, auch wenn sie bis heute noch nicht ganz weg ist. Im Rahmen meiner Maturaarbeit

wollte ich herausfinden, wie effektiv gegen Schüchternheit vorgegangen werden kann, und wie vielen Menschen es ähnlich geht wie mir. Nach der Durchführung einer Umfrage, um die Zielgruppe dieses Ratgebers besser kennen zu lernen, habe ich erkannt, dass Schüchternheit bei vielen ein Teil in ihrem Leben ist: Zum einen, weil die Menschen selbst schüchtern sind, oder weil Personen in ihrem Umfeld schüchtern sind. Schüchternheit ist nicht immer erkennbar, wodurch Missverständnisse entstehen können. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema ist also für alle von Wichtigkeit.

Ich möchte mich bei meinem Betreuer, Stephan Rauh, herzlich für seine Hilfe bedanken. Wann auch immer ich eine Frage hatte, konnte ich bei ihm ein offenes Ohr finden. Ein grosses Dankeschön gilt zudem meiner Familie und meinen Freunden, welche mich immer unterstützt haben.

Inhalt

Vorwort	4
Inhalt	6
Was...? Warum...?	8
Unsicherheit – weg damit!	18
Ahh! - Angst!	38
Hallo, wie geht's?	47
1, 2, 3 – Los geht's!	56
Und nun?	67
Quellenverzeichnis	69

Was...? Warum...?

Was zeichnet Schüchternheit aus? Warum sind wir schüchtern? Dieses Kapitel soll einen Überblick über die Symptome und Ursachen von Schüchternheit geben.

Schüchternheit ist von sozialen Ängsten geprägt. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass sich die betroffene Person grosse Sorgen darüber macht, wie sie in den Augen der anderen dasteht. «Was, wenn ich etwas Dummes sage?», «Was, wenn mich die anderen nicht mögen?». Dies führt dazu, dass Schüchterne ihr Verhalten anpassen: Sie handeln so, wie sie denken, dass es von ihnen erwartet wird. Es kostet schüchterne Personen sehr starke Überwindung «Nein» zu sagen. Sie widersprechen ihren Gesprächspartner nicht, sondern stimmen ihnen zu oder behalten ihre Meinung für sich (Schuster, 2020). Das Treffen von Entscheidungen ist überaus schwierig, da sie Angst ha-

«Was und wenn sind zwei völlig harmlose Wörter. Aber setzt man sie nebeneinander, haben sie plötzlich die Macht einen für den Rest des Lebens zu verfolgen. Was wenn...»

Sophie,
(Winick, 2010)

ben sich gegen den Willen anderer Personen zu entscheiden. Dass ihre eigenen Wünsche dadurch zu kurz kommen könnten, spielt keine Rolle.

Bin ich schüchtern?

<https://www.klinik-friedenweiler.de/methoden/online-selbsttests/soziale-phobie-selbsttest>

Wenn du diesem Link folgst oder den QR-Code scannst, kommst du zu einem Selbsttest für Soziale Phobie. Diese ist eine Extremform von Schüchternheit. Auf der Website hat es zuerst eine kurze Einführung dazu, der Test selbst befindet sich direkt darunter. Da die Soziale Phobie ähnliche Symptome (wenn auch viel stärker ausgeprägt) wie Schüchternheit hat, kann dieser Test eine Orientierungshilfe sein. Die Resultate des Tests werden in einem Diagramm dargestellt, welches ähnlich aussieht wie die Geschwindigkeitsangabe bei einem Auto. Je nachdem wie weit rechts sich der Zeiger bei dir befindet ist deine Schüchternheit stärker oder schwächer. Befindet er sich sehr weit rechts, also über 25 Punkten, kann es sogar sein, dass du unter einer Sozialen Phobie leidest. Du findest weitere Erläuterungen zur Sozialen Phobie im Kapitel: «Ahh! – Angst!»



Aus der Umfrage, die ich durchgeführt habe, hat sich ergeben, dass Schüchternheit besonders in der Anwesenheit von Fremden stark auftritt. Schüchterne Menschen möchten von Anfang an einen möglichst guten Eindruck hinterlassen. Zudem verunsichern sie unbekannte Situationen, da sie nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen. Stehen Schüchterne im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, wirkt sich dies sehr belastend auf sie aus: Sie befürchten sich zu blamieren.

Warum ist uns die Meinung anderer so wichtig?

Der Mensch ist ein **soziales Wesen** und somit auf den Kontakt mit anderen angewiesen. Sobald eine andere Person in unserer Nähe ist, kommunizieren wir mit ihr.

«Man kann nicht nicht kommunizieren.»

Dies ist eine der fünf Grundregeln für die menschliche Kommunikation von Paul Watzlawick. Schon die kleinen Dinge, wie unsere Körperhaltung und Mimik, geben unserem Gesprächspartner Informationen über uns weiter. (Rauh)

Nach Friedemann Schulz von Thun hat jede Nachricht vier Seiten (Abbildung 1): einen Sachinhalt, einen Appell, einen Beziehungshinweis und eine **Selbstoffenbarung**.

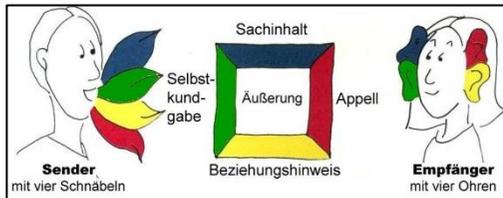


Abbildung 1: Die vier Seiten einer Nachricht (Schulz von Thun Institut, kein Datum)

«Ich bin gestern mit dem Fahrrad gestürzt.» Der Sachinhalt dieser Nachricht gibt der zuhörenden Person die Information, dass man mit dem Fahrrad gestürzt ist. Damit möchte die sprechende Person bei ihrem Gegenüber eine gewisse Reaktion hervorrufen. Das ist der Appell. Hier könnte es sein: «Tröste mich!». Zusätzlich enthält eine Nachricht auch einen Beziehungshinweis. Der Sender gibt an, in welchem Verhältnis die beiden Gesprächspartner zueinanderstehen. «Ich würde mich gerne von dir trösten lassen, weil ich weiss, dass du mich ernst nimmst.» (Schulz von Thun, 2020)

Jede Nachricht offenbart zudem etwas
über die eigene Person.

Kleine Hinweise darauf, was man fühlt und denkt, verstecken sich in jeder Nachricht. «Ich stehe etwas unter Schock und brauche deine Hilfe.» Diese Selbstoffenbarung ist ein Grund dafür, dass für Schüchterne die Meinung von anderen so bedeutend ist: Unsere Mitmenschen könnten uns aufgrund von dem, was von uns preisgegeben wird, nicht mehr mögen, ausschliessen oder sogar verlassen. (Schulz von Thun, 2020)

Um möglichst wenig vermeintliche Schwächen zu zeigen, wird sehr viel Energie in Selbstdarstellungs- und Selbstverbergungstechniken gesteckt. Dazu gehört unter anderem die Fassadentechnik (Schulz von Thun, 2020):

*Negativ empfundene Eigenschaften werden
versteckt und gegen aussen wird
nur das «Gute» gezeigt.*

Dies hat jedoch negative Auswirkungen auf die Beziehung zwischen den Menschen. Zum einen sind Betroffene so fest mit ihrer eigenen Performance beschäftigt, dass sie sich zu wenig auf das Wohlbefinden ihres Gegenübers achten.

Durch das Geheimhalten werden auch Distanzen zwischen den Menschen geschaffen. Spricht man offen und ehrlich über seine Gefühle und Schwächen vertieft dies zwischenmenschliche Beziehungen. Das Verstecken dagegen kostet viel psychische Kraft und führt zu dauernden inneren Spannungen: Man muss immer auf der Hut sein, wo was preisgegeben wird. Dies wiederum erhöht das Risiko für psychische und oder körperliche Krankheiten (zum Beispiel für einen Herzinfarkt). (Schulz von Thun, 2020)

Jeder Mensch ist anders. So weist Schüchternheit von Mensch zu Mensch unterschiedliche Merkmale auf und ist bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt.

*Je nach Stärke wirkt sie sich anders auf das
Leben von Betroffenen aus.*

Du bist vielleicht in sozialen Situationen einfach zurückhaltend und es braucht etwas Überwindung, um dich ihnen zu stellen. In diesem Fall ist der Einfluss von Schüchternheit nicht so gross. Sie ist zwar belastend, aber die Situationen lassen sich noch bewältigen. Auf der anderen Seite können soziale Situationen in dir eine so grosse Angst auslösen,

dass du sie fast nicht meistern kannst. Um den unangenehmen Angstgefühlen aus dem Weg gehen zu können, vermeidest du deshalb vielleicht unangenehme Situationen. Die Vermeidung kann eine Anpassung des Alltags erfordern.

