

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

Inhaltsverzeichnis

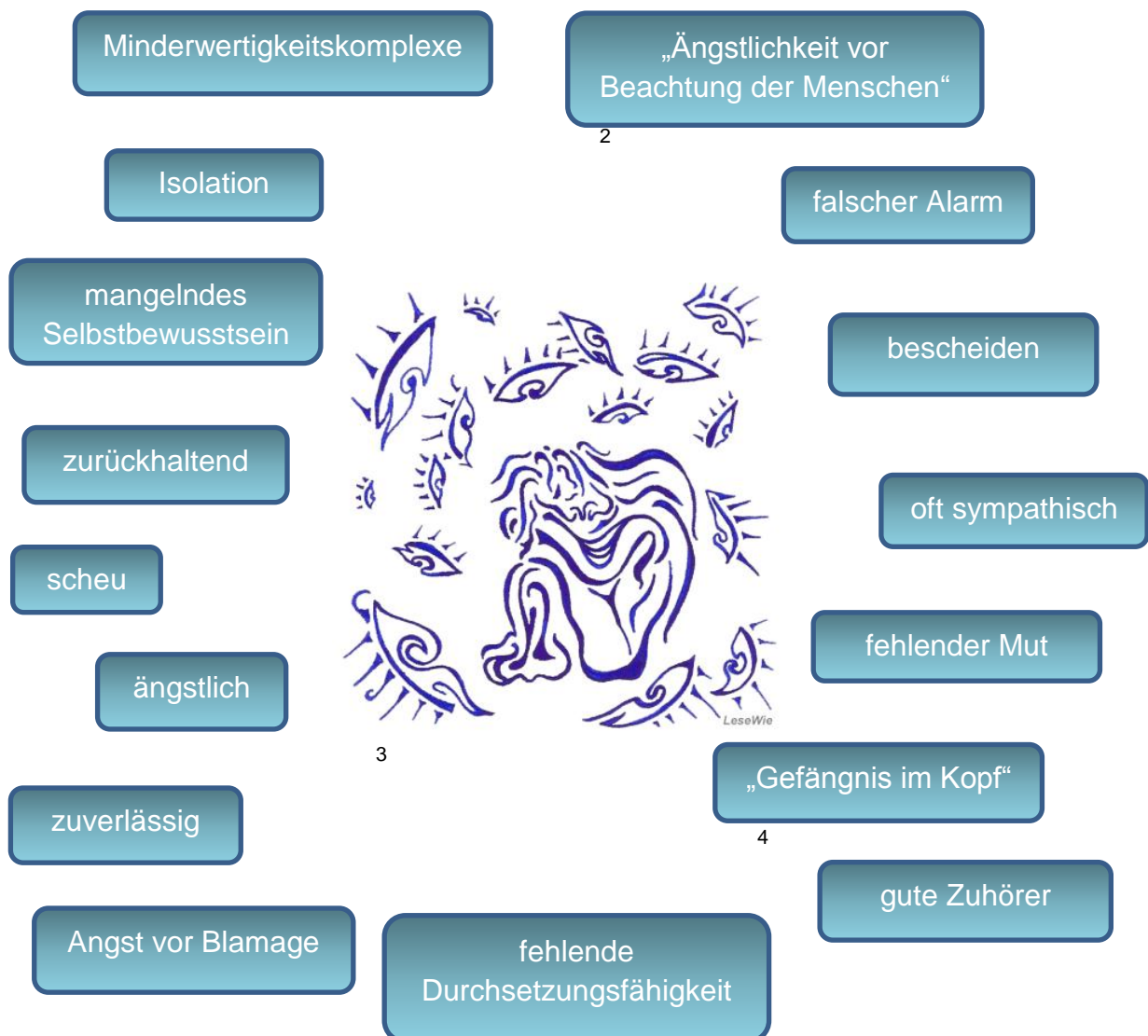
	Seite
<u>1. Was ist Schüchternheit?</u>	2
<u>2. Ursachen der Schüchternheit</u>	
2.1 Biologische Veranlagung	3
2.2 Erziehung und emotionales Band	4
2.3. Übergang zwischen Lebensphasen	
2.3.1 Übergang ins Schulleben	4
2.3.2 Übergang ins Erwachsenenleben	5
2.3.3 Erwachsenenleben	5
<u>3. Wie äußert sich Schüchternheit?</u>	
3.1 In den Gedanken	6
3.2 In den Gefühlen	6
3.3 In körperlichen Reaktionen	7
3.4 Im Verhalten	7
<u>4. Unterscheidung der schüchternen Persönlichkeitstypen</u>	8
<u>5. Wie man seine Schüchternheit überwinden lernt</u>	9/10/11
6. Literaturverzeichnis	12/13

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

„Bestimmt hat jeder schon einmal eine Situation erlebt, in der er sich **unwohl, peinlich berührt** oder **gar ängstlich** gefühlt hat.“¹ Dieser Zustand ist bei den meisten Menschen vorübergehend, aber nicht bei Schüchternen. Sie werden andauernd von diesem Gefühl begleitet.

