

Wie ich selber meine Schüchternheit überwinden kann

Gehörst du zu den schüchternen Menschen und leidest darunter?

Dann hast du dir wahrscheinlich schon öfters gewünscht, ein anderer Mensch zu sein.

Dann malst du dir vielleicht immer wieder aus, wie dein Leben wäre, wenn du die blöde Schüchternheit endlich überwinden könntest. Wenn du nur aus deiner Haut raus könntest.

Womöglich passiert es dir auch immer wieder, dass der intensive Wunsch in dir aufkeimt, auch GENAU SO zu sein wie die vielen selbstsicheren, offenen und selbstbewussten Menschen, die dir immer mal wieder begegnen. Du vergleichst dich und fühlst dich noch viel kleiner und unscheinbarer als jemals zuvor.

Schüchternheit kann erblich bedingt sein. Sie begleitet uns dann durch unser ganzes Leben und ist eben eine fest verankerte Charaktereigenschaft. Sie kann aber auch aus deinen Erfahrungen heraus entstehen. Wenn du zum Beispiel oft Zurückweisung, Ablehnung oder Spott erfahren musstest, du dich geschämt und ungeliebt gefühlt hast, ist die Schüchternheit irgendwann zu deinem Schutzmantel geworden. Dann hast du wahrscheinlich begonnen, dich zurückzuziehen, dich unsichtbar zu machen und hast offene Kontakte zu anderen Menschen immer mehr gemieden. So hast du dich immer weniger der Gefahr ausgesetzt, verletzt, vorgeführt oder enttäuscht zu werden.

Leider nimmst du dir damit aber auch die Möglichkeit, neue und positive Erfahrungen zu machen, sodass sich dein altes Glaubensmuster nicht korrigieren lässt, sondern deine Schüchternheit sich immer mehr ausprägen kann.

Im Folgenden habe ich 3 Tipps für dich, die dir helfen, deine Schüchternheit einerseits anzunehmen und ihre Vorteile zu nutzen, und andererseits die belastenden Anteile loszuwerden.



Tipp 1: Kennst du deine Stärken?

Wenn ich dich jetzt frage, welche Nachteile deine Schüchternheit mit sich bringt, kannst du mir bestimmt sofort einige Punkte aufzählen, z. B.

Mir fällt es schwer, Kontakte zu knüpfen.

Ich mag nicht vor anderen (fremden) Menschen sprechen – ich fühle mich unter Menschen eher unsicher und unwohl.

Ich fühle ich langweilig und uninteressant.

Ich kann mich nicht durchsetzen und lasse zu viel mit mir machen.

Alles im Leben hat zwei Seiten. Deswegen bringt die Schüchternheit auch Vorteile mit

sich. Diese Vorteile solltest du dir bewusst machen und somit deine Stärken erkennen und schätzen lernen.

Schüchterne Menschen wirken oft

sympathisch
 vertrauensvoll
 tiefgründig
 geheimnisvoll
 liebevoll
 etc.



Sie verfügen oft über

ein hohes Feingefühl
 grandioses
 Einfühlungsvermögen
 Sensibilität
 große Hilfsbereitschaft und

sind somit in zwischenmenschlichen Beziehungen unglaublich stark

Schritt 1:

Der erste Schritt lautet für dich, Freundschaft mit deiner Schüchternheit zu schließen. Und zwar, indem du dir deiner Stärken bewusst wirst und dir klarmachst, was dich als Mensch trotz (oder gerade wegen) deiner Schüchternheit ausmacht.

Mache es dir an einem ruhigen Ort gemütlich und schreibe alle Merkmale auf, die dich auszeichnen. Und weil es uns oft schwerfällt, unsere besonderen Eigenschaften zu erkennen, weil sie für uns einfach selbstverständlich sind, habe ich dir im Folgenden eine Liste zusammengestellt mit positiven Charaktereigenschaften. Und falls du auch so noch Probleme hast, deine Stärken zu erkennen, dann bitte eine gute Freundin/einen guten Freund, dir dabei zu helfen. Sie finden ganz gewiss ein paar sehr liebenswerte Eigenschaften, die sie an dir wertschätzen.