Ein Beispiel: Du möchtest dir einen Kaffee holen. Jedoch stehen bei der Kaffeemaschine sehr viele Leute. Wenn du nun Angst hast mit diesen Menschen zu sprechen, dann drehst du dich um und kommst später wieder. Nun hast du die Situation «Mit anderen sprechen» vermieden.

Diese starke Art von Schüchternheit hat einen grösseren Einfluss auf das Leben von Betroffenen.

Schüchternheit muss jedoch nicht nur etwas Negatives sein. Bis zu einem gewissen Grad ist sie sogar nützlich und auch wichtig. (Schuster, 2020)

*Soziale Hemmungen sorgen dafür, dass wir uns
höflich und angemessen verhalten.*

Also, dass wir Autoritätspersonen mit Respekt behandeln, andere ausreden lassen und nicht loslachen, wenn uns jemand von seinen Sorgen erzählt. (Schuster, 2020)

Aber warum sind wir nun schüchtern?

Es gibt Hinweise darauf, dass Schüchternheit bis zu einem gewissen Grad **vererbt** wird (Schuster, 2020). Als Kind sehen wir zu unseren Eltern auf und imitieren ihr Verhalten. Sind also die eigenen Eltern auch schüchtern kann es sein, dass das eigene schüchterne Verhalten durch **Imitation** übernommen wurde (Bandelow, 2017). Auch eigene (negative) **Erfahrungen** spielen eine Rolle (Bandelow, 2017).

Damit ein Kind in der Gesellschaft bestehen kann, müssen ihm deren **Normen** vermittelt werden. Wenn es sich nicht normgerecht verhält, bekommt es dies zu spüren. Wir lernen also schon als Kind, dass nur bestimmte Verhaltensweisen die Zustimmung unserer Mitmenschen erhalten. Unsere Mitmenschen werden dadurch zu einer Art Richter, vor dem jeder zu bestehen hat. Bei Schüchternen werden mit der Zeit die Urteile der Richter zu eigenen Urteilen. Die schüchterne Person selbst zu ihrem strengsten Richter. (Schulz von Thun, 2020)

Auch das «**Erlebnis der eigenen Minderwertigkeit**» ist ein Grund für die Entwicklung von Schüchternheit. Besonders

wenn sie noch sehr klein sind, sind Kinder immer wieder auf die Hilfe Erwachsener angewiesen. Dies kann ihnen schon früh ein Gefühl der Unbeholfenheit und Unsicherheit geben, woraus sich schliesslich ein Minderwertigkeitsgefühl entwickelt. (Schulz von Thun, 2020)

Aufgrund ihrer Unsicherheiten halten sich Schüchterne im Hintergrund.

Dies kann zur Folge haben, dass sie unnahbar und desinteressiert wirken, obwohl sie sich gerne einbringen würden.

Sie wissen einfach nicht wie. Stressreaktionen¹ werden, wenn möglich, vermieden. Dies hat jedoch zur Folge, dass Schüchterne ihre schon geringen sozialen Fähigkeiten verlieren. Dadurch haben sie in sozialen Situationen noch mehr Mühe. Dies wiederum führt dazu, dass sie Situationen öfter vermeiden. Es entsteht ein Teufelskreis. So können

¹ Also zum Beispiel grosse Gruppen, Vorträge oder das Treffen von neuen Leuten.

Schüchterne keine guten Erfahrungen sammeln und die Minderwertigkeitsgefühle steigen. (Bandelow, 2017)

Schüchternen Menschen fällt es äusserst schwer Hilfe zu holen, da sie grosse Mühe haben eigene Schwächen zuzugeben (Schuster, 2020). Jedoch darfst du dich nicht entmutigen lassen!

Du kannst dich an andere wenden und Hilfe holen.

Sehr viele Leute sind verständnisvoll und werden dich nicht verurteilen. Zudem müssen soziale Fähigkeiten manchmal einfach noch erlernt werden (Bandelow, 2017). Mit Unterstützung von anderen und mit etwas Übung wird es auch dir einfacher gehen mit deiner Schüchternheit umzugehen.

Im nächsten Kapitel geht es nun darum dein Selbstbewusstsein etwas aufzubessern. 😊

Unsicherheit – weg damit!

Die Unsicherheit eines schüchternen Menschen kommt häufig von einem instabilen und kritischen Selbstbild.

*Wir müssen lernen uns so zu akzeptieren,
wie wir sind.*

Mit unseren positiven und negativen Eigenschaften. Dies ist nicht einfach und braucht Zeit. In diesem Kapitel geht es nun hauptsächlich darum, wie wir lernen können unsere negativen Seiten besser zu akzeptieren. Wichtig ist, dass wir nachsichtiger mit uns umgehen. Niemand ist perfekt und gerade die Ecken und Kanten der Menschen machen das Zusammenleben spannend!

Jeder hat gute und schlechte Eigenschaften. Und jeder definiert etwas anderes als gut oder schlecht. Schüchterne sind oft nur auf

Definition Selbstwert

«Selbstwert, [...] auch Selbstwertschätzung genannt, ist die Bewertung des Bildes von sich selbst (Selbstkonzept) und damit eine grundlegende Einstellung gegenüber der eigenen Person.»
(Schütz & Röhner, 2019)

die, ihrer Meinung nach, schlechten Charaktereigenschaften konzentriert. Dies ändern wir nun!

Auf der nächsten Seite hast du Platz alles Aufzuschreiben, was du an dir gut findest.

Auch Eigenschaften, welche du nur mit «ganz okay» abstem-
peln würdest. Denn schon bei diesem «ganz okay» schwingt
etwas Positivität mit.

Schreibe alles auf was dir in den Sinn kommt: Vielleicht ein
Hobby, in dem du gut bist (Sport, Zeichnen, Musik). Oder
auch Zwischenmenschliches worauf du stolz bist: Zum Bei-
spiel, dass du dich gut in andere hineinversetzen kannst, an-
dere zum Lachen bringen kannst oder immer freundlich bist.
Es können aber auch lustige Eigenschaften sein, wie zum
Beispiel zehn Purzelbäume nacheinander schlagen zu kön-
nen (Dies kann nicht jeder: Gewissen wird es extrem schwin-
delig, wenn sie es versuchen. Z.B. mir...). Oder wenn du die
ersten zwanzig Stellen von Pi auswendig kennst.

Meine positiven Eigenschaften:

A large yellow rectangular area with a wavy border, containing 18 horizontal dotted lines for writing.

Negative und kritische Gedanken gegenüber der eigenen Persönlichkeit verschwinden dadurch natürlich nicht hundertprozentig. Jedoch soll die «Liste mit deinen positiven Eigenschaften»² dich an all die guten Seiten an dir erinnern. So kannst du vielleicht besser mit kritischen Gedanken umgehen. Versuche dir, immer wenn diese auftauchen, mindestens eine gute Eigenschaft ins Gedächtnis zu rufen. Dich an sie zu erinnern kann dir auch Mut machen, wenn du dich einer schwierigen Situation stellen musst.

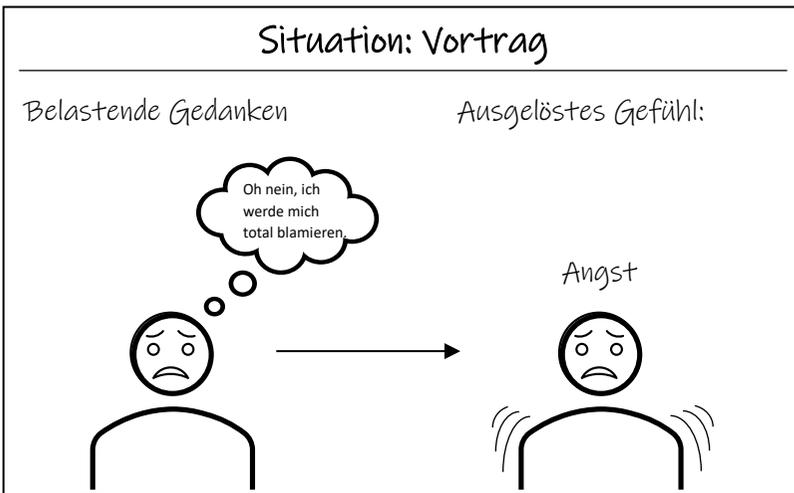


Abbildung 2: Auswirkung von belastenden Gedanken

Gegen negative Gedanken kannst du auch noch auf eine andere Art vorgehen. In gewissen Situationen treten ganz au-

² Idee von (Bandelow, 2017)

tomatisch Gedanken auf, die belastende Gefühle³ hervorrufen (Fehm & Wittchen, 2009). Siehe Beispiel Abbildung 2.