1. Was ist Schüchternheit?



¹ Beck, Katja: „Schüchternheit-Gefängnis im Kopf“. URL: <http://www.schuelerzeitung-tbb.de> [Stand: 30.09.2011]

² URL: <http://www.google.de/imgres?imgurl=http://www.medizin-netz.de> [Stand: 30.09.2011]

³ URL: <http://www.lesewie.com/images/stories/lesewie/schuechternheit.gif> [Stand: 30.09.2011]

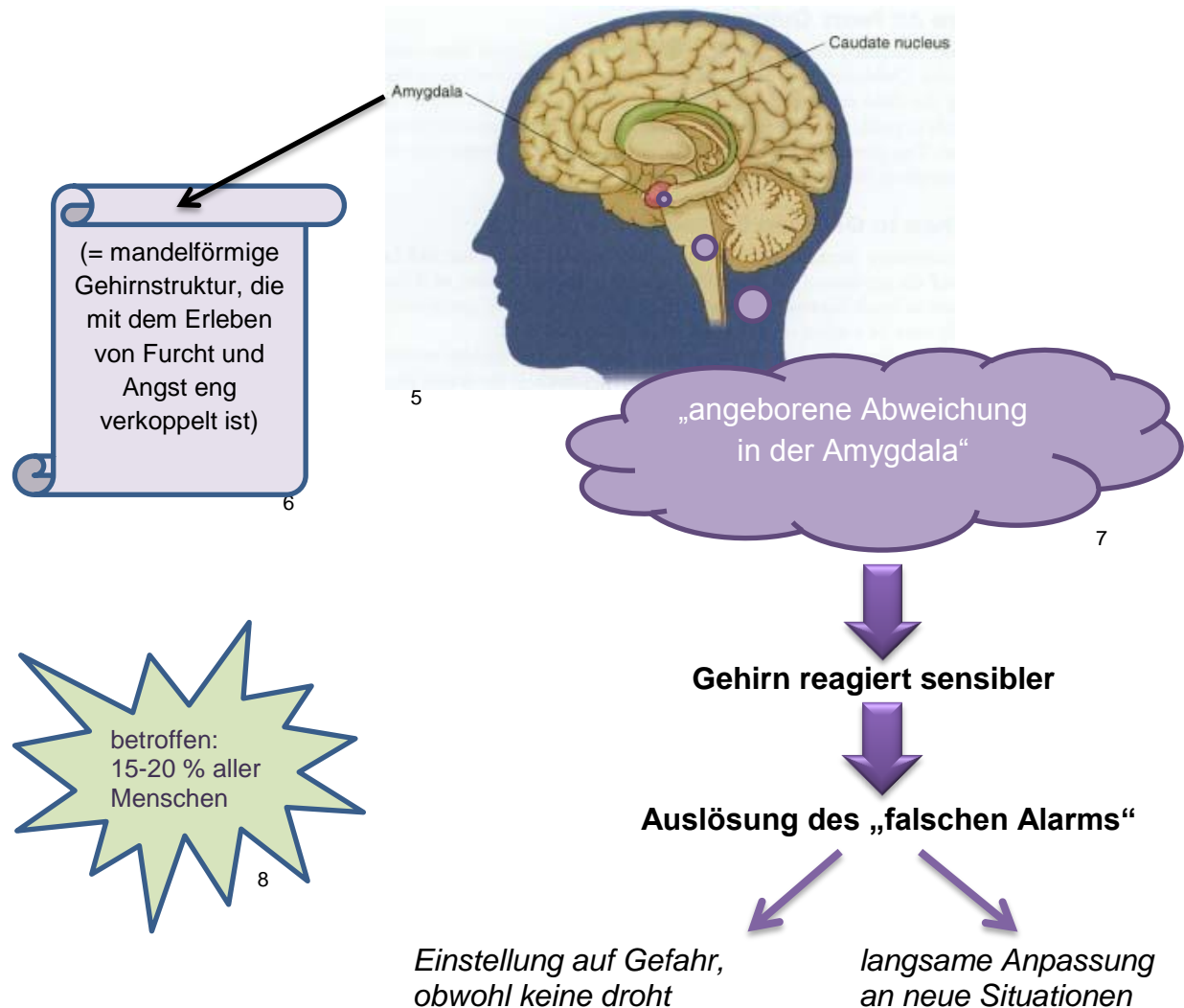
⁴ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 21

