

## Nie mehr schüchtern

6

## Welcher Typ sind Sie?

10

|   |    |
|---|----|
| <b>Schüchternheit verstehen</b> .....               | 10 |
| Schüchternheit – die Definition .....               | 10 |
| Im Inneren ist der Teufel los .....                 | 11 |
| Kämpfe mit sich selbst steigern die Hemmungen ..... | 13 |
| <b>Die drei Arten der Schüchternheit</b> .....      | 14 |
| Von klein auf schüchtern .....                      | 15 |
| Schüchtern durch Erziehung und Prägung .....        | 15 |
| Schüchtern aus der Situation heraus .....           | 17 |
| Der größte Nachteil der Schüchternheit .....        | 18 |

## Innenarbeit

19

|  |    |
|--|----|
| <b>Wie Veränderung geschieht</b> .....                       | 19 |
| Was ist NLP? .....   | 20 |
| Eine positive Grundannahme .....                             | 21 |
| <b>Negative Denkmuster und Glaubenssätze verändern</b> ..... | 25 |
| Was man glaubt, das wird real .....                          | 26 |
| Auf Nummer sicher fürs Überleben .....                       | 27 |
| Keinen Kampf gegen sich selbst führen .....                  | 29 |
| Wie werden negative Glaubenssätze real? .....                | 32 |
| Dem Glaubenssatz ein Schnippchen schlagen .....              | 35 |
| <b>Scham und Ängste</b> .....                                | 40 |
| Ein Glaubenssatz mit Folgen .....                            | 41 |
| Von der Angst, nicht gut genug zu sein .....                 | 43 |
| So entstehen Ängste .....                                    | 45 |
| Innere Verletzungen heilen .....                             | 47 |
| Der sprichwörtliche „wunde Punkt“ .....                      | 48 |

|   |    |
|---|----|
| Wie wir den wunden Punkt schützen .....               | 50 |
| Wie wir den Schmerz betäuben .....                    | 51 |
| Beenden Sie die Leidensgeschichte .....               | 59 |
| Nehmen Sie Kontakt zu sich auf .....                  | 64 |
| <b>Der Umgang mit dem inneren Kritiker</b> .....      | 66 |
| Das Überlebensprinzip .....                           | 67 |
| Werden Sie Ihr eigener Programmchef! .....            | 70 |
| Schreiben Sie ein neues Skript .....                  | 72 |
| <b>Finden Sie die Wahrheit</b> .....                  | 73 |
| Ihr Unterbewusstsein – der „kleine Horrorladen“ ..... | 74 |
| Das Fundament festigen .....                          | 75 |

## **Aufbautraining**

**77**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Selbstbewusstsein entdecken und Selbstvertrauen aufbauen</b> | 77  |
| Selbstvertrauen – was genau ist das eigentlich? .....           | 78  |
| Sicherheit kommt von innen .....                                | 85  |
| <b>Verändern Sie Ihre Sprache</b> .....                         | 88  |
| Wer ist eigentlich dieser „Man“? .....                          | 90  |
| Vergessen Sie Relativierungen .....                             | 91  |
| Glauben heißt nicht wissen .....                                | 93  |
| „Müssen“ Sie wirklich? .....                                    | 93  |
| Streichen Sie Flüche und Schimpfworte .....                     | 94  |
| „Und“ statt „aber“ .....  | 95  |
| <b>Übungen gegen schüchternes Verhalten und Denken</b> .....    | 96  |
| Fear Setting .....  | 97  |
| Vergleichen Sie die „Kosten“ mit den „Chancen“ .....            | 100 |
| Unsicherheit und soziale Akzeptanz .....                        | 102 |
| Aktion und Reaktion .....                                       | 107 |
| Wie stellen Sie diese Fragen? .....                             | 108 |

|  |     |
|--|-----|
| Für hochsensible Menschen .....                    | 114 |
| Eine einfache Rechnung .....                       | 115 |
| <b>Wie Sie (echte) Freunde finden</b> .....        | 117 |
| Erweitern Sie die Möglichkeiten .....              | 117 |
| Interesse macht interessant .....                  | 120 |
| Ein Risiko, bei dem es viel zu gewinnen gibt ..... | 121 |
| Zeigen Sie Initiative .....                        | 123 |
| Organisierte Möglichkeiten .....                   | 125 |
| <b>Sich mehr (zu-)trauen</b> .....                 | 125 |
| Zustimmung zeigen .....                            | 126 |
| Nächste Übung: Fragen Sie nach .....               | 127 |
| Beginnen Sie mit der kleinsten Einheit .....       | 128 |
| Ungefährliche Komplimente .....                    | 130 |
| Die Angst vor Ablehnung verlieren .....            | 132 |
| Ängsten begegnen, statt sie zu vermeiden .....     | 134 |
| <b>Flirten und Daten</b> .....                     | 135 |
| Sexualität und Scham .....                         | 136 |
| Der 10-Punkte-Plan fürs Flirten .....              | 138 |
| Werden Sie ein „Signalgeber“ .....                 | 144 |
| Die Flucht nach vorn .....                         | 146 |

## **Schüchternheit ade**

**148**

|   |     |
|---|-----|
| <b>So meistern Sie kritische Situationen locker</b> ..... | 148 |
| Routine kommt vom Tun .....                               | 148 |
| <b>Der erste Eindruck zählt</b> .....                     | 149 |
| Händedruck: Schraubstock oder toter Fisch? .....          | 149 |
| Namen merken leicht gemacht .....                         | 149 |
| <b>Starten Sie mit Small Talk</b> .....                   | 150 |
| Mit Begeisterung begeistern .....                         | 152 |

|   |     |
|---|-----|
| Nutzen Sie den „Franklin-Effekt“! .....                   | 153 |
| Und was kommt nach dem Small Talk? .....                  | 154 |
| Finden Sie Gemeinsamkeiten .....                          | 154 |
| Auch Gefühle lösen Gemeinsamkeiten aus .....              | 155 |
| Zeigen Sie Ihren Humor .....                              | 156 |
| <b>Nie mehr ausgenutzt werden</b> .....                   | 157 |
| Geben Sie aus Freude ... ..                               | 159 |
| ... oder weil Sie etwas wollen? .....                     | 159 |
| Geben und Nehmen in Beziehungen .....                     | 160 |
| Ausgenutzt werden im Job .....                            | 162 |
| Nein sagen können .....                                   | 164 |
| <b>Wie Sie mit Kritik umgehen</b> .....                   | 166 |
| Gekonnt kritisieren lernen .....                          | 166 |
| Arten der Kritik unterscheiden lernen .....               | 167 |
| Seien Sie dankbar für Kritik .....                        | 170 |
| Werden Sie wichtig für andere .....                       | 171 |
| <b>Übungen für mehr Schlagfertigkeit</b> .....            | 172 |
| Verbales Aikido .....                                     | 173 |
| Die Zwei-Worte-Strategie .....                            | 175 |
| Besser als das Gegenteil .....                            | 176 |
| Komplimente zur Verteidigung .....                        | 177 |
| Imitieren, um das Gleichgewicht herzustellen .....        | 178 |
| Notlösungen für mehr Schlagfertigkeit .....               | 180 |
| <b>Lifehacks für Schüchterne und Introvertierte</b> ..... | 182 |
| Was mache ich, wenn ... ..                                | 182 |
| <b>Schüchternheit überwinden</b> .....                    | 189 |
| Sie entscheiden über Ihr Leben .....                      | 189 |