Nun geht es darum, diese Gedanken zu identifizieren.

Die Gefühle und die dafür verantwortlichen Gedanken auseinander zu halten kann schwierig sein, da sie fast gleichzeitig auftreten. Das heisst, dass der Gedanke von Abbildung 2 so schnell erscheint, dass er fast nicht wahrgenommen wird. Sofort danach stellt sich das Gefühl «Angst» ein. So steht dieses Gefühl stark im Vordergrund und man weiss oft nicht, wie diese negativen Gedanken eigentlich aussehen. Damit das Identifizieren von den Gedanken etwas einfacher wird, kannst du versuchen dir ganz langsam vorzustellen wie die Situation abgelaufen ist und dabei deine Gedankengänge rekonstruieren. Du kannst dir auch von einer Person, der du vertraust, helfen lassen. Wenn ihr die Situationen besprecht, könnt ihr zusammen herausfinden, wie die Gedanken aussehen könnten. Vielleicht hilft es dir auch darüber nachzudenken, warum du dich in einer Situation so fühlst. Wenn du den

³ Belastende Gefühle sind zum Beispiel Stress, Unsicherheit und Angst.

Grund kennst, ist es vielleicht einfacher die Gedanken zu bestimmen. (Fehm & Wittchen, 2009)

Sobald du die negativen Gedanken identifiziert hast, geht es darum diese zu überprüfen:

*Wie realistisch ist es, dass das Befürchtete
tatsächlich eintritt?*

«Hilft der Gedanke mir mich besser zu fühlen oder belastet er mich nur unnötig?» «Ist eine Situation wirklich schon einmal total aus dem Ruder gelaufen?» «Was würde jemand anderes in dieser Situation denken?»

Viele Gedankengänge lassen sich in eine der drei Kategorien einordnen: Entweder sind es voreilige Schlussfolgerungen ohne Beweise, Verallgemeinerungen (Z.B. wird angenommen, dass nach einem schlechten Erlebnis alle ähnlichen Situationen genauso schlecht ablaufen werden.) oder Übertreibungen. Ein Perspektivenwechsel oder der Bezug zu bisherigen (positiven) Erfahrungen kann helfen die Gedanken in diese Kategorien einzuordnen. (Fehm & Wittchen, 2009)

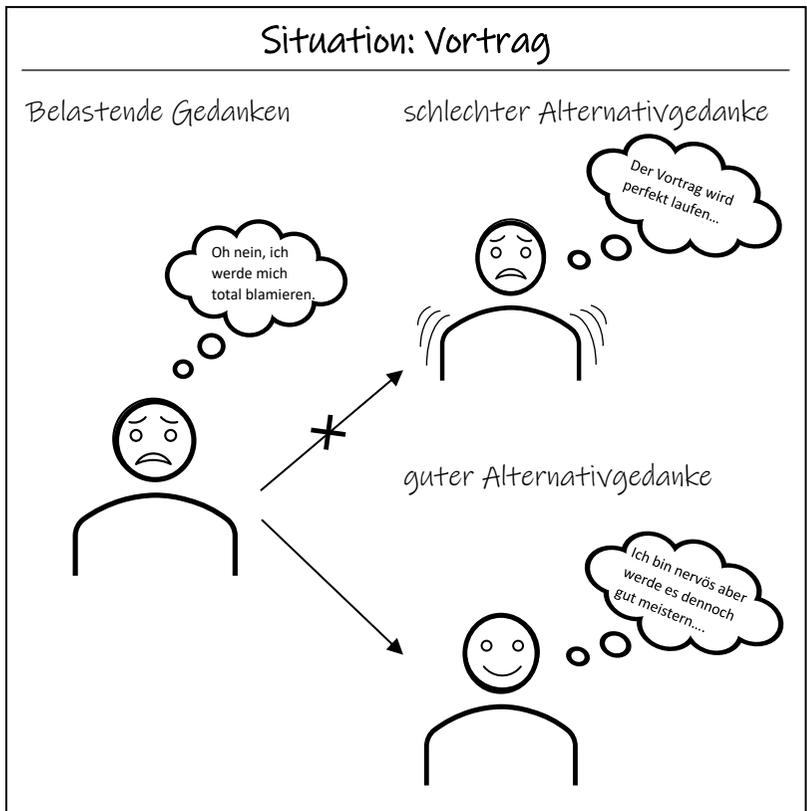


Abbildung 3: Alternativgedanken finden

Schliesslich geht es nun darum realistische Alternativen für die negativen Gedanken zu finden. Wichtig ist, dass du sie nicht einfach schönredest, sondern dass die Alternativen wirklich überzeugend sind. (Fehm & Wittchen, 2009)

Als Beispiel siehe nun Abbildung 3. Du hast einen Vortrag, deshalb denkst du folgendes: «Oh nein, ich werde mich total

blamieren.» Es würde nun nicht helfen dir folgendes einzureden: «Der Vortrag wird perfekt laufen. Ich werde mich nie versprechen und alle werden begeistert von ihm sein.», da du es dir nicht glauben würdest. Ein realistischer Alternativgedanke wäre stattdessen: «Ich bin nervös und werde mich vielleicht ein paar Mal versprechen. Ich werde es dennoch gut meistern und sicher eine genügende Note erhalten!» (Fehm & Wittchen, 2009)

Achte darauf keine verneinenden Sätze zu bilden.

Dies wäre kontraproduktiv. Zum Beispiel der Alternativgedanke: «Der Vortrag wird keine Blamage.», erzeugt dennoch das Bild einer Blamage. Deshalb wird dieser Gedanke eine sehr ähnliche oder sogar die gleiche Reaktion hervorrufen, wie der Gedanke: «Oh nein, ich werde mich total blamieren.» (Schuster, 2020)

Anfangs wird es anstrengend sein die Gedanken immer umzuformulieren. Je häufiger du es machst, desto einfacher wird es. Irgendwann erscheinen die Alternativgedanken ganz automatisch. (Fehm & Wittchen, 2009)

«Warum habe ich schon wieder so starke Angst davor, auf diese Person zuzugehen? Ich weiss ja, dass sie nett ist und mir nichts Böses will.» «Wieso verärgert mich dies so? Andere können gut damit umgehen, warum gelingt mir das nicht?»

Diese Beispiele haben eines gemeinsam: Es sind verärgerte Aussagen über eigene Gefühle, welche dadurch abgewertet werden. Man ist nicht zufrieden mit ihnen und wünscht sich man würde sich anders fühlen.

Das Ziel des Kapitels ist es, dass du lernst dich zu akzeptieren. Dazu gehört auch, dass du deine eigenen Gefühle akzeptierst. Gefühle sind Gefühle!

*Auch wenn sie unangenehm sind,
es ist okay sich so zu fühlen!*

Du musst dich nicht für sie schämen!

Jeder hat andere Schwierigkeiten. Während für dich ein Vortrag eine Herausforderung ist, kann eine andere Person sich aufgrund ihrer Höhenangst fast nicht auf dem Eiffelturm aufhalten. Nur weil sich deine von den Schwierigkeiten der anderen unterscheiden, heisst das nicht, dass sie weniger

bedeutend sind! So wie jeder Mensch verschieden ist, fühlen wir uns in gewissen Situationen⁴ auch unter-

«Wir sind nicht alle gleich,
sondern gleichwertig.»

(Kishimi & Koga, 2020)

schiedlich. Mit Selbstverbergungstechniken⁵ werden unerwünschte Gefühle oft versteckt. So werden wir nie eins zu eins wissen, wie sich andere wirklich fühlen und welche Wirkung gewisse Ereignisse auf sie haben. Auch wenn wir uns

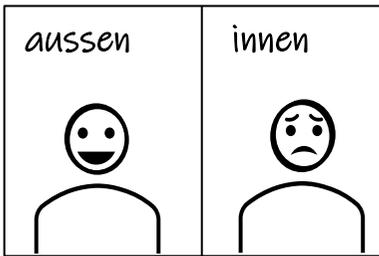


Abbildung 4: Selbstverbergung,
Gefühle werden versteckt.

durch Empathie etwas in sie hineinversetzen können, bleibt uns oft das Innenleben der anderen verborgen. Dies zeigt auch Abbildung 4.

Nicht nur bezogen auf unsere Gefühle und Schwierigkeiten, sondern auch in vielen anderen Hinsichten vergleichen wir uns oft mit anderen Menschen (Kishimi & Koga, 2020).

⁴ Zum Beispiel während einem Vortrag.

⁵ Siehe Kapitel «Was...? Warum...?» auf Seite 12.

Viele Minderwertigkeitsgefühle zu gewissen Eigenschaften entstehen aus diesen Vergleichen.