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

2. Ursachen der Schüchternheit

2.1 Biologische Veranlagung



⁵ URL: <http://scientopia.org/blogs/scicurious/files/2010/12/amygdala.jpg> [Stand: 30.09.2011]

⁶ vgl. Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 23


⁷ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 23

⁸ vgl. Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 24

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

2.2 Erziehung und emotionales Band

 Erziehung der Eltern ist **bedeutender** als die biologische Veranlagung

„Eltern beeinflussen [den] **Schüchternheitsgrad**“⁹



überbehütete Kinder → wachsen **ängstlich** und **schüchtern** auf
→ können **Hemmungen** nicht ablegen

emotionales Band zwischen Eltern und Kindern **ist wichtig**



unsicher gebundene Kinder → ~~keine Sicherheit, Geborgenheit und Zuwendung~~
→ geprägt von **Unsicherheit** und **Unselbstständigkeit**
↳ *Minderwertigkeitskomplexe*
↳ *„wittern überall Zurückweisung“*¹⁰
↳ *nehmen sich als „problematisch“ wahr*¹¹

2.3. Übergang zwischen Lebensphasen

2.3.1 Übergang ins Schulleben



13

- **Konfrontation** mit Gleichaltrigen
- Angst, sich vor den anderen zu **blamieren**
 - ↳ z.B. beim Vorrechnen an der Tafel oder beim Abfragen



12

⁹ URL: http://www.focus.de/schule/familie/tid-12409/selbstvertrauen-sind-die-gene-oder-die-eltern-schuld_aid_345596.html
[Stand:01.10.2011]

¹⁰ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 25

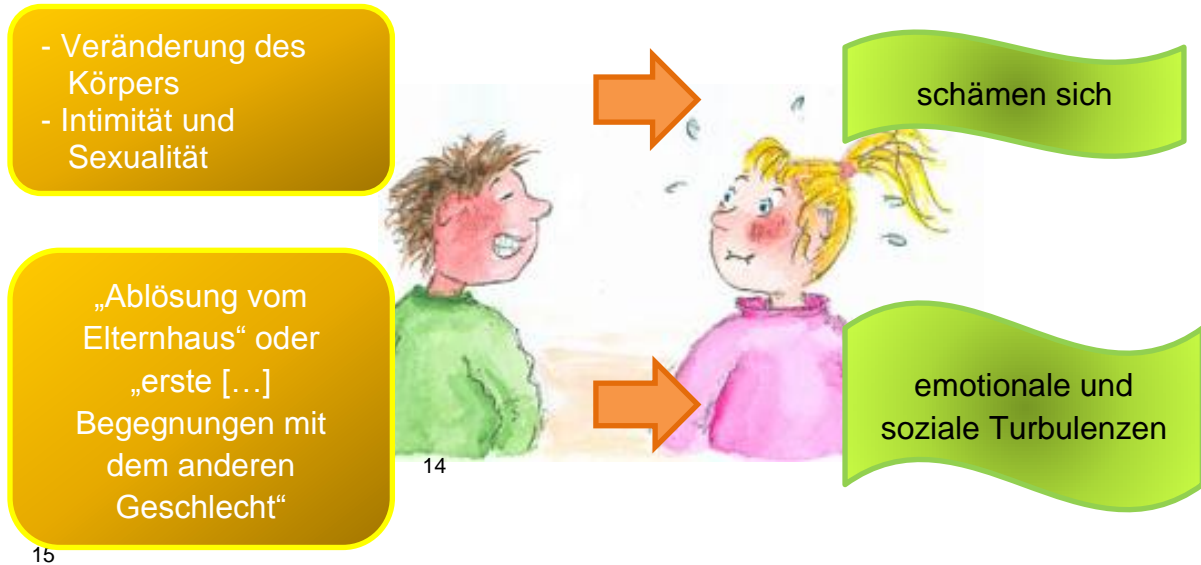
¹¹ dies.

¹² URL: http://rlv.zcache.com/trauriges_smiley_gesicht_postkarte-p239761222943457052z7knw_125.jpg
[Stand:01.10.2011]

Warum so schüchtern?

