Am Samstag hat eine Freundin Geburtstag – außer ihr kennst du dort kaum jemanden, und schon jetzt überlegst du, ob du absagst. Mittags gehen die Kolleginnen und Kollegen in die Kantine, und du isst lieber am Schreibtisch. Abends denkst du: Eigentlich wäre ich gern dabei gewesen. Bei der **Akzeptanz aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** lässt du Herzklopfen und Unsicherheit **da sein**, statt zu warten, bis sie weg sind – und gehst trotzdem einen kleinen Schritt zu dem, was dir wichtig ist.

Warum es sich hält

Wenn du absagst, spürst du sofort Erleichterung – und genau das macht es beim nächsten Mal leichter, wieder abzusagen. Du erlebst nie, dass es mit Herzklopfen auch gegangen wäre. Aus Sicht der ACT ist nicht die Unsicherheit das Problem, sondern dass du wartest, bis sie weg ist – und so immer öfter auslässt, was dir wichtig ist.

Absagen
sofort erleichtert – beim nächsten Mal fällt das Absagen noch leichter

→

Platz lassen und hingehen
die Unsicherheit ist wie eine Begleiterin: Sie darf mit zur Feier – aber sie entscheidet nicht, wann du gehst

Akzeptanz heißt nicht, die Unsicherheit gut zu finden oder dich damit abzufinden. Akzeptanz heißt: Platz lassen.

So geht es

1. **Tag 1: Was mir wichtig ist – und wo ich auslasse.** Zwei Sätze, was dir im Kontakt mit anderen wichtig ist. Dazu 5 Situationen, die du wegen der Unsicherheit oft auslässt (z. B. Kantine, Kaffeeküche, Geburtstag, Verein), jeweils mit Unsicherheit 0–10. Dann von leicht nach schwer sortieren.
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein Werte-Schritt – vorher benennen:** „Da ist Herzklopfen." Wo im Körper sitzt es – Brust, Bauch, Gesicht?
3. **Platz lassen, hingehen und dableiben:** ein ruhiger Atemzug – nicht, um das Gefühl loszuwerden, sondern um ihm Raum zu geben. Das Dableiben ist der wichtigste Teil.
4. **Danach aufschreiben:** Was ist passiert? Unsicherheit vorher und nachher (0–10)? War es mir wichtig? **Tag 7:** Was hat mich überrascht – und was ist mein nächster Schritt?

Zwei Hilfen

Klein anfangen: lieber zehn Minuten in der Kaffeeküche als gleich der ganze Abend. **Unsicherheit darf man sehen:** Viele, die sozial unsicher sind, halten es nur bei sich selbst für schlimm, Angst zu zeigen – bei anderen sehen sie das milder. Ein rotes Gesicht oder ein kurzes „Ich bin etwas nervös" darf sein.

Wenn es nicht gleich klappt

Das Herzklopfen wird zuerst stärker? Normal – genau das ist der Schritt. Früher gegangen? Kein Versagen – bleib beim nächsten Mal zehn Minuten länger. Der Kopf sagt „Die finden mich langweilig"? Bemerken, benennen, trotzdem bleiben. Abgesagt? Wähl einen kleineren Schritt. Bist du zwar dabei, zeigst aber kaum etwas von dir: dazu Episode 2: Annäherungsziele.

Deine Regel: Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Es geht nicht darum, dich zu überfordern.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das mit einem Selbsthilfebuch und mit einem Programm im Internet, über mehrere Wochen, verglichen mit Menschen auf einer Warteliste. Die meisten Teilnehmenden hatten starke soziale Angst – wie gut es bei leichter Schüchternheit wirkt, ist weniger genau untersucht. Schüchternheit ist ein Persönlichkeitszug, keine Krankheit – du musst kein anderer Mensch werden, nur weniger gebremst. Ob hinter sehr starker Angst vor anderen Menschen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Die Übungen sind ein Anfang – bleibst du allein nicht dran, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Die Angst vor anderen bremst dich bei Arbeit oder Ausbildung? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Episode 1 – ACT: Akzeptanz · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Herzklopfen darf mitkommen – jeden Tag ein kleiner Schritt.

