

LifeCoach: Elke Stuhlmann
Thema: Vom Mauerblümchen zur selbstbewussten Persönlichkeit
- Nie wieder schüchtern!

1. Take

Was ist eigentlich Schüchternheit?

Julia:

Sie fürchten sich davor, Vorträge zu halten, vor einer größeren Gruppe zu reden oder Witze zu erzählen? Sie sind unsicher im Gespräch mit Ihrem Chef und trauen sich nicht, Ihre Meinung zu sagen? Sie haben Angst vor Auseinandersetzungen und häufig auch davor, Menschen des anderen Geschlechts zu begegnen? Dann würde man Sie landläufig als schüchtern bezeichnen. Doch was ist Schüchternheit eigentlich, woher kommt dieses Gefühl, ist es angeboren oder anerzogen und können Sie sich ändern, einen anderen Umgang damit finden?

Elke:

Schüchternheit ist die Angst, von anderen Menschen kritisiert, nicht gemocht oder negativ beurteilt zu werden. In der Folge dieser Angst reden schüchterne Menschen nicht viel oder meiden in Extremfällen Situationen, in denen sie anderen begegnen. Nur woher kommt diese Angst? Wenn es Sie interessiert, dann bleiben Sie dran!

2. Take

Ursachen für Schüchternheit

Julia:

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass schon auch genetische Faktoren eine Rolle spielen. Man schätzt den Einfluss der Vererbung – je nach Studie – auf zwischen 24 bis 51 Prozent.

Elke:

Richtig, aber meiner Meinung nach spielen frühkindliche Erfahrungen und Traumata (zum Beispiel die Trennung der Eltern) eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Schüchternheit. Wie ich eingangs schon sagte, Schüchternheit ist die Angst davor, so wie man ist nicht gemocht zu werden. Der Grundstein für diese Angst wird in der Kindheit im Verhältnis der Eltern zu ihrem Kind gelegt. Wie wichtig gerade die ersten Lebensjahre für die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit sind, ergahren Sie nach der nächsten Musik.

3. Take

Prägende Kindheitsphase

Julia:

Wird das Kind von den Eltern, vor allem von der Mutter, so angenommen wie es ist? Oder soll es schon in den ersten Lebensjahren „anders“ sein, immer brav, nicht

schreien, nichts wollen, schon groß und vernünftig sein, schon irgendeine Leistung erbringen?

Elke:

Dann macht das Kind die Erfahrung, es ist, so wie es ist, nicht gut, nicht richtig. Und diese Erfahrung gräbt sich tief in das Gedächtnis ein. Noch im Erwachsenenalter glaubt dann der Mensch, mittlerweile ist ihm das gar nicht mehr bewusst, einfach nicht gut genug zu sein, für den Chef, den Partner, die Freunde und hat sich angewöhnt, sich nicht zu zeigen, nicht aufzufallen, nicht die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, nicht so viel zu reden, den Mund zu halten.

4. Take

Alte Muster aufbrechen

Elke:

Diese frühkindliche Erfahrung führt also zu dem tiefen, unbewussten Glauben, so wie man ist, wird man von anderen Menschen nicht gemocht. Das Kind hat sich angewöhnt, sich zurück zu halten, still zu sein, nicht zu fordern, möglichst nicht aufzufallen. In der Hoffnung, in dem Glauben, so vielleicht gemocht zu werden, so es der Mutter recht zu machen.

Julia:

Das sind jedoch die Erfahrungen aus der Kindheit. Muss es heute immer noch so sein, müssen Sie sich heute immer noch auf diese Art und Weise schützen? Ist die Angst davor, von bestimmten Menschen nicht gemocht zu werden, heute immer noch angebracht? Mehr darüber in wenigen Minuten – bleiben Sie gespannt!

5. Take

Denken Sie über die Hintergründe nach!

Julia:

Vorhin habe wir hier die Frage gestellt, ob diese Handlungsmuster aus der Kindheit heute im Erwachsenenalter immer noch angebracht sind.

Elke:

Ein klares „Nein“ – heute sind Sie erwachsen und diese Handlungsweise, dieses eingefahrene Muster schadet Ihnen, Ihrem Leben und ihrer Karriere nur noch. Sie können es ändern. Machen Sie sich hierfür erstmal klar, warum sind Sie so geworden! Denken Sie während der nächsten Musik mal über die Gründe für Ihre Schüchternheit nach, wovor hatten Sie als Kind Angst und wovor haben Sie heute noch Angst?