Das Werturteil über die eigene Person fällt negativ aus, weil die Eigenschaft bei den anderen unserer Ansicht nach «besser» ausgeprägt ist. Als Beispiel nehmen wir die Körpergröße. Kleine Menschen wünschen sich oft grösser zu sein. Ihr Wunsch besteht, weil es in ihrem Umfeld viele grössere Menschen gibt. Minderwertigkeitsgefühle beinhalten ein Werturteil über die eigene Person. Hier: «Ich bin zu klein.» (Kishimi & Koga, 2020)

Dieses Urteil ist jedoch subjektiv. Deshalb kannst du deine Werte verändern.

Beziehungsweise du kannst versuchen die Eigenschaft mit anderen Augen zu betrachten. Also ein Perspektivenwechsel: Anstatt deine Körpergröße als schlecht zu betrachten, versuche ihr einen positiven Wert zu geben (Kishimi & Koga, 2020). Betrachte nun einmal eine «schlechte» Eigenschaft von dir aus einer anderen Perspektive. Was ist ein Vorteil dieser Eigenschaft?

Definition Minderwertigkeitsgefühl

«Es ist das Gefühl keinen Wert zu haben oder nur einen geringen.» (Kishimi & Koga, 2020)

Minderwertigkeitsgefühle können uns jedoch auch zu Verbesserungen antreiben: Als Beispiel eine Französischprüfung, die nicht so gut gelaufen ist. Sie kann uns motivieren mehr für die nächste Prüfung zu lernen, damit wir besser abschneiden: *«Ich bin nicht gut in Französisch und werde daher für die nächste Prüfung mehr lernen müssen.»* Das: *«Ich bin nicht gut in Französisch.»*, ist das Minderwertigkeitsgefühl und das Ende des Satzes zeigt wie die Person damit umgeht. Auf der anderen Seite kann ein Minderwertigkeitsgefühl auch aus Ausrede benutzt werden: *«Ich bin nicht gut in Französisch und werde sowieso nie eine gute Note erreichen.»* Nichts gegen die schlechten Französischnoten zu unternehmen ist einfacher als sich aus seiner Komfortzone zu bewegen und effektiv etwas zu ändern. (Kishimi & Koga, 2020)

Durch das Vergleichen mit anderen Menschen entsteht ein starkes Konkurrenzdenken. Wir sind damit beschäftigt die

andere Person zu übertrumpfen. Sieg oder Niederlage werden zu den Hauptthemen in den Beziehungen zu anderen Menschen. Es geht also zum Beispiel nicht darum, dass die eigene Französischnote besser ist als die der Klassenkameraden.

«Ein gesundes Minderwertigkeitsgefühl entsteht nicht aus dem Vergleich mit anderen, sondern aus dem Vergleich mit seinem eigenen Ideal von einem selbst.»

(Kishimi & Koga, 2020)

Es geht darum die Französischnote vom letzten Jahr zu verbessern oder zu behalten. Je nachdem was dir wichtiger ist. (Kishimi & Koga, 2020)

Anders ausgedrückt:

Es geht darum die eigenen Ziele zu verfolgen und nicht mit anderen zu wetteifern.

Geht es dagegen nur um Sieg und Niederlage, wird es auch sehr schwierig eigene Fehler zuzugeben. Diese würden nämlich als Niederlage gewertet. (Kishimi & Koga, 2020)

Fehler zuzugeben und sich «schwach» zu zeigen ist jedoch keine Niederlage. Es macht uns authentisch. (Lachmann, 2019)

Schwächen und Gefühle zu zeigen, vertieft unsere Beziehungen zu anderen Menschen.

Du schenkst ihnen dein Vertrauen, dass sie dich annehmen, wie du bist, und dich und deine Gefühle und Ansichten respektieren. Dies spüren sie und fühlen sich wertgeschätzt.

Dadurch wiederum fällt es ihnen leichter sich dir anzuvertrauen. Natürlich geht es nicht darum jedem Menschen seine grössten Ängste mitzuteilen, sondern

«Authentisch sein, zu unseren (vermeintlichen) Schwächen stehen, das macht uns – bei aller Verletzlichkeit – stark und liebenswert.»

(Lachmann, 2019)

sich nur gegenüber diesen Personen zu öffnen, bei denen es für dich stimmt! Du darfst dir auch bei anderen Hilfe holen. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeugt von Stärke: Du **kannst** dir Hilfe holen. (Lachmann, 2019)

So wie Schüchterne häufiger an ihre schlechten Eigenschaften denken, können sie sich auch besser an Misserfolge in sozialen Situationen erinnern. Und dies, obwohl es meistens mehr Erfolge gibt. Wie es auch Abbildung 5 zeigt, werden alle guten Ereignisse von einem schlechten verdrängt. Es spielt keine Rolle wie häufig eine Situation schon gut ausgegangen ist, die Angst vor einem weiteren schlechten Erlebnis nimmt die Überhand.

Wir werden automatisch vorsichtiger, um nicht den gleichen Fehler nochmals zu machen. Konzentrierst du dich jedoch zu fest darauf nichts falsch zu machen, wirst du dauernd nur von einem beklemmenden Gefühl begleitet. (Bandelow, 2017)

Auch Erfolge werden abgewertet, wenn einzelne schlechte Erinnerungen im Vordergrund stehen:



Abbildung 5: Einfluss von schlechten Erinnerungen

«Puh, das ist gerade noch gut gegangen. Ich habe zwar nicht so viel gestottert wie bei dem Vortrag vor einem Jahr, dies war aber nur ein glücklicher Zufall.»

Diesem ähnliche Gedanken treten dann immer öfter auf, obwohl es ja eigentlich ein Erfolg war. Folgende Gedanken wäre deshalb angebrachter:

«Juhu! Dieser Vortrag ist gut gelaufen. Ich verbessere mich immer mehr und kann auch schon viel flüssiger sprechen.»

(Bandelow, 2017).

Hier sind nun noch zwei Beispiele, die negative Erinnerungen und deren Auswirkungen aufgreifen:

Beispiel 1:

Manchmal wird das Vertrauen, welches wir in eine Person gesteckt haben, missbraucht. Diese negative Erinnerung macht zwischenmenschliche Beziehungen schwieriger: Man wird vorsichtiger, wenn es darum geht jemandem etwas anzuvertrauen. Es kann sogar so weit gehen, dass die betroffene Person Angst davor bekommt.

Dennoch darf man nicht alle Leute in den gleichen Topf werfen! Viele Menschen sind sehr verständnisvoll und auch vertrauenswürdig.

Darum: weitermachen. Die Person, welche dein Vertrauen missbraucht hat, war einfach nicht die richtige Person für eine engere Freundschaft oder Beziehung (Lachmann, 2019).

Beispiel 2:

Kritik kann verletzen. Daher denkt man manchmal auch Tage später noch darüber nach und hat vielleicht auch grosse Angst, dass jemand anderes es auch so sehen könnte. Dennoch gehört Kritik zum Leben und man darf sie nicht zu persönlich nehmen. Meinungen sind immer subjektiv (Lachmann, 2019).

Was die eine Person an dir kritisiert findet jemand anderes eine wunderbare Eigenschaft und einer dritten Person ist es egal.

Nur weil jemand nicht gerne Fussball spielt, ist diese Sportart nicht weniger wichtig. Aus Kritik kann man auch lernen. Es ist aber wichtig, dass folgendes unterschieden wird:

- Was ist an der Kritik berechtigt?
- Was ist übertrieben?

Ist eine Kritik unbegründet sollte man sich nicht zu sehr von ihr verunsichern lassen. Denn schlussendlich ist jede Kritik nur eine subjektive Meinung und diese ändert nichts an deinem Wert!

(Bandelow, 2017)

Damit diesen negativen Erinnerungen etwas in den Hintergrund rücken, hilft es sich an erfolgreiche Aktionen zu erinnern (Bandelow, 2017). Dies zeigt auch, dass Erfolge häufiger auftreten als Misserfolge.

Gute Erinnerungen können beruhigend wirken.

(Schuster, 2020)

Dies hilft dir bei der Bewältigung schwieriger Situationen. Auf der nächsten Seite hast du nun Platz einige erfolgreiche Aktionen und gute Erinnerungen aufzuschreiben:

Mit all den gelungenen Situationen im Hinterkopf:

Lobe dich für das, was du schon geschafft hast!

Immer wenn du etwas schaffst, wovor du dich zuerst gefürchtet hast: Sei stolz darauf, dass du dich der Situation gestellt hast, obwohl du erst noch deine Bedenken hattest. Je mehr positive Erfahrungen du machst, desto mehr wirst du dich trauen dich einer Situation zu stellen und desto einfacher wird es.