Welche Stärken treffen davon auf dich zu? Schreibe sie auf dein Blatt und erfreue dich an den vielen tollen Eigenschaften, die DICH ausmachen:

liebevoll, zärtlich, anschniegssam, verständnisvoll, geschmackvoll, feinfühlig, sanft, kreativ, geduldig, motivierend, sportlich, ruhig, aufmunternd, unterstützend, teamfähig, kann gut zuhören, spontan, lustig, einfühlsam, vertrauensvoll, zuverlässig, kann verzeihen, optimistisch, stark, gefühlvoll, dankbar, abenteuerlustig, einfallsreich, verantwortungsvoll, hilfsbereit, geheimnisvoll, zäh, teamfähig, genussvoll, ausdauernd, pünktlich, ehrlich, begabt, mitfühlend, mutig, loyal, vielseitig interessiert, humorvoll, treu, fair, entschlossen, belastbar, sensibel, fleißig, aufmerksam, erfahren etc.

Schritt 2:

Lerne deine Stärken zu nutzen. Wie kannst du deine Stärken in deinen Beziehungen, bei deiner Arbeit oder deinen Hobbys nutzen?

Wenn du gut zuhören kannst, dann kannst du deinen Freunden und Bekannten immer ein offenes Ohr anbieten. Du kannst anderen in schwierigen Zeiten die Hand halten, wenn du ein einfühlsamer Mensch bist. Oder mit deinem Optimismus kannst du gut anderen Menschen Mut zusprechen. Lebe deine Stärken, statt dich auf deine Schwächen zu konzentrieren. Das stärkt dich und dein Selbstvertrauen.

Tipp 2: Wo genau tut es weh?

Im 1. Tipp habe ich dir gezeigt, dass die Schüchternheit sehr wohl einige Vorteile mit sich bringt. Dennoch möchten viele Menschen diese Eigenschaft komplett loswerden.

Dabei finde ich es wichtig, dass wir uns darauf beschränken sollten, die wirklich belastenden Faktoren der Schüchternheit loszuwerden. Du musst kein neuer Mensch werden, um glücklich zu sein.

Wenn du lernst, die Vorzüge deiner Schüchternheit zu nutzen, ist ein wichtiger Schritt getan.

Schritt 1:

Finde für dich heraus, wo genau in deinem Alltag die Schüchternheit zu deinem Problem wird.

In welchen Situationen verteufelst du sie?

Wann zeigt sie sich besonders stark?

Wo hemmt sie dich?

Und wann hält sie dich davon ab, Dinge zu tun, die du gerne tun möchtest?

Schreibe dir eine Liste und führe dir haargenau vor Augen, wann genau du vor dieser inneren Hürde stehst, die du nur schwer überwinden kannst. Und nenne Situationen, die du deswegen lieber meidest.

Die Liste könnte zum Beispiel wie folgt aussehen:

Um Dinge zu regeln, maile ich lieber, anstatt zum Telefonhörer zu greifen.

Ich bin gehemmt, einen Raum zu betreten, wo Menschen sitzen. Auf ein „Guten Morgen“ bekomme ich oft keine Antwort, weil ich zu leise spreche und unscheinbar bin. Ich sage lieber gar nichts mehr.

Ich bin ungern alleine zu Fuß unterwegs, weil es mir unangenehm ist, wenn mir jemand entgegenkommt. Ich fühle mich unsicher und gehemmt.

In Gesprächen mit mehreren Beteiligten komme ich selten zu Wort. Vor allem dann, wenn ich die Personen nicht gut kenne.

Mir ist es unangenehm, fremde Menschen nach dem Weg zu fragen. Ich suche dann lieber stundenlang auf eigene Faust.

Schritt 2:

Wenn du deine ehrliche Liste erstellt hast, fängt die Arbeit an.

Denn du kannst diese Ängste und Hemmungen nur überwinden, wenn du dich ihnen stellst. Das klingt jetzt vielleicht wirklich beängstigend. Aber nur, wenn du dich und deine Schüchternheit in ganz, ganz kleinen Schritten überwindest, wirst du sie nach und nach immer mehr ablegen können.