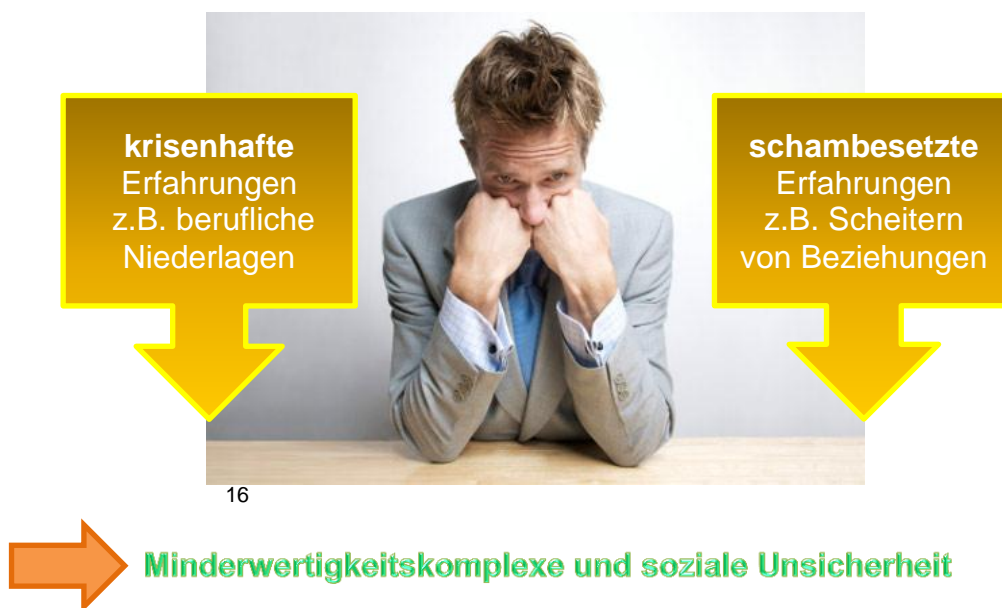
Kristina Gumenik

2.3.2 Übergang ins Erwachsenenleben



2.3.3 Erwachsenenleben

Gegen Schüchternheit ist man **nicht immun**, sie kann auch bei einem Erwachsenen auftreten.



¹³ URL: <http://www.schule-und-familie.de/assets/images/Familie/Eltern-Fragen/mein-kind-ist-schuechtern.jpg> [Stand:01.10.2011]

¹⁴ URL: http://www.labbe.de/mellvil/index_kk.asp?themaId=9&titelId=90 [Stand:01.10.2011]

¹⁵ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 26

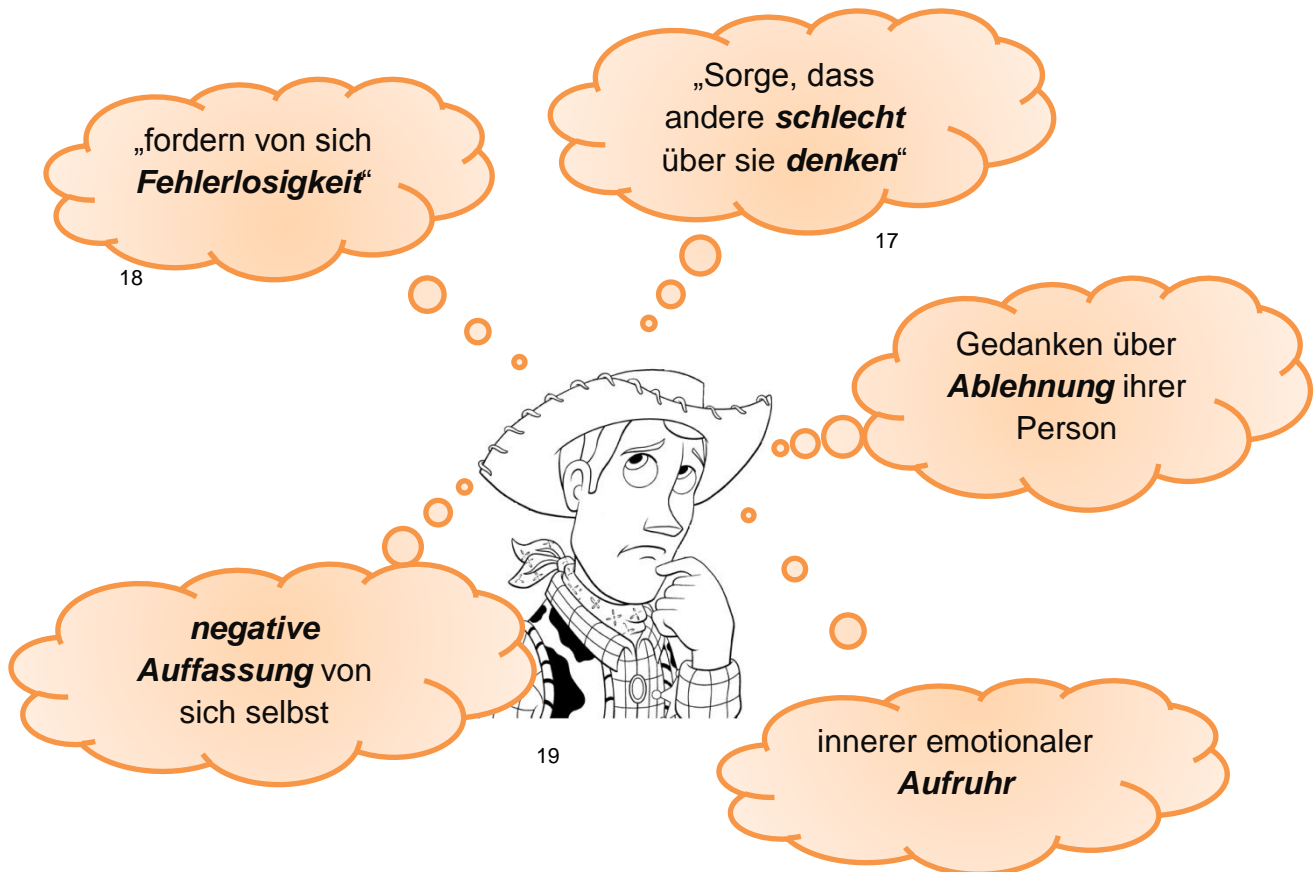
¹⁶ URL: <http://www.gentleman-blog.de/wp-content/uploads/gentleman-niederlage.jpg> [Stand:01.10.2011]