Mein Schüchternheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geschwiegen, obwohl du etwas sagen wolltest?	3	3	2
2. Wie oft bist du Treffen, Pausen oder Gesprächen ausgewichen?	3	2	1
3. Wie sehr warst du im Gespräch damit beschäftigt, wie du wirkst?	3	2	2
4. Wie angespannt warst du vor oder im Kontakt mit anderen?	2	2	1
5. Wie sehr hast du dich danach selbst schlechtgemacht?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Was mir wichtig ist – und wo ich auslasse

Mir ist wichtig: *Ich will eine Kollegin sein, die dazugehört.*

Mir ist wichtig: *Ich will für meine Freundinnen und Freunde da sein.*

Nr.	Wo ich wegen der Unsicherheit oft auslasse	Unsicherheit 0–10	Reihenfolge
1	mit in die Kantine gehen	5	1
2	in der Kaffeeküche bleiben, statt gleich zu verschwinden	6	2
3	zum Geburtstag zusagen und hingehen	7	3
4	beim Geburtstag eine Stunde bleiben	8	4
5	im Verein mit zum Abendessen gehen	9	5

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Es geht nicht darum, dich zu überfordern.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Werte-Schritt (benennen · Platz lassen · hingehen und dableiben · danach aufschreiben)

Tag	Mein Werte-Schritt	Gefühl benannt (wo im Körper?)	gegangen und geblieben?	Was passiert ist (war es mir wichtig?)	Unsicherheit vorher / nachher 0–10
2	mit in die Kantine	Herzklopfen – Brust	ja, ganze Pause	Kollegin fragte nach meinem Wochenende	7 / 4
3	Kaffeeküche: 10 Min. bleiben	warmes Gesicht	ja, 10 Min.	über den Urlaub geredet – ja, wichtig	6 / 3
4	Nachbarin grüßen, kurz stehen bleiben	Kloß im Hals	ja, kurz	sie erzählte von ihrem Garten	4 / 2
5	Zusage zum Geburtstag schicken	flauer Bauch	ja, zugesagt	Freundin: „Schön, ich freu mich!“	6 / 3
6	Geburtstag: eine Stunde bleiben	Herzklopfen, rotes Gesicht	ja, 1 Stunde	mit zwei aus ihrem Chor über Wanderwege	8 / 5
7	im Meeting eine Frage stellen	Herzklopfen – Brust	ja	Chef: „Gute Frage“ – ja, wichtig	6 / 3

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und den nächsten Schritt planen

Was hat mich überrascht?

Herzklopfen war jedes Mal da, wurde aber leiser.

Am roten Gesicht hat sich niemand gestört.

Mein nächster Schritt

im Verein mit zum Abendessen gehen

Dazu: Episode 2: Annäherungsziele · Episode 3: Aufmerksamkeit nach außen · Die Unsicherheit darf mitkommen – sie entscheidet nicht, wann du gehst.

BEISPIEL

Herzklopfen darf mitkommen – jeden Tag ein kleiner Schritt.

Mein Schüchternheits-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du geschwiegen, obwohl du etwas sagen wolltest?			
2. Wie oft bist du Treffen, Pausen oder Gesprächen ausgewichen?			
3. Wie sehr warst du im Gespräch damit beschäftigt, wie du wirkst?			
4. Wie angespannt warst du vor oder im Kontakt mit anderen?			
5. Wie sehr hast du dich danach selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Was mir wichtig ist – und wo ich auslasse

Mir ist wichtig:

Mir ist wichtig:

Nr.	Wo ich wegen der Unsicherheit oft auslasse	Unsicherheit 0–10	Reihenfolge
1			
2			
3			
4			
5			

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Es geht nicht darum, dich zu überfordern.

2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Werte-Schritt (benennen · Platz lassen · hingehen und dableiben · danach aufschreiben)

Tag	Mein Werte-Schritt	**Gefühl benannt** (wo im Körper?)	**gegangen und geblieben?**	**Was passiert ist** (war es mir wichtig?)	**Unsicherheit vorher / nachher 0–10**
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: zurückschauen und den nächsten Schritt planen

Was hat mich überrascht?

Mein nächster Schritt

Dazu: Episode 2: Annäherungsziele · Episode 3: Aufmerksamkeit nach außen · Die Unsicherheit darf mitkommen – sie entscheidet nicht, wann du gehst.