Deshalb nimm dir jede Woche einen Punkt deiner Liste vor.

Wenn wir beim obigen Beispiel bleiben, hätte ich jetzt u. a. die Aufgabe (Punkt 1), Dinge eben nicht mehr per Mail zu regeln, sondern telefonisch.

Immer dann, wenn ich eine Mail schreiben will, sei es ans Finanzamt, die Krankenkasse, die Versicherung o. Ä., greife ich alternativ zum Hörer und regel die Dinge telefonisch. Wenn ich das nicht gewohnt bin, weil ich diese Telefon-Situationen bisher immer gemieden habe, bin ich natürlich anfangs sehr aufgereggt. Aber das Training zeigt schnell Wirkung. Je öfters ich das tue, desto normaler und weniger beängstigend wird das Ganze. Und ganz sicher mache ich bei der Vielzahl der Telefonate die Erfahrung, dass

am anderen Ende der Leitung ganz liebe Menschen sitzen, die mir gerne weiterhelfen.

Manche Punkte kosten dich vielleicht nicht ganz so viel Überwindung und gehen dir leichter von der Hand. Stehst du aber vor einer Aufgabe, die dir die Schweißperlen auf die Stirn treibt, lege dir vorab einen Plan zurecht.

Wie könnte es klappen?

Was kann ich vorbereitend tun, um es zu schaffen?

Was kann ich an meinem Verhalten ändern, sodass ich positive Erfahrungen mache?

Beispiel aus der obigen Liste, Punkt 2:

„Ich bin gehemmt, einen Raum zu betreten, wo Menschen sitzen. Auf ein ‚Guten Morgen‘ bekomme ich oft keine Antwort, weil ich zu leise spreche und unscheinbar bin. Ich sage lieber gar nichts mehr.“

Plan:

Ich betrete den Raum, suche zu einer Person Blickkontakt, lächle und sage kräftig „Guten Morgen“.

Ich verändere also mein Verhalten, spreche lauter und erhöhe mit dem Blickkontakt die Chance, dass mal ein „Guten Morgen“ zurückkommt. Jede positive Erfahrung stärkt.

Ein weiteres Beispiel aus der obigen Liste, Punkt 3:

„Ich bin ungern alleine zu Fuß unterwegs, weil es mir unangenehm ist, wenn mir jemand entgegenkommt. Ich fühle mich unsicher und gehemmt.“

Plan:

Wenn mir jemand entgegenkommt, konzentriere ich mich auf das Außen. Ich schaue, was trägt mein Gegenüber für Kleidung, wie schaut er aus, welche Farbe haben die Blumen am Wegesrand, an welchen Hausnummern laufe ich vorbei etc. Somit lenke ich meine Aufmerksamkeit weg von mir und frage wie „Wie wirke ich gerade auf den anderen?“, „Wie ist mein Gesichtsausdruck?“, „Sieht man mir meine Unsicherheit an?“ haben weniger Raum in meinem Kopf.

Und genau so machst du das mit deiner Liste. Arbeite Punkt für Punkt ab. Stelle dich den beängstigenden Situationen. Schritt für Schritt. Bis du merkst, dass dir die jeweiligen Hürden gar nicht mehr so groß und mächtig erscheinen. Je öfters du diese Grenze gehst, desto selbstverständlicher fühlt sich das für dich an.

Und, mal wieder, stärkt sich so ganz nebenbei dein Selbstvertrauen.

Tipp 3: Was kannst du für andere tun?

Schüchterne Menschen fühlen sich oft uninteressant, wertlos und langweilig.

Durch den inneren Rückzug gibt es immer weniger Aktivitäten, weniger Erlebnisse und weniger Gesprächsthemen. Es wird sich noch mehr zurückgezogen. Ein Kreislauf beginnt.

Erkennst du dich darin wieder?

Dann weißt du insgeheim, dass es nötig ist, rauszugehen, um den Kreislauf zu durchbrechen.

