

## Themensammlung

### Angst

- Phantasierte Gefahren
- "Je mehr Gedanken, desto mehr mögliche Gefahren"
- Ausreden, um sich nicht stellen zu müssen
- Ausweichen vor Angstsituationen, rausschieben, bis es zu spät ist
- Denkblockade im Streß
- Versagensangst
- Mißtrauen durch frühere Enttäuschungen
- Angst vor Vertrauensmißbrauch
- Angst vor Veränderung?
- Angst vor Nähe?
- "Wenn man sich beobachtet fühlt..."

### Isolation

- Man hält sich für uninteressant
- Andere verstehen einen falsch
- Man fühlt sich in einer Gesellschaft nicht wohl
- "Lieber bemitleidet als ignoriert"
- Desinteresse an Smalltalk
- "Schüchterne hoffen, verstanden zu werden, ohne was sagen zu müssen"
- "Ich empfand den Rückzug als normal"
- Anschluß ist leichter in sich erst bildenden Gruppen
- Minderwertigkeitsgefühl

### Umgang mit Nichtschüchternen

- Soll man in Bewerbungsgesprächen sagen, daß man schüchtern ist?
- Gilt Schüchternheit als "soziale Inkompetenz"? Dann als "sensibel" umschreiben
- "Die andern merken das sowieso, also nicht dran denken"
- Bei anderen Menschen erfolgreich sein
- Richtigen Eindruck machen können / dürfen
- auf andere Menschen zugehen
- bloß nicht auffallen -> Rückzug in der Gruppe
- Machen Schüchterne einen arroganten Eindruck? ("Der will nicht mit uns reden")
- Richtiges Gesprächsthema für Gespräche finden
- Wie kommt man in bestehende Gruppen?
- sich überflüssig fühlen, nicht wahrgenommen werden
- Freunde finden, welche? Früher falsche, heute keine Freunde
- Die "Normalen" scheinen Angst zu haben: "Was ist denn mit dem los?"
- Nicht nein sagen können / Dinge in Kauf nehmen, obwohl sie einen belasten
- "erster Eindruck"
- Darf man einen hilfsbedürftigen Eindruck machen?
- Schüchterne fühlen sich oft angegriffen
- "Was ist, wenn der Andere die eigene Unsicherheit bemerkt?"
- Zeit mit anderen verbringen, wie gehts einem damit?
- Wie geht man mit aggressiven Extrovertierten um?

## **Ansprüche an sich selbst**

- Wo kommt das Leistungsdenken her? Wie löst man sich vom Leistungsdruck?
- Perfektionismus
- Erfolgsdruck
- Anpassung an fremde Normen
- "Was denken die anderen?"
- defizitorientierte Betrachtungsweise: Negatives auf sich beziehen
- "Wir machen was völlig Normales, sehen es aber anders"

## **Gesellschaft / Werte und Normen**

- "70% der Leute sind nicht freundschaftsfähig"
- "2/3 der Leute sind schüchtern"
- "Den Dummen gehört die Welt"
- "Haben wir Schuldgefühle, weil wir falschen Vorstellungen nachlaufen?"
- "Normal ist relativ": Was ist normal? Was ist in den Medien normal?
- "Schüchterne sind normal, sie kommunizieren nur besonders"
- Erkennen "Normale" in Schüchternen eigene Probleme?
- Kriegt man Verständnis fürs Offenlegen ("Ich bin schüchtern")?
- Hat schüchtern sein nur Nachteile?

## **Sonstiges**

- Man ist nicht immer schüchtern
- "Der eigene Wächter zensiert"
- Schüchterne melden sich nicht ab, bleiben einfach weg
- "Es gibt auch schüchterne Choleriker"
- "Wir sind ernster als andere" / verkrampfter
- "Erstmal in die Situation rein..."
- Rhetorikkurse vermitteln nur die Technik
- Was genau ist allgemein "schüchtern", das ist ja bei jedem anders
- Füllworte wie "eigentlich", damit relativiert man seine Meinung

## **Gruppenziele**

- Kommunikative Fähigkeiten verbessern
- Übungen / Rollenspiele
- Strategien fürs Leben entwickeln
- Wie spricht man auf der Straße Leute an? z.B. die was besonderes haben
- sich gegenseitig sagen: So wirkst du
- Ergebnisse eigener Arbeit vorstellen können und dafür angesehen werden
- Gemeinsame Gruppenaktivitäten: gut, aber müssen organisiert werden
- "Das muß man 10x am Tag machen, zum Üben"
- "Das hört sich alles so kompliziert an"
- "Man muß mit sich selbst im Reinen sein"

## **Bewertungen der Gruppe durch Mitglieder**

- "Man kann in der Gruppe den Umgang mit Leuten lernen"
- "Gut, Erfolgserlebnisse hier erzählen zu können"
- "Man kennt sich und kann sich mehr erzählen"
- "Seit ich hier bin, denk ich dran, jemanden anzusprechen"
- "Ich muß mich jedesmal überwinden zu kommen, bin aber hinterher froh, da gewesen zu sein."
- "In den 4 Wochen Weihnachtspause hab ich gemerkt, daß mir der Gruppenkontakt hilft"
- "... und ich hab auch was gelernt"
- "Vielleicht haben wir uns schon so verändert, daß uns Schüchternheit nicht mehr interessiert"

Zusammengestellt und bereits besprochen von der Schüchternengruppe Braunschweig in ihren Sitzungen 2002 / 2003