Warum so schüchtern?

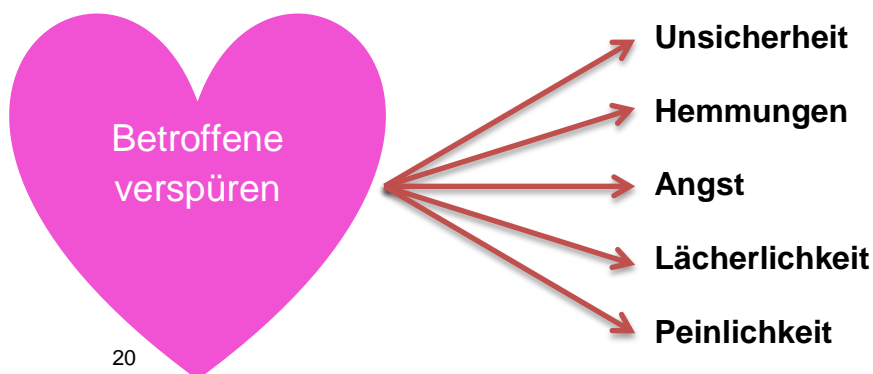
Kristina Gumenik

3. Wie äußert sich Schüchternheit?

3.1 In den Gedanken



3.2 In den Gefühlen



¹⁷ URL: <http://www.lebenshilfe-abc.de/schuechternheit.html> [Stand:02.10.2011]

¹⁸ dies.

¹⁹ URL: http://service.kleurplaat.com/products/getprintable/toy_story-toy-story-woody-aan-het-denken.jpg [Stand:02.10.2011]

²⁰ vgl. URL: <http://www.lebenshilfe-abc.de/schuechternheit.html> [Stand:02.10.2011]

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

3.3 In körperlichen Reaktionen

Ansehen der Mitmenschen als eine Bedrohung

Stressreaktionen



- beschleunigter Puls
- Herzrasen
- Beschleunigung der Atmung
- Muskelanspannung

21



Erweiterung der Gefäße
↓
Erröten

22



- kalte, feuchte Hände
- Harndrang
- zittern
- frieren

23



- Kloß im Hals
- Leere im Kopf
- Übelkeit
- Schwindel

24

25

3.4 Im Verhalten



26

²¹ URL: http://p4.focus.de/img/gen/K/v/HBKvqDQ1_Pxgen_r_450x300.jpg [Stand:02.10.2011]

²² URL: http://kalender-365.de/sms-sprueche/bilder/smilie2-eroetet_th.jpg [Stand:02.10.2011]

²³ URL: http://4.bp.blogspot.com/_0HOIFu7IRhM/SyZhl8daDAI/AAAAAAAAAC0/9B27iZ2Rpn0/s320/mann_frieren.jpg [Stand:02.10.2011]

²⁴ URL: http://www.suedkurier.de/storage/scf/xmlios_import/news/panorama/leben-und-wissen/5364364_m0t1w240h340q75v549_PH3J3M29.jpg [Stand:02.10.2011]

²⁵ vgl. URL: <http://www.lebenshilfe-abc.de/schuechternheit.html> [Stand:02.10.2011]

²⁶ dies.

