

HILFE, ICH BIN SCHÜCHTERN!

Kommst du leicht ins Stottern, wenn man von dir was will? Denkst du nur mit Herzklopfen daran, mal «unter die Leute» zu gehen? Und glaubst du, das alles sei für deine Bewerbung ein Problem? Dann lies unsere Tipps für Schüchterne.

Schüchternheit entsteht zum grössten Teil im Kopf. Wenn du schüchtern bist, kannst du etwas dagegen tun. Aber werde deswegen bloss kein Angeber oder keine Angeberin! Schüchterne Menschen werden von Fremden zwar als zurückgezogen und ungeschickt wahrgenommen. Aber Freundinnen und Freunde bezeichnen sie als einfühlsam, tolerant und warmherzig!

1
Schüchterne sind mit sich immer viel strenger als mit anderen. Ein Pickel beim anderen ist kein Problem, bei sich selber aber eine Katastrophe. Eigene Fehler werden nicht verziehen, die der anderen schon.
Also: Mehr Gerechtigkeit mit dir selber!

2
Schüchterne empfinden sich immer als Verlierer unter lauter Gewinnern. Sie vergleichen sich, und die anderen sind immer viel schöner, besser und erfolgreicher. Damit ist man immer Verlierer, denn es gibt immer solche, die besser sind.
Also: Schluss mit den Vergleichen!

3
Oft sind schüchterne Menschen Perfektionisten. Alles muss immer 100 Prozent sein, darunter gibt es nichts, denn die anderen sind ja auch alle so gut und so perfekt. Gelingt mal etwas nicht nach Wunsch, ist man gleich ein Versager!
Also: Etwas weniger perfekt tut's auch!

4
Schüchterne neigen stark zum Gedankenlesen. Wenn ein Schüchterner zum Beispiel bei einer Freundin anruft und diese hat keine Zeit zum Abmachen, dann meint er, das sei nur eine Ausrede, sie wolle einfach nicht, habe andere lieber. Oder wenn andere zusammenstehen und kichern, dann «wissen» Schüchterne, dass man über sie lacht.
Also: Vorsicht beim «Gedankenlesen»!

5
Bisweilen neigen Schüchterne dazu, aus einer Mücke einen Elefanten zu machen, in-

dem zum Beispiele kleine Missgeschicke sehr aufgebauscht werden. Eine Büchse Cola kippt um und alles läuft über die Hose. Gleich fühlt man sich als Obertolpatsch und schämt sich zutiefst, besonders wenn die anderen darüber lachen.

Also: Missgeschicke mit Humor nehmen!

6
Wenn den Schüchternen etwas Gutes gelingt, können sie sich nicht recht darüber freuen, weil der Erfolg entweder auf Glück oder auf Zufall zurückgeführt wird, statt auf eigenes Können. Wenn sie ein Kompliment bekommen, dann reden sie sich ein, dass diese Person einfach nur höflich sein wollte und es unmöglich ernst gemeint haben könnte. So spielen sie jeden Erfolg herunter und lassen sich kaum eine Möglichkeit, sich daran zu erfreuen.

Also: Erfolg als solchen sehen und sich freuen darüber!

7
Schüchterne neigen dazu, sich für das Wohlergehen anderer verantwortlich zu fühlen und ausser Acht zu lassen, dass sie auf vieles keinen Einfluss haben. Wenn die Freundin eine schlechte Laune hat, muss das nicht unbedingt etwas mit ihnen zu tun haben, oder wenn die Mutter einen schlechten Tag hat, kann das viele Gründe haben.
Also: Sich nicht für alle(s) verantwortlich fühlen!

8
Schüchterne sehen ganz stark nur die Seiten an sich, die sie selber negativ finden. Positive Anteile werden entweder nicht gesehen oder als unwichtig abgewertet.
Also: Eigene Stärken sehen und schätzen!

Und zum Schluss noch ein Hinweis: Zurückhaltende Menschen werden im Kontakt oft als sehr angenehm wahrgenommen!



IMPRESSUM

Herausgeber Schweizerischer Verband für Berufsberatung, in Zusammenarbeit mit den Kantonen Appenzell Ausserrhoden, Glarus, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, Uri und Zürich sowie dem Fürstentum Liechtenstein **Projektleitung** Heinz Stauter **Redaktion** Daniel Fleischmann **Redaktionskommission** Andreas Gerosa, Heinz Stauter, Myriam Weil
Redaktion Kantonsseiten BerufsberaterInnen der betreffenden Kantone **Fotos** Andreas Gerosa, Heini Gubler **Gestaltung** Michel Fries **Lithos, Druck** Meier+Gie AG, Schaffhausen
Auflage 30000 **Adresse** Schweizerischer Verband für Berufsberatung SVB, Postfach 1172, 8032 Zürich, Telefon 01 266 11 11 © Mai 2004, alle Rechte liegen bei den AutorInnen