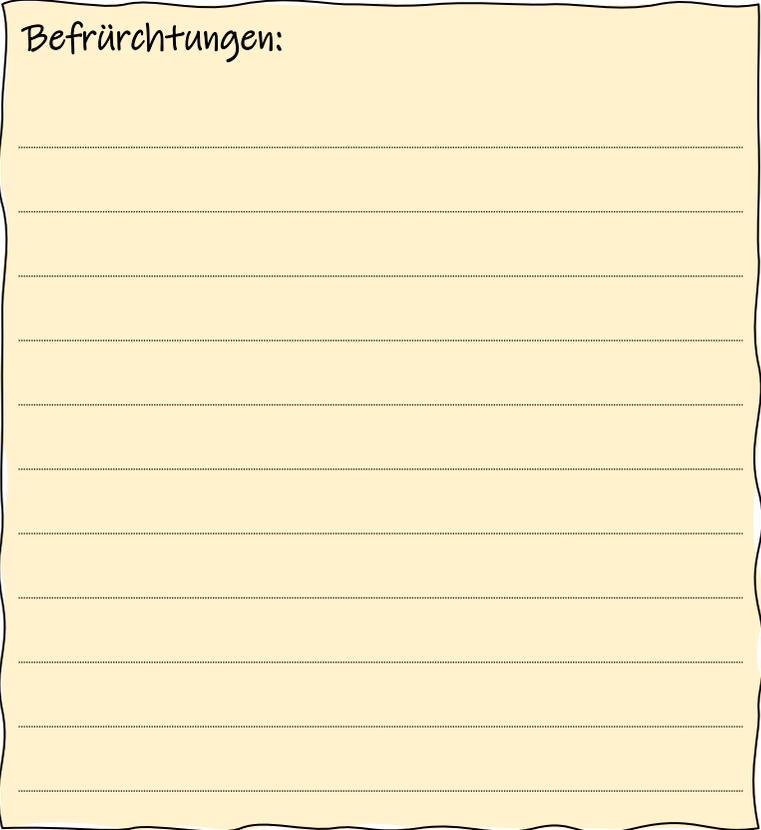
Wichtig ist, dass du weiterhin an dir arbeitest und nachsichtiger mit dir selbst umgehst!

Ahh! - Angst!

Um erfolgreich gegen deine Schüchternheit vorgehen zu können, hilft es zu wissen was du in sozialen Situationen befürchtest. Hast du Angst davor vor allen blossgestellt zu werden? Dass dich deine Mitmenschen nicht mögen?

Unten hat es Platz für deine Notizen. Versuche möglichst genau zu sein:

Befürchtungen:



A large yellow rectangular area with a wavy border, containing horizontal dotted lines for writing.

Je besser du deine Unsicherheiten kennst, desto einfacher wird es später für dich sein passende Übungen auszuwählen.

Dass du dich mit deinen Befürchtungen und Ängsten auseinandersetzt, ist ein wichtiger Schritt! Sei stolz auf dich!

Folgende Fragen sollen in diesem Kapitel beantwortet werden:

*Warum haben wir Angst vor gewissen Situationen oder Dingen?
Welche Funktion hat Angst?*

Schon seit Anbeginn der Menschheit dient die Angst dem **Überleben** des Menschen. Sie warnt ihn vor potenziellen Gefahren. Durch **erhöhte Muskelspannung** bereitet sich der Körper darauf vor, in gefährlichen Situationen **schnell** und **automatisch** zu **handeln**: Entweder stellt sich der Mensch der Situation und kämpft gegen die Bedrohung oder er flieht vor ihr. Heute müssen wir uns zwar nicht mehr gegen

Löwen verteidigen, dennoch sind **Kampf** und **Flucht** noch immer die Reaktionen auf eine beängstigende Situation: Wir stellen uns der Situation oder wir vermeiden sie.

Je nachdem, wie angespannt wir schon sind, reagieren wir unterschiedlich auf Belastungen.

Dies zeigt auch Abbildung 6. An einem normalen Tag (innere Anspannung tief) übt ein bevorstehender Vortrag vielleicht einfach eine mittlere Belastung aus. Wenn wir jedoch schon aufgrund von weiteren Prüfungen gestresst sind und übermüdet sind (innere Anspannung hoch), hat die mittlere

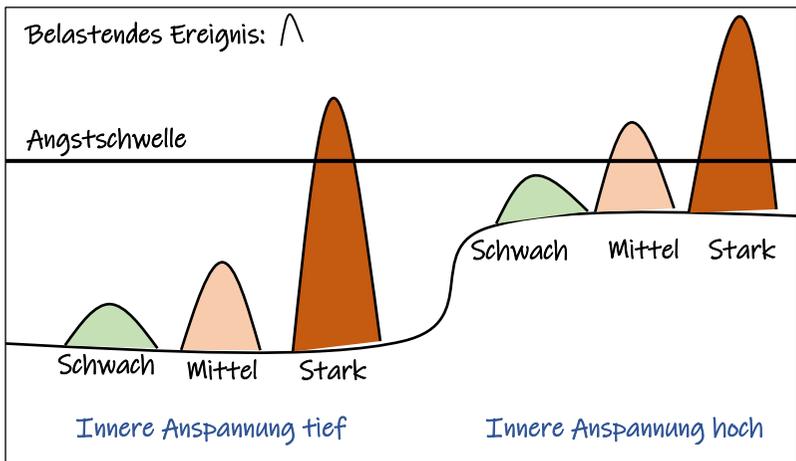


Abbildung 6: Angstschwelle

Belastung des bevorstehenden Vortrags einen viel grösseren Effekt. Es braucht viel weniger, bis die Angschwelle überschritten wird. Geschieht dies, ruft der bevorstehende Vortrag bei der betroffenen Person grosse Angst und grossen Stress hervor. An einem normalen Tag dagegen wäre er einfach ein leichter Stressfaktor. (Fehm & Wittchen, 2009)

Bei der Angst sind vor allem folgende Teile des Gehirns involviert:

- *das Belohnungssystem*
- *das Angstsystem*

Wenn wir unter Menschen sind und mit ihnen interagieren, wird das Belohnungssystem durch die Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormonen) aktiviert. Das Angstsystem auf der andern Seite ist eine Art natürliche Bremse: Es sorgt dafür, dass wir uns angemessen Verhalten. Zudem kann es sehr empfindlich eingestellt sein. Dies hat zur Folge, dass es zu stark vor negativen Folgen warnt. (Bandelow, 2017)

Das Angstsystem

Lässt sich in ein «primitives Angstsystem» und in ein «intelligentes Angstsystem» unterteilen. Das primitive Angstsystem ist dazu da, unser Überleben zu sichern. Auf der anderen Seite ist das intelligente Angstsystem für soziale Ängste zuständig.

(Bandelow, 2017)

Schüchterne Menschen möchten also sehr gerne Kontakt zu anderen Menschen haben.

Dies würde sich dann positiv auf das Belohnungssystem auswirken. Jedoch spricht das Angstsystem so viele Warnungen aus, dass es für sie schwierig wird mit anderen in Kontakt zu treten. (Bandelow, 2017)

Wenn Schüchternheit immer stärker wird, kann sie mit der Zeit zu einer Sozialen Phobie werden. Die Soziale Phobie gehört zu den psychischen Erkrankungen.

Es ist eine sehr intensive und langandauernde Angst vor sozialen Situationen.

Betroffene fühlen sich dauernd der kritischen Beobachtung ihrer Mitmenschen ausgesetzt und haben grosse Angst, dass ihnen etwas Peinliches passieren könnte. Besonders schwierig sind Situationen, in denen sie im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Betroffene denken oft nur daran, wie eine Situation schief laufen könnte und alles Positive wird ver-

drängt. Dadurch stehen sie dauernd unter sehr grossem Stress. (Fehm & Wittchen, 2009)

Der grosse Unterschied zur Schüchternheit liegt darin, dass die Soziale Phobie eine Extremform von sozialen Hemmungen ist.

Aufgrund ihrer grossen Angst können Sozial-Phobiker soziale Situationen fast nicht mehr bewältigen. Auch Panikattacken sind keine Seltenheit. Die Soziale Phobie führt zu einer massiven Beeinträchtigung im Alltag. Aufgrund ihrer Angst beginnen Sozial-Phobiker alle möglichen sozialen Situa-

Definition Panikattacke:

Dies sind plötzliche, unbegründete Angstanfälle. Während einer Panikattacke haben betroffene oft starkes Herzklopfen, Atemnot und auch grosse Angst die Kontrolle zu verlieren.

