



Wera Nägler

»Anders geht immer«

WN-Coachingtipp

Schüchternheit? Das war einmal

Schüchternheit ist weiter verbreitet, als viele Menschen denken. Viele erleben und präsentieren sich gehemmt, unsicher, still und befangen. Und wirken entsprechend auf ihr Umfeld. Das ist erst einmal nicht grundsätzlich „gut“ oder „schlecht“. Viele Schüchterne betrachten ihre Schüchternheit als Teil ihrer Persönlichkeit. Dabei ist es ein Verhalten, dass man verändern kann. Dazu gehört allerdings der Wunsch, an der eigenen Schüchternheit und damit an sich selbst etwas verändern zu wollen. Wenn Sie sich mit Ihrer Schüchternheit „arrangiert“ haben und den Schutz daraus genießen, werden Sie wahrscheinlich kein Veränderungstraining starten wollen. Das wäre schade. Denn schüchterne Menschen haben oft gute Gedanken, spannende Meinungen und interessante Ansichten. Nur leider erfährt niemand etwas davon. Sie können natürlich auf Ihre Leben zurück blicken und auf die Situationen, in denen Sie nicht gehört oder nicht ernst genommen wurden. Das wird Ihre Schüchternheit allerdings nur „zementieren“. Denn die Vergangenheit können Sie nicht mehr ändern, verschwenden Sie also hier keine Energie. Ergiebiger ist der Blick in die Zukunft: dort können Sie etwas bewegen.

Los geht's: Wenn nicht schüchtern, wie wollen Sie sein?

Formulieren Sie bitte auf einem Blatt Papier oder in einer elektronischen Datei folgenden Satz:



Schüchternheit ist meine bisherige Angewohnheit. Angewohnheiten und Verhaltensweisen kann ich verändern. Dazu muss und will ich etwas tun. Schüchternheit war gestern.

Ich entscheide mich, ab heute _____.

Trainingsplan erstellen

Sie brauchen eine Trainingssituation und Trainingspartner. Suchen Sie sich dazu eine Situation, die Sie bislang aufgrund Ihrer Schüchternheit vermieden haben. Nehmen Sie nicht gleich die größte Hürde Ihres Lebens. Beginnen Sie „klein“ und „kurz“ und steigern Sie sich nach und nach. Als Beispiel: Sie sind in den großen Besprechungsrunden zu schüchtern zur Wortmeldung? Dann beginnen Sie damit, sich in privaten oder ehrenamtlichen kleinen Runden mit einem bzw. zunehmend mehreren Wortbeiträge zu melden. Setzen Sie sich vorher konkrete Ziele, beispielsweise „Ich melde mich innerhalb der ersten Viertelstunde mit mindestens einem Wortbeitrag.“ Wenn Sie die Tagesordnungspunkte kennen, bereiten Sie sich darauf vor. Dann wählen Sie immer größere und „wichtigere“ Besprechungen, in denen Sie sich häufiger zu Wort melden. Üben Sie zunehmend, auch in großen Runden, bei Menschen, die Sie nicht kennen und bei Themen, auf die Sie sich nicht explizit vorbereitet haben, mitzureden.

Notieren Sie jetzt abzutrainieren.



Setzen Sie sich ein

auf Ihrem Zettel Gelegenheiten, sich Ihre Schüchternheit

Schreiben Sie eine ① zu der Situation, mit der Sie anfangen.

konkretes Ziel und schreiben Sie die nächsten Schritte dazu auf.

Sie werden vielleicht nicht zur Alleinunterhalterin und zum charmanten Plauderer, denn Menschen sind einfach verschieden. Aber Sie legen das Selbst-Etikett „ich bin schüchtern“ zunehmend ab. Und bilden Sie konsequent eine andere Seite Ihres Wesens aus. Diese andere Seite ist spannend, ist interessant und andere Menschen sind neugierig auf diese Seite in Ihnen. Wenn in Ihrem Leben alles „gut“ gelaufen wäre, würden Sie dies nicht in Zweifel ziehen und sich hinter Ihrer Schüchternheit klein machen müssen. Also: entfalten Sie sich.

Wenn Sie mit Techniken wie **BSFF** oder **CQM** arbeiten, wissen Sie, dass manchmal auch das Positive, Schöne und Gute eine Schwäche in unserem System darstellt. "Ich darf meine Meinung vertreten" kann das System genauso schwächen wie die "negative" Aussage "Niemand interessiert sich für das, was ich denke". Bearbeiten und korrigieren Sie mit der Ihnen vertrauten Technik also alle Aspekte und Situationen, die Ihnen zu Ihrer Schüchternheit einfallen. Denken Sie auch an Themen wie Perfektionismus, Selbstwert, Fehler machen dürfen, Anerkennung durch andere und sich selbst ... Kommen Sie sich auf die Spur und legen Sie mit BSFF, CQM oder anderen geeigneten Techniken Ihre Schüchternheit noch einfacher ab. Werden Sie der Mensch, der Sie sein können.

Ihre Wera Nägler

