

INHALT

Einführung	15
Erster Teil: Was ist Schüchternheit	21
1. Begreifen, was Schüchternheit ist	23
Was ist Schüchternheit? – Eine universale Erfahrung – Wer ist schüchtern? – Wie wirkt sich die Schüchternheit auf den Menschen aus? – Die positive Seite der Schüchternheit	
2. Die private Welt des Schüchternen	41
Schweigen ist nicht immer Gold – Erröten und flaue Gefühle – Verlegenheit – Befangenheit aufgrund von Selbstzweifeln – Die Selbstzweifel in der Öffentlichkeit – Selbstzweifel aufs Private beschränkt – Der „öffentlich“ Schüchterne – Der „privat“ Schüchterne – Wie man der Schüchternheit auf die Spur kommt – Was macht uns schüchtern? – Was macht Sie schüchtern?	
3. Warum schüchtern?	61
Angeborene Schüchternheit – Erlernte Schüchternheit – Vom Über-Ich zur Schüchternheit – Soziale Programmierung – Mobilität und Einsamkeit. – Das Sydrom des Erfolgszwangs – Zuschreibungen und Etikette – Andere Auffassungen	
4. Eltern, Lehrer und schüchterne Kinder	85
Zuhause ist's am schönsten – Das Selbst-Bild des schüchternen Kindes – Der Rang des Kindes in der Geburtenfolge –	

Sensibilität und Schüchternheit – Schüchternheit als Mitgift der Eltern – Schüchternheit und Schulen – Schüchternheit im Klassenzimmer – Schüchternheit und Gedächtnis – Unverwundbare Kinder

5. Freunde, Liebende und schüchterne Fremde 111

Das Anknüpfen der Verbindung – Schüchternheitsbarrieren hemmen die Vertrautheit – Wollen wir tanzen? – Sex und der schüchterne Mensch – Einfach, schnell und im Dunkeln –

6. Kläglich, unsäglich, ja unerträglich 137

Käuflicher Sex – Wenn die Schüchternheit im Alkohol ertränkt wird – Der gewalttätige Vulkan der Schüchternheit – Schüchternheit, Unterwürfigkeit und soziale Kontrolle

Zweiter Teil: Was kann man gegen Schüchternheit tun? 157

Ändern Sie ihr Leben – Der Mythos von der Unveränderlichkeit – Wagen Sie den Sprung

7. Sich selbst begreifen 163

Zeichnen Sie sich selbst – Blicken Sie in den Spiegel – Der Film über Ihr Leben – Charakterisieren Sie sich selbst – Beschützen Sie Ihr geheimes Selbst – Das Beste und das Schlimmste im Leben – Ihre persönliche Zeitmetapher – Wie Sie sich Ihre Zeit einteilen – Das Haus, in dem Sie einmal lebten – Pläne – Einstimmung auf die eigenen Gefühle – Wertmaßstäbe in der Familie – Ihr Fantasieleben – Noch einen Monat zu leben – Imaginäres Testament – Schreiben Sie sich einen Brief

8. Die eigene Schüchternheit begreifen 177

Stanford-Umfrage zur Schüchternheit – Wie hat sich Ihre Schüchternheit entwickelt? – Verlust und Gewinn – Kosten der Schüchternheit – Nutzen der Schüchternheit – Zurückweisung – Wenn Sie Angst haben . . . – Prüfungsangst – Riskieren Sie etwas – Einsamkeit – Schüchternheitsbarrieren – Schüchternheitsjournal

9. Die Selbstachtung stärken 201

Wie man sich selbst der schlimmste Feind ist – Ein Wort der Warnung – Sie müssen das Positive hervorheben – Fünfzehn Schritte zur Stärkung des Selbstvertrauens – Wie Sie Ihr Selbstvertrauen entwickeln können – Schluß mit dem negativen Denken – Gegenkräfte – Andere Bezeichnungen für Schüchternheit – Sitzungen auf zwei Stühlen – Wenn ich bloß nicht so schüchtern wäre . . . – Was mir an dir wirklich gefällt . . . – Eine Collage aus starken Punkten – Selbstachtung – ein Rollenspiel – Tabelle der positiven Erfahrungen – Werden Sie zum Experten – Entspannen Sie sich

10. Die sozialen Fertigkeiten entwickeln 221

Handeln oder nicht handeln – Das wirkliche Ich und das gespielte Ich – Die Verhaltensweisen müssen sich ändern – Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst – Unbekannte ansprechen – Die äußere Erscheinung pflegen – Guten Tag sagen – Anonyme Unterhaltungen – Komplimente austeilen und entgegennehmen – mit Leuten zusammenkommen – Sie müssen etwas vorweisen und erzählen können – Wie man eine Unterhaltung anfängt – Wie man die Unterhaltung in Gang hält – Aktiv zuhören – „Auf Wiedersehn, es war nett, mit Ihnen zu plaudern“ – Wie man zum geselligen Wesen wird – Aus Bekannten Freunde machen – Verabredungen mit dem anderen Geschlecht – Wie man mit zwischenmenschlichen Konflikten zurechtkommt – Wie man mit Belastungen fertig wird

11. Anderen helfen, ihre Schüchternheit zu überwinden 247

Eltern und Lehrer – Wie man Liebe, Mitgefühl, Ungewißheit und Emotionen ausdrückt – Reichen Sie mir bitte eine Emotion – Nur raus damit, aber schön laut! – Brüllende Löwen und keuchende Lokomotiven – Lassen Sie ein anderes Ich durchkommen – Mit anderen teilen – Zusammensetzspiele – Selbstvertrauen – Bereitschaft zur Zusammenarbeit – Soziogramm der Freundschaften – Erst Übung macht beliebt – Berührung, Vertrauen und Zärtlichkeit – Spring, Baby, spring! – Mit verbundenen Augen – Liebende und Partner – Freiheit und Autonomie –

Selbsthilfe-Gruppen für Schüchterne – Beratungsstellen für Schüchterne

12. Die Schüchternheit in der Gesellschaft verhindern . 271

Folgen oder Ursachen – Durch die Gesellschaft programmiert – Der „unergründliche“ Orientale – Vom Rückgang der Schüchternheit in China – Chuzpe, Stolz und nicht-schüchterne Juden – Synanon: eine Gesellschaft ohne Schüchternheit – Die Individualität einebnen oder sich zur Lebenslust bekennen?

Anmerkungen 293

Literaturangaben (allgemein) – Literaturangaben (spezifisch)