(Schuster, 2020)

tionen zu vermeiden. Dadurch entsteht ein Teufelskreis: Aufgrund der Vermeidung können keine positiven Erfahrungen gemacht werden und die betroffene

Person verlernt den Umgang mit sozialen Situationen. Die negativen Gedanken und die Furcht vor sozialen Situationen nehmen zu. Dies wiederum führt dazu, dass noch mehr Situationen vermieden werden. Mit der Zeit gehen sie kaum noch aus dem Haus, um jede Begegnung mit anderen Menschen zu vermeiden. (Fehm & Wittchen, 2009)

Schwierigkeiten:

- Unbekannte Menschen anzusprechen
- Mit anderen zu reden
- Andere etwas zu fragen
- Essen wenn andere zuschauen
- An Veranstaltungen teilnehmen

(Fehm & Wittchen, 2009)

Eine Soziale Phobie entsteht meist aus einem Zusammenspiel von mehreren Faktoren. Zum einen können Erbfaktoren die Entstehung begünstigen. Weitere Faktoren sind ein Mangel an sozialen Fertigkeiten und unangenehme Erfahrungen. Die Angst wird schliesslich durch einen ungünstigen Umgang ver-

Körperliche Symptome:

- erröten
- starkes Schwitzen
- Zittern
- Übelkeit
- Starkes Herzklopfen

(Fehm & Wittchen, 2009)

stärkt: zum Beispiel durch Vermeidung von sozialen Situationen. (Fehm & Wittchen, 2009)

Die Soziale Phobie führt dazu, dass Betroffene deutlich weniger Kontakt zu andere Menschen haben. Dadurch können sie sehr einsam werden. Eine weitere Gefahren ist eine Alkoholabhängigkeit und manchmal entwickelt sich

Taijin kyofu-sho:

Dies ist japanisch und heisst übersetzt: «Soziale Angsterkrankung». Dies ist eine Extremversion einer Sozialen Phobie. Betroffene befürchten ihre Mitmenschen allein durch ihre Anwesenheit zu stören und zu belästigen. Sie haben auch grosse Angst davor andere durch einen Blick in deren Richtung zu beleidigen. (Bandelow, 2017)

zusätzlich auch noch eine Depression. (Fehm & Wittchen, 2009)

Eine Depression zeichnet sich dadurch aus, dass man während mehreren Wochen sehr traurig ist. (Fehm & Wittchen, 2009)

*Müdigkeit, Interesselosigkeit, Verzweiflung
sowie Konzentrationsschwierigkeiten sind Folgen
einer Depression.*

Betroffene Personen haben auch oft das Gefühl nichts wert zu sein. (Fehm & Wittchen, 2009)

Die Tipps in diesem Ratgeber können dir sicherlich helfen, besser mit deiner Schüchternheit umgehen zu können. Solltest du jedoch das Gefühl haben, dass du vielleicht an einer Sozialen Phobie oder auch an einer Depression leidest, wäre es besser dir professionelle Hilfe zu holen.

Hallo, wie geht's?

Im Kontakt mit anderen Menschen ist die Kommunikation ein zentrales Mittel. Je nachdem wie gut wir eine Person kennen, ist es einfacher oder schwieriger. Auch mir geht es heute teilweise noch so, dass ich einfach nicht weiss, was ich zu der Person sagen soll.

Bei einer Unterhaltung geht es nicht nur darum etwas Wichtiges oder Tiefgründiges zu sagen.

Auch Small-Talk hat eine wichtige Funktion.

Wenn wir mit anderen sprechen oder jemandem zuhören, führt dies bereits zu einer Aktivierung des Belohnungssystems⁶. (Bandelow, 2017)

Small Talk hilft uns zudem unseren Gesprächspartner besser einzuschätzen: Man merkt, ob die Person freundlich ist und ob sie mit uns sprechen will (Schuster, 2020).

⁶ Siehe Kapitel «Ahh! – Angst!» auf Seite 41.

Gesprächsthemen:

Hobby:

- Was machst du?
- Was gefällt dir daran am besten?
- Wie oft machst du es?

Familie:

- Hast du Geschwister?
- Was machen sie?
- Was machen deine Eltern?

Wenn du mit jemandem etwas unternimmst (auch für Klassenreisen, Lager, etc.) :

- Hast du das schon einmal gemacht?
- Worauf freust du dich am meisten?
- Siehst du... dort drüben? Was denkst du dazu?
Das sieht lustig/komisch aus, findest du nicht?

Am Gymnasium:

- Welches Schwerpunktfach hast du?
- Was gefällt dir am besten daran?
- Würdest du jetzt etwas anderes wählen?
- Was willst du später einmal machen?

Interessen:

- Welches ist dein Lieblingsfilm?
- Liest du gerne? Wenn ja was?
- Welche Musikrichtung hörst du meistens?
- Was ist dein Lieblingsessen? Warum?

Wenn du nicht gleich weisst, was du sagen sollst,
kannst du der anderen Person auch
eine Frage stellen.

Dadurch kann sie erzählen und du kannst ihr durch interessantes Zuhören und Rückfragen Aufmerksamkeit schenken. Denk zudem nicht zu lange über ein Gesprächsthema nach, sondern plaudere einfach darauf los. (Bandelow, 2017)

Und wer weiss, vielleicht ist dein Gegenüber ja
auch schüchtern und deshalb sehr froh, wenn du
das Wort ergreifst.

Mit der Zeit gelingt es dir vielleicht sogar das Gespräch in Richtung einer tiefgründigeren Unterhaltung zu wenden. Dennoch kann es auch sein, dass das Gespräch nicht so gut läuft. Such den Fehler nicht bei dir, es hat vielleicht einfach nicht gepasst. Wahrscheinlich funktioniert es das nächste Mal besser! (Bandelow, 2017)

Die Angst etwas Falsches zu sagen kann sehr störend sein, wenn es darum geht ein lockeres Gespräch zu führen. Hier-

bei ist es empfehlenswert dich nicht zu fest darauf zu konzentrieren. Konzentrier dich stattdessen auf die andere Person:

«Was trägt sie heute? Kann ich ihrer Mimik und ihrem Tonfall entnehmen, wie es ihr geht? Welche Bedeutung hat dieses Gesprächsthema für sie?»

Dies kann dich von deinen Befürchtungen ablenken und du lernst noch etwas Neues über dein Gegenüber. (Schuster, 2020)

Dass du dich besonders am Anfang während eines Gesprächs immer noch unsicher und nervös fühlst, ist normal.

Je öfter du jedoch mit anderen sprichst, desto einfacher wird es.

Versuche möglichst unbeschwert auf andere zuzugehen und nicht immer gleich eine Kritik zu erwarten. Die meisten Menschen sind sehr freundlich! Wenn du während dem Gespräch rot wirst, ist dies nicht schlimm. Zum einen ist es wahrscheinlich gar nicht so stark, wie du befürchtest und zum anderen kann es dich sehr sympathisch wirken lassen. Um das Interesse deines Gesprächspartners/deiner Gesprächspartnerin

an der Unterhaltung aufrecht zu erhalten, solltest du folgende Verhaltensweisen **vermeiden**:

- zu leises oder undeutliches Sprechen,
- dauernd auf den Boden zu schauen
- nicht zu lachen.

Ausser du willst ein unangenehmes Gespräch beenden. Dann kannst du es auf diese Weise abwürgen. Sonst: Lächle und schaue den anderen in die Augen, um zu zeigen, dass du am Gespräch interessiert bist. (Bandelow, 2017)

Etwas vom Schwierigsten in einem Gespräch ist es die eigene Meinung zu sagen. Besonders, wenn sie anderen Meinungen widerspricht. Versuche dennoch deine eigene Meinung zu vertreten und auch zu ihr zu stehen. Auch wenn es viel Überwindung kostet. Du hast den Mut dazu! Mit deiner Meinung ist es das Gleiche wie mit deinen Gefühlen⁷. Meinungen sind subjektiv.

Rettungsringe der Kommunikation:

- Fragen stellen
- Aktives Zuhören («Ah wirklich?», «Mhm», «Unglaublich!», «Du findest dies also...»)
- Komplimente machen
- Standartfloskeln

(Schuster, 2020)

⁷ Siehe Kapitel «Unsicherheit – weg damit» auf Seite 26.

Nur weil sie anders ist als diejenige von anderen
ist sie nicht schlecht!

In gewissen Situationen muss man sich durchsetzen. Einfacher gesagt als getan:

- Bleib freundlich.
- Ruhige & bestimmte Ausdrucksweise.
- Win-Win-Strategie verfolgen, wenn die Situation zu festgefahren ist
- Wenn dir etwas nicht passt: Sage «Nein»!

Die andere Person muss dein «Nein» akzeptieren.

Wenn sie versucht dich noch umzustimmen, beharre auf deinem Nein! Du darfst auch Bitten von anderen Leuten ablehnen. Du musst ihnen nicht helfen, wenn du nicht die Kapazität dazu hast oder nicht willst.
(Bandelow, 2017)

Sag was du denkst!

