

PHILIP G. ZIMBARDO

Nicht so schüchtern

So helfen Sie sich selbst
aus Ihrer Verlegenheit

Forschung unter Mitwirkung von
Paul A. Pilkonis, Ph. D.

Therapie unter Mitwirkung von
Margaret E. Marnell, R. N., M. A.



INHALT

Einführung	15
Erster Teil: Was ist Schüchternheit	21
1. Begreifen, was Schüchternheit ist	23
Was ist Schüchternheit? - Eine universale Erfahrung - Wer ist schüchtern? - Wie wirkt sich die Schüchternheit auf den Menschen aus? - Die positive Seite der Schüchternheit	
2. Die private Welt des Schüchternen	41
Schweigen ist nicht immer Gold - Erröten und flauere Gefühle - Verlegenheit - Befangenheit aufgrund von Selbstzweifeln - Die Selbstzweifel in der Öffentlichkeit - Selbstzweifel auf Private beschränkt - Der „öffentlich“ Schüchterne - Der „privat“ Schüchterne - Wie man der Schüchternheit auf die Spur kommt - Was macht uns schüchtern? - Was macht Sie schüchtern?	
3. Warum schüchtern?	61
Angeborene Schüchternheit - Erlernte Schüchternheit - Vom Über-Ich zur Schüchternheit - Soziale Programmierung - Mobilität und Einsamkeit - Das Syndrom des Erfolgszwangs - Zuschreibungen und Etikette - Andere Auffassungen	
4. Eltern, Lehrer und schüchterne Kinder.	85
Zuhause ist's am schönsten - Das Selbst-Bild des schüchternen Kindes - Der Rang des Kindes in der Geburtenfolge -	

Sensibilität und Schüchternheit - Schüchternheit als Mitgift der Eltern - Schüchternheit und Schulen - Schüchternheit im Klassenzimmer - Schüchternheit und Gedächtnis - Unverwundbare Kinder

5. Freunde, Liebende und schüchterne Fremde 111

Das Anknüpfen der Verbindung - Schüchternheitsbarrieren hemmen die Vertrautheit - Wollen wir tanzen? - Sex und der schüchterne Mensch - Einfach, schnell und im Dunkeln -

6. Kläglich, unsäglich, ja unerträglich 137

Käuflicher Sex - Wenn die Schüchternheit im Alkohol ertränkt wird - Der gewalttätige Vulkan der Schüchternheit - Schüchternheit, Unterwürfigkeit und soziale Kontrolle

Zweiter Teil: Was kann man gegen Schüchternheit tun ? 157

Ändern Sie ihr Leben - Der Mythos von der Unveränderlichkeit - Wagen Sie den Sprung

7. Sich selbst begreifen 163

Zeichnen Sie sich selbst - Blicken Sie in den Spiegel - Der Film über Ihr Leben - Charakterisieren Sie sich selbst - Beschützen Sie Ihr geheimes Selbst - Das Beste und das Schlimmste im Leben - Ihre persönliche Zeitmetapher - Wie Sie sich Ihre Zeit einteilen - Das Haus, in dem Sie einmal lebten - Pläne - Einstimmung auf die eigenen Gefühle - Wertmaßstäbe in der Familie - Ihr Fantasieleben - Noch einen Monat zu leben - Imaginäres Testament - Schreiben Sie sich einen Brief

8. Die eigene Schüchternheit begreifen 177

Stanford-Umfrage zur Schüchternheit - Wie hat sich Ihre Schüchternheit entwickelt? - Verlust und Gewinn - Kosten der Schüchternheit - Nutzen der Schüchternheit - Zurückweisung - Wenn Sie Angst haben... - Prüfungsangst - Riskieren Sie etwas - Einsamkeit - Schüchternheitsbarrieren - SchüchternheitsJournal

9. Die Selbstachtung stärken 201

Wie man sich selbst der schlimmste Feind ist - Ein Wort der Warnung - Sie müssen das Positive hervorheben - Fünfzehn Schritte zur Stärkung des Selbstvertrauens - Wie Sie Ihr Selbstvertrauen entwickeln können - Schluß mit dem negativen Denken - Gegenkräfte - Andere Bezeichnungen für Schüchternheit - Sitzungen auf zwei Stühlen - Wenn ich bloß nicht so schüchtern wäre ... - Was mir an dir wirklich gefällt... - Eine Collage aus starken Punkten - Selbstachtung-ein Rollenspiel - Tabelle der positiven Erfahrungen - Werden Sie zum Experten - Entspannen Sie sich

10. Die sozialen Fertigkeiten entwickeln 221

Handeln oder nicht handeln - Das wirkliche Ich und das gespielte Ich - Die Verhaltensweisen müssen sich ändern - Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst - Unbekannte ansprechen - Die äußere Erscheinung pflegen - Guten Tag sagen - Anonyme Unterhaltungen - Komplimente austeilen und entgegennehmen - mit Leuten zusammenkommen - Sie müssen etwas vorweisen und erzählen können - Wie man eine Unterhaltung anfängt - Wie man die Unterhaltung in Gang hält - Aktiv zuhören - „Auf Wiedersehn, es war nett, mit Ihnen zu plaudern" - Wie man zum geselligen Wesen wird - Aus Bekannten Freunde machen - Verabredungen mit dem anderen Geschlecht - Wie man mit zwischenmenschlichen Konflikten zurechtkommt - Wie man mit Belastungen fertig wird

11. Anderen helfen, ihre Schüchternheit zu überwinden 247

Eltern und Lehrer - Wie man Liebe, Mitgefühl, Ungewißheit und Emotionen ausdrückt - Reichen Sie mir bitte eine Emotion - Nur raus damit, aber schön laut! - Brüllende Löwen und keuchende Lokomotiven - Lassen Sie ein anderes Ich durchkommen - Mit anderen teilen - Zusammensetzspiele - Selbstvertrauen - Bereitschaft zur Zusammenarbeit - Soziogramm der Freundschaften - Erst Übung macht beliebt - Berührung, Vertrauen und Zärtlichkeit - Spring, Baby, spring! - Mit verbundenen Augen - Liebende und Partner - Freiheit und Autonomie -

Selbsthilfe-Gruppen für Schüchterne - Beratungsstellen für Schüchterne

12. Die Schüchternheit in der Gesellschaft verhindern . 271

Folgen oder Ursachen - Durch die Gesellschaft programmiert - Der „unergründliche“ Orientale - Vom Rückgang der Schüchternheit in China - Chuzpe, Stolz und nicht-schüchterne Juden - Synanon: eine Gesellschaft ohne Schüchternheit - Die Individualität einebnen oder sich zur Lebenslust bekennen?

Anmerkungen 293

Literaturangeben (allgemein) - Literaturangaben (spezifisch)