Mittags in der Kantine: Die Kolleginnen und Kollegen erzählen vom Wochenende. Du sitzt mit am Tisch, hörst zu und nickst – bis dir ein passender Satz einfällt, ist das Thema vorbei, und du schaust aufs Handy. Bei den **Annäherungszielen aus der interpersonellen kognitiven Verhaltenstherapie** (englisch: Approach Goals) gehst du nicht mit dem Ziel ins Gespräch, bloß nichts falsch zu machen, sondern mit einem kleinen Ziel, das dich dem anderen näherbringt – Interesse zeigen, etwas von dir zeigen oder etwas Freundliches tun.

## Warum es sich hält

Aus Sicht der interpersonellen KVT gehst du mit dem Ziel ins Gespräch, bloß nichts falsch zu machen – und genau dieses Absichern lässt dich oft zurückhaltender wirken, als du bist. Du sagst nur Ja und Nein, erzählst nichts von dir, schaust aufs Handy. Die anderen wissen nicht, woran sie bei dir sind, das Gespräch versandet – und du fühlst dich bestätigt.

Tür mit aller Kraft zuhalten

nichts Unangenehmes kommt herein – aber auch niemand zu dir

→

**Tür einen Spalt öffnen**

ein Spalt reicht, damit ein Gespräch entstehen kann. Leitfrage: Nicht „Wie wirke ich?“, sondern „Was gebe ich?“

## So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Fünf Menschen aufschreiben, die du ein bisschen kennst – nur die Rolle, kein Name (Kollegin, Nachbar, jemand aus dem Kurs). Keine Unbekannten auf der Straße. Dazu ein Satz: Wie sichere ich mich im Gespräch meistens ab?
2. **Ab Tag 2 jeden Tag ein Annäherungsziel** aus drei Arten: **a** Interesse zeigen – fragen und eine Nachfrage stellen · **b** etwas von dir zeigen – eine Meinung, ein kleines Erlebnis · **c** etwas Freundliches tun – danken, Kaffee mitbringen, Hilfe anbieten.
3. **Vorher und nachher:** Unsicherheit vorher von 0 bis 10 · Wie hat der andere reagiert? · Wie ging es mir danach (0 = schlecht, 10 = gut)?
4. **Tag 7 · Rückblick:** Welche Art fiel mir am leichtesten? Was will ich weiter tun?

## Wenn es nicht gleich klappt

Die Reaktion war knapp? Das ist kein Urteil über dich – viele sind einfach gerade beschäftigt. Dir fällt nichts ein? Nimm Art c, ein Danke reicht. Es fühlt sich gespielt an? Wähl einen kleineren und ehrlicheren Schritt. Und wenn du Sorge hast, dich anzubiedern: Es geht nicht darum, es allen recht zu machen. Kleine, ehrliche Schritte reichen.

**Vorweg:** 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. Ehrlich: Geprüft wurde das als Kern einer Gruppenbehandlung für Menschen mit starker sozialer Angst – über mehrere Monate, verglichen mit einer anderen Behandlung und einer Warteliste. Als Selbsthilfe allein wurde es noch nicht geprüft. Kleine Freundlichkeiten allein senkten in einer Studie die Einsamkeit im Schnitt nicht stärker als in der Vergleichsgruppe – aber der Kontakt zu anderen blieb stabil. Am meisten brachten kleine Gesten an Menschen, die man schon ein bisschen kennt.

**Wichtig:** Die Angst vor anderen bremst dich bei Arbeit oder Ausbildung? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 1: Akzeptanz · Episode 3: Aufmerksamkeit nach außen.

| **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?

**Nicht: Wie wirke ich? Sondern: Was gebe ich?**

## 1 · Tag 1: Meine schwachen Kontakte – und wie ich mich absichere

5 Menschen, die ich ein bisschen kenne (nur die Rolle, kein Name):

Kollegin aus dem Team

Kollegin aus dem Einkauf

Nachbar von oben

jemand aus dem Kurs

Kollege vom Empfang

Mein Absichern – so schütze ich mich im Gespräch meistens:

Ich sage nur Ja und Nein

und schaue aufs Handy.

Keine Unbekannten auf der Straße – nur Menschen, die du schon ein bisschen kennst.