Folgendes ergab sich aus der Umfrage: Es ist auch für deine nicht-schüchternen Mitmenschen angenehmer, wenn du dich in Gespräche einbringst, deine Meinung sagst und auch einmal eine Entscheidung triffst. Wenn immer nur dein Gegenüber das Gespräch führen und für alles entscheiden muss. Trau dich! Sag was du denkst und triff Entscheidungen!

Die Art, wie wir sprechen, hat einen Einfluss auf die Unterhaltung und auch auf die Beziehung zwischen den Gesprächspartnern. (Schulz von Thun, 2020)

Häufig verwenden Schüchterne unpersönliche sprachliche Mittel.

So werden zum Beispiel **Man-Sätze** gebildet: «Man mag es nicht, wenn man dauernd unterbrochen wird.» Auf diese Art ist die Information in dem Satz nicht über mich (dass ich nicht gerne unterbrochen werde), sondern gilt für alle Menschen gleich. Durch **Wir-Sätze** werden wir zu einer Gemeinschaft. So wird auch hier von der eigenen Person abgelenkt: «Wir würden eigentlich lieber ins Kino gehen.» Hinweise darauf, was ich denke und fühle, können auch in **Du-Botschaften** versteckt werden. Also in Behauptungen über die andere Person. Zum Beispiel: «Warum musst du immer alles weitererzählen?!» Dahinter würde sich dann folgende Information über mich verstecken: «Es ist mir sehr unangenehm, dass du das weitererzählt hast. Eigentlich war diese Information nur für dich gedacht.» (Schulz von Thun, 2020)

So mit anderen zu kommunizieren, gibt ein Gefühl von Sicherheit. Meine Meinung wird versteckt und ist dadurch nicht direkt angreifbar. (Schulz von Thun, 2020)

Jedoch hat es dadurch auch immer eine gewisse Distanz zwischen den Gesprächspartnern und es kann zu Missverständnissen kommen.

Wenn ich nicht sage, wie es mir ergeht, kann sich die andere Person auch nicht rücksichtsvoller verhalten. Denn wie schon auf Seite 27 erwähnt, ist es sehr schwierig von aussen darauf zu schliessen was die andere Person denkt und fühlt.

Wir alle sollten daher versuchen mehr Ich-Botschaften zu benutzen.

Dies macht Unterhaltungen authentischer und vertieft auch die Beziehungen zwischen den Menschen. (Schulz von Thun, 2020)

«Nicht alles, was echt ist, will ich sagen, doch was ich sage, soll echt sein...»

Ruth Cohn, aus (Schulz von Thun, 2020)

Um Missverständnisse zu vermeiden, hilft es dein Verhalten zu erklären. Schüchternheit ist von aussen nicht immer erkennbar. Wenn du also zum Beispiel den Grund dafür, dass du nicht so viel sagst, erklärst, können die anderen Personen dein Verhalten besser verstehen. Dass du einfach nicht mit ihnen redest, weil du nicht weisst, was du sagen willst, und nicht, weil du sie nicht gern hast. (Schuster, 2020)

1, 2, 3 – Los geht's!

In diesem Kapitel geht es nun darum, unter anderem mit Hilfe von einigen Übungen, zu lernen, wie du dich Situationen stellen kannst. Dies soll dir helfen dich Schritt für Schritt in sozialen Situationen wohler zu fühlen. Teilweise wird es vielleicht etwas herausfordernd und du wirst dich aus deiner Komfortzone bewegen müssen. Wenn du aber dranbleibst, wirst du Fortschritte bemerken!

Als Erinnerung: Vermeidung ist schädlich (Fehm & Wittchen, 2009). Dadurch verlierst du nämlich die Übung im Umgang mit sozialen Situationen und du kannst keine positiven Erfahrungen mehr sammeln. Also vermeide unangenehme Situationen nicht! Versuche sie durchzustehen und dich am Ende immer an mindestens einen gelungenen Moment zu erinnern.

*Verlass eine schwierige Situation erst, wenn deine
Angst weniger stark wird!*

Es ist eine Funktion des Körpers, dass Angstsymptome mit der Zeit abnehmen. Du kannst dich also darauf verlassen, dass deine Angst mit der Zeit weniger wird. (Bandelow, 2017)

Bevor du dich einer Situation stellst, solltest du deine Erwartungen an sie überprüfen.

Diese sollten möglichst realistisch sein. Natürlich kann immer etwas schief laufen, dennoch enden Situationen meist weniger dramatisch, als befürchtet. Es kann dir helfen, wenn du deine Befürchtungen, die du anfangs hattest, mit dem vergleichst, was dann wirklich geschehen ist. So werden die Situationen weniger bedrohlich und es wird dir immer leichter fallen dich ihnen zu stellen. (Fehm & Wittchen, 2009)

Um dich auf eine Situation vorzubereiten, kann es hilfreich sein sich den Ablauf genau vorzustellen.

Durch das Vorstellen fällt dir das Bewältigen der Situation leichter, da du ungefähr weißt, was dich erwartet. Wenn du nicht genau weißt, wie du dich verhalten sollst, stell dir vor, wie sich eine andere Person verhalten würde. Daran kannst du dich dann orientieren. (Schuster, 2020)

Und dann heisst es: Ins kalte Wasser springen. Nimm all deinen Mut zusammen und versuche es!

Schon ein Versuch ist ein Erfolg. Sei stolz auf jede Situation, die du bewältigst und auf jedes Mal, wenn du es versuchst!

Eine Art Glücksbringer dabei zu haben, kann dir Mut machen. Dies kann alles sein: Eine Halskette, ein Lieblingsstift oder auch ein kleines Plüschtier, welches du an deinen Schlüsselbund hängen kannst. (Schuster, 2020)

Alberto:

«Du hast ein Bruno im Schädel.»

Luca:

«Ein Bruno...?»

Alberto:

«Ja, hab ich auch manchmal. Alberto das kannst du nicht. Alberto das ist dein Tod. Alberto steck das nicht in den Mund. Luca, ganz einfach. Hör nicht auf den dämlichen Bruno! [...] Bring ihn zum Schweigen. Sag: Silenzio Bruno!»

Luca & Alberto, (Casarosa, 2021)

Die folgenden Übungen von Lydia Fehm und Hans-Ulrich Wittchen helfen dir deine Scham-Resilienz zu trainieren. Was ist das jedoch? Je grösser deine Scham-Resilienz ist, desto weniger schnell schämst du dich in sozialen Situationen. Oder anders ausgedrückt,

Resilienz

«Resilienz [...] bezeichnet die Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse [...] erfolgreich zu entwickeln.»
(Warner, 2016)

desto weniger Einfluss hat die Scham auf dich. Also helfen dir die Übungen dich mehr zu trauen. So werden Situationen einfacher bewältigbar. Wenn dir etwas Peinliches passiert, zerbrich dir nicht zu fest den Kopf darüber. Einfach weitermachen.

Es gehört der Vergangenheit an und lässt sich sowieso nicht mehr ändern.

Die meisten Leute haben es wahrscheinlich nach ein paar Tagen schon vergessen. Entschuldige dich zudem nicht zu oft, wenn etwas schief läuft (Bandelow, 2017). Einmal entschuldigen ist genug! Dann heisst es das Beste aus der Situation zu machen! Und nun: los geht's!

Übung 1:

Schau einer fremden Person in die Augen und lächle ihr kurz zu.

Übung 2:

Gehe auf andere Menschen zu und weiche ihnen nicht aus. Lass sie ausweichen!

Übung 3:

Geht in ein Kaffee oder ein Restaurant, schau dich um und verlasse es wieder.

Übung 4:

Setz dich in einem Restaurant/Kaffee allein an einen Tisch, bestell dir etwas Kleines und schau dich um.

Übung 5:

Setz dich an einen Tisch, der so weit wie möglich von den Toiletten entfernt ist. Stehe etwas später auf und durchquere das Lokal, um auf die Toilette zu gehen.

Übung 6:

Sprich jemanden an und frage ihn nach der Uhrzeit oder nach einer Strasse. (Auch wenn du schon weißt, wo sich die Strasse befindet.)

Übung 7:

Beobachte die anderen Fahrgäste im Bus/Zug. Frage dann jemanden nach einer dir bekannten Haltestelle.

Übung 8:

Frage den Busfahrer, ob er zu einer bestimmten Haltestelle fährt.

Übung 9:

Lass dir etwas auf der Speisekarte erklären.

Übung 10:

Lass dich in einem Geschäft kurz beraten, bedank dich und verlasse das Geschäft dann: «Ich muss es mir noch überlegen.»

Übung 11:

Stehe während einer Kinoveranstaltung auf, um auf die Toilette zu gehen. Geh danach wieder zu deinem Platz.