Vielleicht hast du dir schon mal überlegt, ein Hobby zu beginnen, gemeinsam mit anderen Menschen. Vielleicht eine bestimmte Sportart, eine kreative Tätigkeit oder eine neue Fremdsprache lernen.

Aber letztendlich fehlt dann doch der Mut. Denn in dem Moment, wo du irgendwo vorstellig wirst, um dich in einen Verein einzutragen oder eine Schnupperstunde zu absolvieren, stehst du im Mittelpunkt. Und irgendwie stellst du ja auch eine Forderung. Du möchtest etwas. Vielleicht musst du sogar etwas über dich erzählen. Du musst dich einer Gemeinschaft anschließen, die du nicht oder kaum kennst.

Für viele schüchterne Menschen ist das die unüberwindbare Hürde.



Eine tolle Alternative bietet da die ehrenamtliche Tätigkeit.

Hier kannst du sicher sein:

Du wirst gebraucht.

Du hast deine Aufgaben.

Du kannst unterstützen.

Du bist willkommen.

Wenn du einen festen Platz in einer gemeinnützigen Organisation hast und du weißt, dass andere Menschen dich freudig erwarten, wenn du das Gefühl hast, gebraucht und angenommen zu werden, kommst du dir schon längst nicht mehr so verloren vor.

Wenn du also glaubst, dass du nun endlich raus in die Welt musst, um dich von deinen Hemmungen zu befreien, und dir der Sprung über die Hürde in ein Hobby, eine Vereinseintragung oder dergleichen unüberwindbar erscheint, überlege, wo du ehrenamtlich tätig sein kannst.

Ehrenamtliche Helfer sind immer willkommen und werden gebraucht.

Hier ein paar Ideen und Bereiche, wo man ehrenamtlich aktiv werden kann:

Familienhilfe

Katastrophenhilfe

Naturschutz

Tierschutz
 Unfallhilfe
 Religion
 Sport
 Politik
 Unterstützung für Alte oder
 Behinderte
 Besuchsdienste
 etc.



Bei einer ehrenamtlichen Tätigkeit

bist du unter Menschen

stärkst du dein Selbstwertgefühl

kannst du deine besonderen Gaben nutzen (Einfühlungsvermögen, Feingefühl, Hilfsbereitschaft etc.)

trainierst du den offenen Umgang mit anderen Menschen

gibst du deinem Leben mehr Sinn

kannst du deine inneren Blockaden lösen

kräftigst du dein Selbstvertrauen und

ganz nebenbei bist du ein wundervoller Weggefährte für einige andere Menschen, die deine Unterstützung zu schätzen wissen

Wenn du dich angesprochen fühlst von diesem Vorschlag, dann besteht der wichtigste Schritt jetzt darin, dein Vorhaben umzusetzen. Erkundige dich, telefoniere (Ist dir das unangenehm? Denke an Tipp Nr. 2) und schau dir vor Ort an, ob du dich dort wohlfühlen würdest.

Viel Erfolg!

Ich wünsche dir von Herzen, dass diese Tipps dir Mut machen.

Schüchternheit an sich ist nichts Schlimmes und auch kein Makel. Sie ist nur schlimm, wenn sie dich belastet und dir Lebensfreude nimmt.

Wenn du zu den schüchternen Menschen gehörst, die mit dieser Eigenschaft gut zurechtkommen und ihre goldene Seite nutzen, ist das wunderbar.

Gehörst du aber zu den vielen Menschen, die aufgrund ihrer Schüchternheit sehr unglücklich sind, kannst du nun richtig Vollgas geben und deine Hemmungen im Alltag Stück für Stück runterschrauben, einfach, indem du immer wieder über deine Hemmschwelle gehst. Jeden Tag aufs Neue.

Und nun wünsche ich dir viel Glück, viel Erfolg und viel Mut!

Falls du einen erfahrenen Coach zur Unterstützung auf deinem Weg zu mehr Zufriedenheit an deiner Seite wünschst, dann schreibe einfach ein Mail an: beat@humanfirst.ch