**Jeden Tag ein Annäherungsziel – eine von drei Arten: a** Interesse zeigen (fragen + eine Nachfrage) · **b** etwas von dir zeigen (eine Meinung, ein kleines Erlebnis) · **c** etwas Freundliches tun (danken, Kaffee mitbringen, Hilfe anbieten)

## 2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Annäherungsziel

Vorher: Unsicherheit von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Danach: Wie hat der andere reagiert? Wie ging es mir – 0 = schlecht bis 10 = gut?

| **Tag** | **Person (Rolle)** | **Annäherungsziel (a · b · c)** | **Unsicherheit vorher 0–10** | **Wie hat der andere reagiert?** | **Wie ging es mir danach? 0–10** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tag 2** | Kollegin aus dem Team | a · nach dem Wochenende gefragt + nachgefragt | 6 | erzählt vom Wandern | 7 |
| **Tag 3** | Kollegin aus dem Einkauf | c · Kaffee mitgebracht | 5 | hat sich gefreut | 8 |
| **Tag 4** | Kollegen in der Kantine | b · vom neuen Film erzählt | 7 | einer hat nachgefragt | 6 |
| **Tag 5** | Nachbar von oben | c · beim Tragen geholfen | 4 | bedankt, kurz geplaudert | 8 |
| **Tag 6** | jemand aus dem Kurs | b · eine Meinung gesagt | 7 | knapp – „stimmt“ | 5 |
| **Tag 7** | Kollegin aus dem Team | c · für ihre Hilfe gedankt | 4 | lächelt: „gern wieder“ | 8 |

## 3 · Tag 7: Rückblick

Welche Art fiel mir am leichtesten?

c – etwas Freundliches tun – und die anderen haben fast immer freundlich reagiert.

Was will ich weiter tun?

Mittags öfter mitgehen und eine Frage stellen.

**Reaktion knapp?** Kein Urteil über dich – viele sind einfach beschäftigt. **Nichts fällt dir ein?** Art c: ein Danke reicht. **Fühlt sich gespielt an?** Kleiner und ehrlicher wählen. Es geht nicht darum, es allen recht zu machen. Kleine, ehrliche Schritte reichen. Dazu Episode 1: Akzeptanz · Episode 3: Aufmerksamkeit nach außen.

BEISPIEL

| **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?

**Nicht: Wie wirke ich? Sondern: Was gebe ich?**

## 1 · Tag 1: Meine schwachen Kontakte – und wie ich mich absichere

5 Menschen, die ich ein bisschen kenne (nur die Rolle, kein Name):

Mein Absichern – so schütze ich mich im Gespräch meistens:

Keine Unbekannten auf der Straße – nur Menschen, die du schon ein bisschen kennst.

**Jeden Tag ein Annäherungsziel – eine von drei Arten: a** Interesse zeigen (fragen + eine Nachfrage) · **b** etwas von dir zeigen (eine Meinung, ein kleines Erlebnis) · **c** etwas Freundliches tun (danken, Kaffee mitbringen, Hilfe anbieten)

## 2 · Ab Tag 2: jeden Tag ein Annäherungsziel

Vorher: Unsicherheit von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark. Danach: Wie hat der andere reagiert? Wie ging es mir – 0 = schlecht bis 10 = gut?

| **Tag** | **Person (Rolle)** | **Annäherungsziel (a · b · c)** | **Unsicherheit vorher 0–10** | **Wie hat der andere reagiert?** | **Wie ging es mir danach? 0–10** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Tag 2** | | | | | |
| **Tag 3** | | | | | |
| **Tag 4** | | | | | |
| **Tag 5** | | | | | |
| **Tag 6** | | | | | |
| **Tag 7** | | | | | |

## 3 · Tag 7: Rückblick

Welche Art fiel mir am leichtesten?

Was will ich weiter tun?

**Reaktion knapp?** Kein Urteil über dich – viele sind einfach beschäftigt. **Nichts fällt dir ein?** Art c: ein Danke reicht. **Fühlt sich gespielt an?** Kleiner und ehrlicher wählen. Es geht nicht darum, es allen recht zu machen. Kleine, ehrliche Schritte reichen. Dazu Episode 1: Akzeptanz · Episode 3: Aufmerksamkeit nach außen.