Etwas sehr Schwieriges ist das Sprechen vor anderen Menschen. Wie kannst du also zum Beispiel deine Vorträge verbessern? (Bandelow, 2017)

- Versuche möglichst *frei zu sprechen*.
- Kärtchen nur mit *Stichworten!*
- Kärtchen sind praktisch, um sich daran festzuhalten.
- Nur das *Nötigste auf Folien*.
- Klare *Gliederung*.
- Möglichst *ruhig stehen*, nicht herumzappeln.
- Kein Laserpointer, wenn deine Hände zittern.

Einige Personen sind immer unaufmerksam. Dies ist also keine Kritik an dir! Beachte sie einfach nicht. (Bandelow, 2017)

Vielleicht hilft es dir ein vertrautes Gesicht in der Menge zu suchen, welches du während deinem Vortrag ansehen kannst.

So schaust du dennoch ins Publikum, kannst aber eine Person anschauen, welche dir Sicherheit gibt. Denn auch wenn der Vortrag nicht gut läuft, werden dich deine Freunde immer noch gernhaben. Und auf die nächsten zehn Jahre gesehen

sind deine Freunde oder auch sonst die Menschen, die du magst, diejenigen die zählen. Und nicht dieser eine Vortrag!

Bei einer mündlichen Prüfung denke daran, dass auch Prüfer nur Menschen sind und ein Herz haben. Bei sehr grosser Nervosität atme tief durch und vielleicht hilft es sich den Prüfer in einem lächerlichen Kostüm vorzustellen. (Bandelow, 2017)

In einer unangenehmen Situation kann es dir Sicherheit geben, dich selbstsicher zu verhalten.

(Schuster, 2020)

Auch wenn du dich nicht so fühlst. Folgende Verhaltensweisen lassen dich selbstbewusster wirken:

- *Stehe aufrecht*
- *entspann dich*
- *Sprich laut und deutlich*
- *Halte Blickkontakt mit der anderen Person.*

Starr der Person dabei aber nicht krampfhaft in die Augen, sondern schau nur kurz, dafür aber öfter. (Fehm & Wittchen, 2009)

Du kannst das Aufnehmen von Augenkontakt mit jemandem üben, den du gut kennst und bei dem du nicht nervös wirst.

Versuche dem Blick der anderen Person einmal so lange standzuhalten, bis diese wegschaut.

Während dem Blickkontakt kannst du die Augen der anderen Person bewundern oder du lässt den Blick auch noch über den Rest des Gesichts schweifen. (Bandelow, 2017)

Während einer unangenehmen und stressigen Situation hilft es, wenn du dich entspannen kannst:

- *Atme ruhig und gleichmässig.*
- *Rede dir innerlich gut zu.*

Durch einfache und positiv formulierte Aufforderungen fühlt man sich teilweise wirklich etwas besser «*Ich bin entspannt und atme ruhig.*» Auch wenn diese Aufforderung im Moment noch nicht zutrifft, kann sie dich durch das (innerliche) Aussprechen positiv beeinflussen. Mit der Zeit trifft die Aussage dann auch tatsächlich zu. Wichtig ist, dass die Sätze keine Verneinung beinhalten, wie auch bei den Alternativen für ne-

gative Gedanken⁸. Zum Beispiel durch den Satz: «Ich bin nicht gestresst.», taucht dennoch ein Bild von Stress auf. So kann man sich dann nicht gut beruhigen. (Schuster, 2020)
In unangenehmen Situationen verkrampfen sich oft auch unsere Muskeln.

Es kann helfen, wenn du deine Muskeln bewusst entspannen kannst.

Dies kannst du zu Hause üben indem du zum Beispiel deine Armmuskeln bewusst an- und dann wieder entspannst. Wiederholst du dies (auch für verschiedene Muskelgruppen) regelmässig, fällt es dir im Ernstfall leichter deine Muskeln zu entspannen. (Fehm & Wittchen, 2009)

Zum Schluss noch folgendes Beispiel:

Du wirst auf ein Fest eingeladen und möchtest gerne hingehen. Jedoch machst du dir Sorgen, weil du nicht so gut auf andere Menschen zugehen kannst und nicht die ganze Zeit allein herumstehen möchtest.

⁸ Kapitel «Unsicherheit – Weg damit!», Seite 25.

Um dich zu beschäftigen, kannst du zum Beispiel
einen Fotoapparat mitnehmen
oder beim Aufbau helfen.

Während des Fests kannst du auch die Bücher und Bilder an
der Wand betrachten oder aus dem Fenster sehen.
(Schuster, 2020)

Versuche mit zwei bis drei Leuten auf dem Fest
einen kurzen Small-Talk⁹ zu führen.

(Warum bist du da? Wie findest du die Musik? Und so weiter.)
Meist gibt es auch noch andere, die allein herumstehen. Sie
freuen sich wahrscheinlich darüber, dass du sie ansprichst.
Zudem ist es auch für dich einfacher zuerst einmal auf ein-
zelne Personen zuzugehen anstelle von ganzen Gruppen.
Und wer weiss, vielleicht kommt ihr richtig ins Gespräch und
eine neue Bekanntschaft entwickelt sich...

⁹ Kapitel «Kommunikation», Seite 48.

Und nun?

Was willst du? Was würdest du gerne machen? Was interessiert dich? Verfolge deine Ziele! Du kannst alles erreichen, wenn du es wirklich willst! Dies gilt nicht nur für einen besseren Umgang mit deiner Schüchternheit, sondern für alle Lebensbereiche. Es kann gut sein, dass deine Schüchternheit immer ein kleiner Teil von dir sein wird. Wenn du dich jedoch regelmässig unangenehmen Situationen stellst, wirst du eine Veränderung bemerken und sie wird dir nicht länger im Weg stehen! Und selbst wenn einmal etwas nicht funktioniert: Das ist nicht schlimm! Versuche das Beste daraus zu machen, lerne davon und probiere es nochmal. Ganz wichtig: sehe es nicht als Fehler an. Es ist nur ein Schritt, der dich weiter zu dem gebracht hat, wer du bist. Und darauf kannst du stolz sein! Es war vielleicht doof, aber doof mit Zweck!

Nun wünsche ich dir viel Erfolg! Und du schaffst das! 😊

Quellenverzeichnis

Baer, U., & Gabriele, F.-B. (2014). *Das grosse Buch der Gefühle*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Bandelow, B. (2017). *Das Buch für Schüchterne. Wege aus der Selbstblockade*. (3. Ausg.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Casarosa, E. (Regisseur). (2021). *Luca* [Kinofilm].

Fehm, L., & Wittchen, H.-U. (2009). *Wenn Schüchternheit krank macht. Ein Selbsthilfeprogramm zur Bewältigung Sozialer Phobie*. (2. Ausg.). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Institut, S. v. (kein Datum). *Schulz von Thun Institut*. Abgerufen am 10. 10 2021 von das Kommunikationsquadrat: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommunikationsquadrat#&gid=1&pid=1>

Kishimi, I., & Koga, F. (2020). *Du musst nicht von allen gemocht werden. Vom Mut, sich nicht zu verbiegen*. (15. Ausg.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Klinik Friedenweiler. (kein Datum). Abgerufen am 05. 10 2021 von <https://www.klinik-friedenweiler.de/methoden/online-selbsttests/soziale-phobie-selbsttest#selbsttest>

Lachmann, K. (2019). *Veretzlich ist das neue Stark. Warum es sich lohnt, Schwäche zu zeigen*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Rauh, S. (kein Datum). Die Axiome von Paul Watzlawick. Abgerufen am 10. 10 2021 von <https://gymnasiumthun->

my.sharepoint.com/personal/julia_blumenthal_stud_gymthun_ch/_layouts/OneNote.aspx?id=%2Fpersonal%2Fjulia_blumenthal_stud_gymthun_ch%2FDocuments%2FMaturaarbeit&wd=target%28Watzlawick.one%7CBDBC630F-7BDA-4C2A-8D99-FB4E3F643088%2F-%205%

Schulz von Thun, F. (2020). *Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation* (57. Ausg.). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Schuster, M. (2020). *Schüchternheit kreativ bewältigen. Ein Ratgeber*. (2. Ausg.). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

Schütz, A., & Röhner, J. (24. 06 2019). *Dorsch - Lexikon der Psychologie*. Abgerufen am 10. 10 2021 von Selbstwert: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstwert>

Warner, L. M. (22. 06 2016). *Dorsch - Lexikon der Psychologie*. Abgerufen am 11. 10 2021 von Resilienz: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz#search=174d77eb075fb16fbb43c22b1a78da56&offset=0>

Winick, G. (Regisseur). (2010). *Briefe an Julia* [Kinofilm].

Julia Blumenthal

