Mittags am Tisch mit den Kolleginnen und Kollegen. Im Kopf läuft ein eigenes Programm: Werde ich gerade rot? Was sag ich als Nächstes? Plötzlich schauen alle zu dir – die Kollegin hat dich etwas gefragt, und du hast es nicht mitbekommen. Beim **Task Concentration Training aus der kognitiven Therapie** (auf Deutsch etwa: Training, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren) übst du, deine Aufmerksamkeit von dir weg nach außen zu lenken – auf den Menschen vor dir und auf das, worum es gerade geht.

Warum es sich hält

Aus Sicht der kognitiven Therapie hält dich der Blick nach innen fest: Wer im Gespräch vor allem darauf achtet, wie er wirkt, hört schlechter zu – und fühlt sich noch unsicherer. Wer sich selbst beobachtet, spürt jedes Kribbeln stärker, hört schlechter zu und findet schwerer den Anschluss.

Mischpult: innere Stimme laut

„Wie wirke ich? Werde ich rot?" – das Gespräch ist kaum zu hören

→

Regler hinüber zum Gespräch

Gesicht, Worte, Thema des anderen. Die innere Stimme ist nicht weg, nur leiser.

So geht es

1. **Tag 1–2 · ohne Menschen:** Barometer ausfüllen. Je 5 Minuten: erst nur Geräusche, dann die Dinge im Raum, dann wieder Geräusche. Danach schätzen: Wie viel Prozent meiner Aufmerksamkeit war innen, wie viel außen?
2. **Tag 3–5 · ein leichtes Gespräch** (Bäcker, Kaffeeküche, Kollegin): auf Gesicht, Worte und Thema des anderen achten. Rutscht die Aufmerksamkeit nach innen: bemerken, zurückholen. Danach: Was habe ich über den anderen erfahren?
3. **Tag 6–7 · eine größere Runde** (Mittagstisch, Meeting, Geburtstag): dieselbe Übung.
4. **Wenn die innere Stimme laut wird:** Doppelstandard-Frage „Wie fände ich es, wenn eine Kollegin rot wird?"
5. **Tag 7 · Rückblick:** Wann gelang das Zurückholen am leichtesten? Was will ich weiter tun?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Aufmerksamkeit rutscht ständig zurück? Genau das ist die Übung – jedes Zurückholen zählt. Du wirst trotzdem rot? Das Training ändert nicht das Rotwerden, sondern die Angst davor. Das Meeting ist zu schwer? Bleib noch einen Tag bei leichten Gesprächen. Du verlierst den Faden? Stell eine Frage: „Wie meinst du das?" Es geht nicht darum, Gedanken an dich wegzudrücken. Du bemerkst nur, wohin deine Aufmerksamkeit gerutscht ist, und holst sie zurück.

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 mit Psychologinnen und Psychologen, bei Menschen mit starker Angst, rot zu werden oder zu zittern – verglichen mit Entspannung, mit Übungen in echten Situationen und mit einer Warteliste. Ob es als Selbsthilfe bei Schüchternheit genauso wirkt, ist nicht untersucht. Wie oft die Menschen tatsächlich rot wurden, änderte sich nicht – nur die Angst davor.

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 2: Annäherungsziele.

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?

Aufmerksamkeit nach außen – bemerken, zurückholen.

1 · Tag 1–2: Üben ohne Menschen

Je 5 Minuten, allein: **1** nur auf Geräusche achten → **2** die Dinge im Raum anschauen, eines nach dem anderen → **3** wieder Geräusche. Danach schätzen: Wie viel Prozent meiner Aufmerksamkeit war bei mir (innen), wie viel draußen (außen)?

Tag	**Ort**	**Was ich wahrgenommen habe**	**innen / außen in %**
Tag 1	Küche	Kühlschrank, Uhr, Straße	70 / 30
Tag 2	Balkon	Vögel, ein Bus, der Wind	50 / 50

Doppelstandard: Wie fände ich es, wenn eine Kollegin rot wird? – Diese Frage hilft, wenn die innere Stimme laut wird.

2 · Tag 3–7: im Gespräch nach außen

Tag 3–5 ein leichtes Gespräch (Bäcker, Kaffeeküche, Kollegin), Tag 6–7 eine größere Runde (Mittagstisch, Meeting, Geburtstag). Auf Gesicht, Worte und Thema des anderen achten; rutscht die Aufmerksamkeit nach innen: bemerken, zurückholen. Unsicherheit 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark.

Tag	**Situation**	**Aufmerksamkeit innen / außen %**	**Was habe ich über den anderen erfahren?**	**Unsicherheit 0–10**
Tag 3	Bäcker	40 / 60	sie hat einen neuen Hund	3
Tag 4	Kaffeeküche	50 / 50	er fährt zu seiner Schwester	5
Tag 5	Kollegin am Kopierer	40 / 60	ihr Sohn fängt mit der Schule an	4
Tag 6	Mittagstisch	50 / 50	das Team plant einen Ausflug	6
Tag 7	Meeting	40 / 60	das neue Projekt startet im März	6

3 · Tag 7: Rückblick

Wann gelang das Zurückholen am leichtesten?

Beim Bäcker und am Kopierer – wenn ich eine Frage gestellt habe.

Was will ich weiter tun?

Mittags am Tisch auf die Gesichter achten und nachfragen.

Rutscht ständig zurück? Genau das ist die Übung – jedes Zurückholen zählt. **Trotzdem rot?** Das Training ändert die Angst davor, nicht das Rotwerden. **Meeting zu schwer?** Noch einen Tag leichte Gespräche. **Faden verloren?** Frag: „Wie meinst du das?" Es geht nicht darum, Gedanken an dich wegzudrücken. Dazu Episode 1: Akzeptanz · Episode 2: Annäherungsziele.

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?

Aufmerksamkeit nach außen – bemerken, zurückholen.

1 · Tag 1–2: Üben ohne Menschen

Je 5 Minuten, allein: **1** nur auf Geräusche achten → **2** die Dinge im Raum anschauen, eines nach dem anderen → **3** wieder Geräusche. Danach schätzen: Wie viel Prozent meiner Aufmerksamkeit war bei mir (innen), wie viel draußen (außen)?

Tag	**Ort**	**Was ich wahrgenommen habe**	**innen / außen in %**
Tag 1			
Tag 2			

Doppelstandard: Wie fände ich es, wenn eine Kollegin rot wird? – Diese Frage hilft, wenn die innere Stimme laut wird.

2 · Tag 3–7: im Gespräch nach außen

Tag 3–5 ein leichtes Gespräch (Bäcker, Kaffeeküche, Kollegin), Tag 6–7 eine größere Runde (Mittagstisch, Meeting, Geburtstag). Auf Gesicht, Worte und Thema des anderen achten; rutscht die Aufmerksamkeit nach innen: bemerken, zurückholen. Unsicherheit 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark.

Tag	**Situation**	**Aufmerksamkeit innen / außen %**	**Was habe ich über den anderen erfahren?**	**Unsicherheit 0–10**
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

3 · Tag 7: Rückblick

Wann gelang das Zurückholen am leichtesten?

Was will ich weiter tun?

Rutscht ständig zurück? Genau das ist die Übung – jedes Zurückholen zählt. **Trotzdem rot?** Das Training ändert die Angst davor, nicht das Rotwerden. **Meeting zu schwer?** Noch einen Tag leichte Gespräche. **Faden verloren?** Frag: „Wie meinst du das?“ Es geht nicht darum, Gedanken an dich wegzudrücken. Dazu Episode 1: Akzeptanz · Episode 2: Annäherungsziele.