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

4. Unterscheidung der schüchternen Persönlichkeitstypen

Typen	„Offene Schüchterne“	„Heimlich Schüchterne“	„Narzisstisch Verletzlichen“
Zahlen	Zahl der Schüchternen in Deutschland 45 - 50 %		
	15 – 20 %	80 - 85 %	
Ursachen	<ul style="list-style-type: none"> biologische Veranlagung Erziehung 	<ul style="list-style-type: none"> biologische Veranlagung Erziehung 	<ul style="list-style-type: none"> unsicherer Bindungsstil <p>↓</p> <p>nehmen sich als „problematisch“²⁷ wahr</p>
Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> sind sozial gehemmt <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - kein Augenkontakt - lächeln wenig - stottern - „nutzen jede Ausrede, um sich von öffentlichen Veranstaltungen fernzuhalten“²⁸ 	<ul style="list-style-type: none"> sind sozial unauffällig <p>↓</p> <ul style="list-style-type: none"> - überspielen ihre soziale Gehemmtheit - „bewegen sich am liebsten im engen Kreis der Familie und wenige Freunde und Kollegen“²⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> sind einigermaßen sozial kompetent <ul style="list-style-type: none"> tragen eine tiefe, frühe Wunden in ihrem Selbst stellen sich selbst ein Bein interpretieren Erfolge zu Niederlagen um
Folgen	<ul style="list-style-type: none"> Erröten Herzklopfen muskuläre Verspannungen Schweißausbrüche 	<ul style="list-style-type: none"> seelischer Schaden stundenlang erregt, deprimiert, erschöpft oder angespannt 	<ul style="list-style-type: none"> in Beziehungen schnell frustriert empfinden schnell Scham, Lächerlichkeit, Peinlichkeit
Gemeinsamkeiten	<ul style="list-style-type: none"> „Gefängnis im Kopf“³⁰ durchleben inneren emotionalen Aufruhr <ul style="list-style-type: none"> Selbstbewertung negative Auffassung von sich selbst vermeiden im Mittelpunkt zu stehen 		

31

²⁷ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 25

²⁸ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 22

²⁹ dies.

³⁰ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 21

³¹ vgl. Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 21 ff.

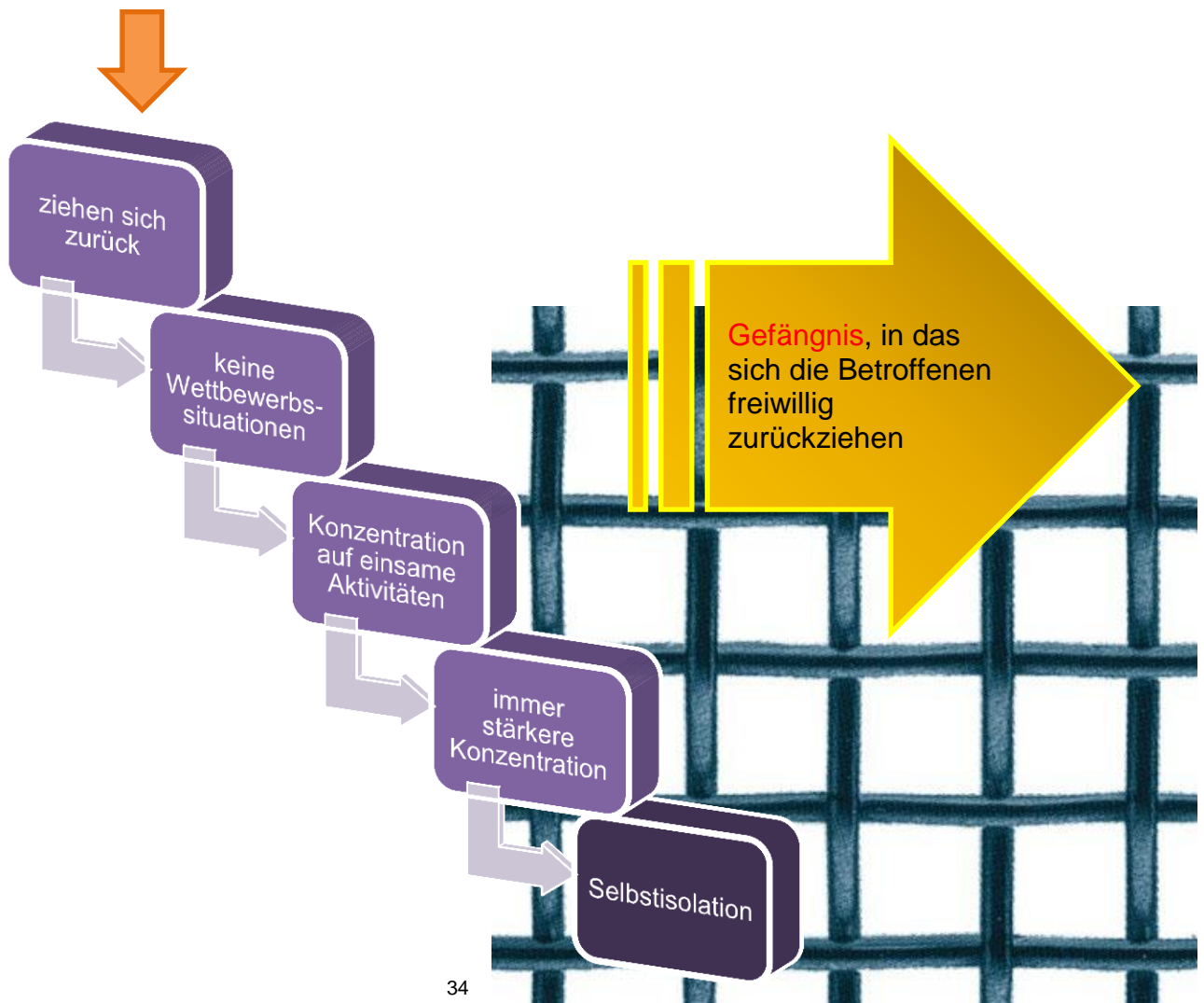
Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

