Schüchternheit

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 50

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Schüchternheit: ACT: Akzeptanz

Episode 2: Schüchternheit: Interpersonelle KVT: Annäherungsziele

Episode 3: Schüchternheit: Kognitive Therapie: Task Concentration Training

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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.

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.

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.