Es ist für eine wirkliche Veränderung wichtig, die Hintergründe für das erlernte Muster zu erkennen.

6. Take

Es muss Sie nicht jeder mögen!

Elke:

Und? Was ist Ihnen eingefallen? Es ist heute nicht mehr wichtig, von jedem Menschen gemocht zu werden. Wenn Sie lernen können, diese Einstellung zu verinnerlichen, brauchen Sie heute nicht mehr schüchtern und ängstlich sein, könnten sich einbringen und Ihre Meinung sagen!

Und nun ein weiterer Schritt aus der Schüchternheit. Machen Sie sich klar, dass Sie unter einer verzerrten Wahrnehmung leiden. Damit meine ich, dass ihre Meinung über sich selbst nicht mit der Realität übereinstimmt. Sie glauben oft, sie seien nicht gut genug, und andere würden Sie nicht mögen und schlecht über Sie reden. Sie müssen lernen, sich, ihre Eigenschaften und Möglichkeiten realistischer einzuschätzen.

Julia:

Schauen Sie sich um in Ihrem Kollegen- und Freundeskreis. Was glauben Sie, wer mag Sie nicht? Nehmen Sie sich eine Person und überlegen ganz genau, stimmt das wirklich, woran machen Sie das fest, was hat derjenige getan, das dieses Bild entsteht? Wenn Sie ehrlich sind, erkennen Sie vielleicht, dass vieles nur Ihre Interpretation ist. Diese Person hat so böse geguckt? Na, vielleicht hat es gar nichts mit Ihnen zu tun, Sie haben es nur so wahrgenommen. Überprüfen Sie so Person für Person.

7. Take

Eine Sache der Gewöhnung

Elke:

Zugegebenermaßen ist so eine Überprüfung nicht in 20 min erledigt. Sie haben sich diese Einstellung – schüchtern und brav zu sein, damit sie doch gemocht werden – schon frühzeitig angewöhnt. Es braucht nun viel Kraft und Energie diese Denkweise, diese verzerrte Wahrnehmung von Ihnen und Ihrer Umwelt zu ändern.

Julia:

Es ist jedoch eine Sache der Gewöhnung. Es ist wie beim Auto fahren in England, wo man sich auf den Linksverkehr einstellen muss. Das ist zunächst schwierig, weil es anders als unsere Intuition ist.

Elke:

Genau, denn man muss gegen die eigenen Angewohnheiten und Muster arbeiten. Aber es geht. Sie würden zwar bei den ersten Malen sehr unsicher sein, sich sehr konzentrieren müssen und hätten sicher auch Angst, aber nach 14 Tagen tägliches Üben würden Sie problemlos in die richtige Richtung fahren. Und genau so können Sie Ihr Denken verändern. Sobald Ihnen auffällt, dass Sie jetzt wieder schüchtern reagieren, überlegen Sie, dass es ein Muster aus ihrer Kindheit ist und Sie heute anders reagieren können. Und dann versuchen Sie es einfach mal!

8. Take

Schlussbetrachtung

Elke:

Haben Sie die gesamte Sendung verfolgt? Gern würde ich jetzt mal in ihre Köpfe schauen, was denken Sie jetzt? Ist ja alles schön und gut, aber es geht doch nicht und sie haben es doch schon öfter probiert, sie sind halt so? Dann sind Sie schon wieder voll in Ihrer verzerrten Wahrnehmung, in Ihrer frühkindlichen Denkschleife drin.

Schmeißen Sie sie weg. Sie können sich ändern. Schritt für Schritt. Beobachten Sie sich und ihre Verhaltensweise, hinterfragen Sie sich, warum reagieren Sie gerade so, überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen und dann versuchen Sie es. Üben sie es wie mit dem Linksverkehr in England. Sie waren nie in England? Dann gehen Sie mal zu einer größeren Strasse und stellen sich dann vor, hier sei jetzt Linksverkehr und Sie würden gerade auf dieser Strasse fahren. Nur vorstellen bitte! Es würden alle Autos auf der linken Strassenseite fahren! Natürlich könnten Sie es auch tun. Und so können Sie auch Ihr Denken ändern. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!