5. Wie man seine Schüchternheit überwinden lernt

„Manche Menschen versuchen *ihre sozialen Ängste* hinter einer **Maske von Neutralität**, [...] **Abweisung** oder **Arroganz** zu tarnen“³², andere wiederum würden am liebsten **im Boden versinken**. Sie hassen sich und stellen sich immer wieder die Frage, warum sie so schüchtern sind.

„Wer seine Schüchternheit **nicht** überwinden oder maskieren kann [...], zahlt meist einen **hohen Preis**.“³³



34

- ✚ asozial
- ✚ Zurückbleiben der geistigen Entwicklung
- ✚ tendenziell leicht paranoid³⁵

³² Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Nur Mut!“. Seite 24

³³ Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09. „Warum so schüchtern“. Seite 26

³⁴ URL: http://www.spoerl.de/media/produkte/0006_big.jpg [Stand:04.10.2011]

³⁵ **Paranoia** bezeichnet das Auftreten von Wahnvorstellungen und Halluzinationen

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

wenn Schüchterne den Versuch
machen auszubrechen



36



37



38

Versuch scheitert

Deswegen bringen Verleugnung, Selbstvorwürfe oder der Konsum von Alkohol und Drogen einen überhaupt nicht weiter. Man muss lernen sich zu akzeptieren und mit seinen Schwächen umzugehen.

Die folgenden Schritte helfen diese Ziele zu erreichen!

