

Borwin Bandelow

DAS BUCH FÜR SCHÜCHTERNE

Wege aus der Selbstblockade

Rowohlt

INHALT

EINLEITUNG

1. DAS PROBLEM

Wie ein Dampfhammer 13 — Was ist Schüchternheit nicht? 17 —
Zu viele Häuptlinge und zu wenig Indianer 19 — Universaldilettanten 20 — Lampenneber 22 — Koks für die Seele 24

2. WIE WIRD MAN SCHÜCHTERN?

Die große Blamage 28 — Der Klapperschlangenfehler 29 — Ist eine schwere Jugend schuld? 31 — Unverzeihliche Erziehungsfehler 33 — Der König im Affenland 36 — Etagenkellner und Leichtmatrosen 38 — Tabula rasa 40 — Das Gesicht in der Menge 41 — Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm 44 — Drei Seelen in meiner Brust 46 — Eanik im Mandelkern 49 — Absurde Angst 51 — Ich denke, also bin ich 53 — Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral 55 — Wenn die Hormone das Gehirn als Geisel nehmen ... 57 — Die Kirche der heiligen Patella 60 — Der Nagel, der hervorsteht, wird eingeschlagen 64

3. TIPPS ZUR SELBSTHEILUNG

Du schaffst das! 70 — Häuptling Hochroter Kopf 71 — Grässlich hässlich 73 — Kartoffelsack 77 — Man hat nie eine zweite Chance, einen guten ersten Eindruck zu machen 79 — Nur mit Sicherheits-

gurt 81 — Das KISS-Prinzip 83 — Wenn die Blätter wieder grün sind... 89 — Lass den anderen stammeln 94 — Wie gehe ich mit blamablen Situationen um? 95 — Intelligenz macht schüchtern 97 — Die Harmoniefalle 102 — Atemgold 105 — Augenkontakt für Anfänger 106 — Body Language 109 — Das Pferd frisst keinen Gurkensalat 110 — Die Kunst des stilvollen Danebenbenehmens 115 — Die Münchner Reeperbahn 120 — Lernen Sie von Menschen, die Sie hassen 122 — Spieglein, Spieglein an der Wand 126 — King of Vorstrafenregister 127 — Umgang mit Zurückweisung 129 — Wie komme ich am besten allein klar? 132 — Was ist ein ALP? 133 — Was ist Ihr Lieblingsbuch? 135 — Das Hausmeistersyndrom 139 — Kein Alkohol ist auch keine Lösung 141 — Ohrfeige oder Orgasmus 144 — Niedere Beweggründe 148 — Die Kuschelrogen und die Liebe 151 — Der kleine Flirt-Manager 153 — Tausend Tipps, um haufenweise Mädels aufzureißen ... 156 — Es gibt zwei Milliarden Männer auf dieser Welt... 170 — Männer und Frauen passen nicht zusammen 177 — Süßholzraspeln und Schmeicheleien 180 — Bedienungsanleitung für Schüchterne 182 — Einsiedler in der Großstadt 184 — Die Welt ist kein Ponyhof 188

4. WENN SCHÜCHTERNHEIT ZUR KRANKHEIT WIRD

Die erfundene Krankheit 199 — Väterchen Frust 200 — Die Missgeburt 203

5. WEGE AUS DER SELBSTBLOCKADE

Sie brauchen nur dieses Buch zu lesen ... 207 — Verhaltenstherapie 211 — Zauber der Bouzouki 216 — Der Minderwertigkeitskomplex 219 — Pillen gegen Schüchternheit? 224 — Cuba Libre 229 — Die Geneckte Gauklerblume 232

6. SCHÜCHTERNHEIT IN DER MODERNEN WELT

Cyberspace-Junkies 236 — Hikikomori 238 — Die Motte an der
Pappe 241 — Die Treue der Präriewühlmaus 242 — Schüchternheit
ist besiegbare 246

LITERATUR 247

DANKSAGUNG 255