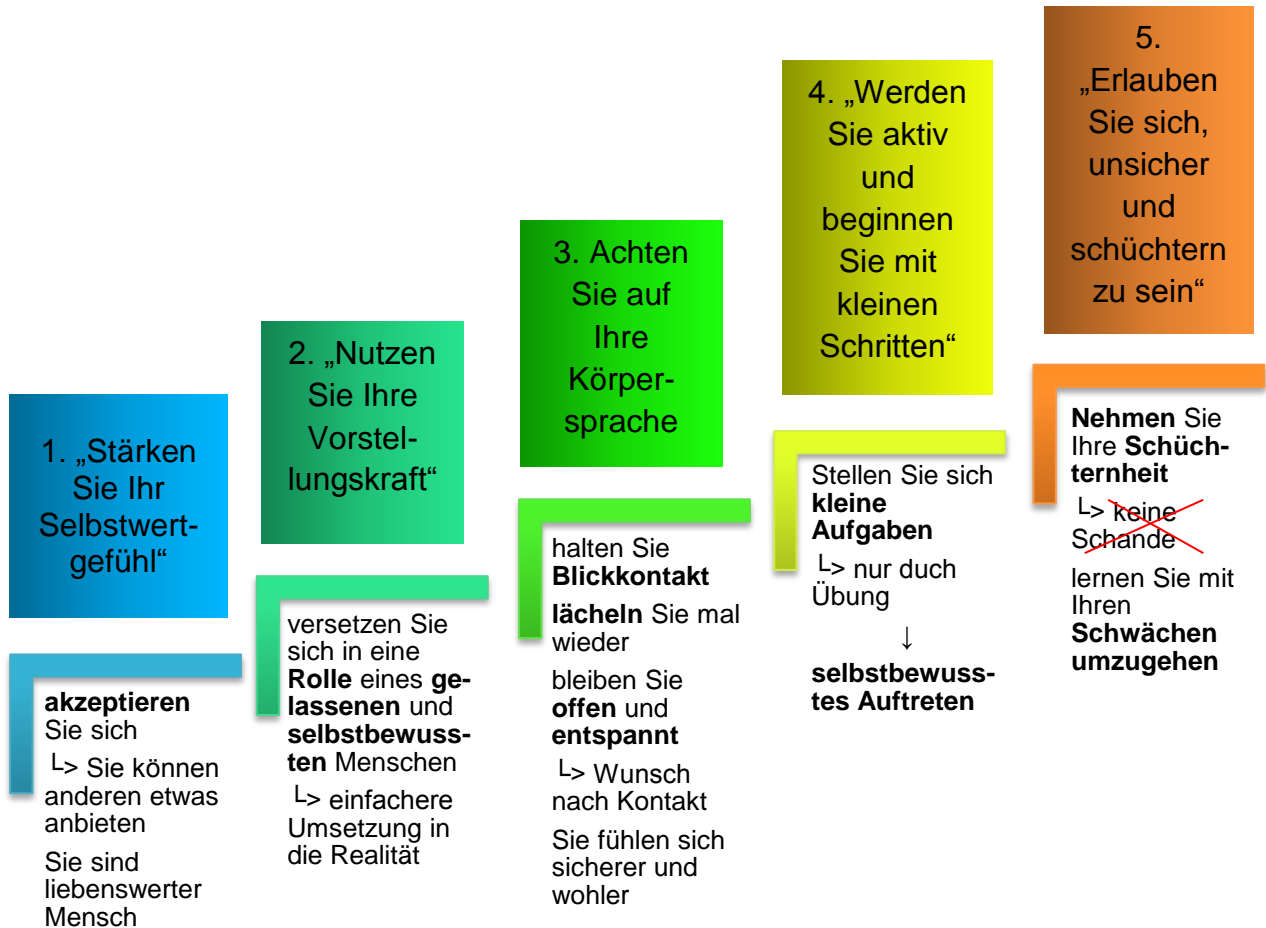
³⁶ URL: http://nachtwach.blog.sf.tv/images/nachtwach.blog.sf.tv/files/images/2007/5//mob40_1179423563.jpg [Stand:04.10.2011]

³⁷ URL: <http://psychologienachrichten.de/wp-content/uploads/2011/06/Flaschen.jpg> [Stand:04.10.2011]

³⁸ URL: http://drogen.lima-city.de/Bilder/alle_drogen.jpg [Stand:04.10.2011]

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik



Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

Abgabe-Datum (Kopiervorlagen/ Lernkärtchen):	04. Oktober 2011
Voraussichtlicher Referatstermin:	18. Oktober 2011
Mitzubringende Materialien:	USB-Stick
Vom Lehrer zu besorgende Materialien:	---
Feedback durch:	---
Literaturliste / Internetliste:	<p>Zusammenstellung der Kursmaterialien aus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ehmann, Kurt: Kurswissen Theologie und Psychologie. Klett-Verlag 1993• Funkkolleg Psychologie. hr2 Kultur. 2008/09• Grundwissen Pädagogik. Pädagogik-Training. STARK-Verlag 1996• Grundwissen Psychologie. Psychologie-Training. STARK-Verlag 1998 <p>Beck. Katja: „Schüchternheit-Gefängnis im Kopf“. URL: http://www.schuelerzeitung-tbb.de. [Stand: 30.09.2011] URL: http://www.google.de/imgres?imgurl=http://www.medizin-netz.de [Stand: 30.09.2011] URL: http://www.lesewie.com/images/stories/lesewie/schuechternheit.gif [Stand: 30.09.2011] URL: http://scientopia.org/blogs/scicurios/files/2010/12/amygdala.jpg [Stand: 30.09.2011] URL: http://www.focus.de/schule/familie/tid-12409/selbstvertrauen-sind-die-gene-oder-die-eltern-schuld_aid_345596.html [Stand:01.10.2011] URL: http://rlv.zcache.com/trauriges_smiley_gesicht_postkarte-p239761222943457052z7knw_125.jpg [Stand:01.10.2011] URL: http://www.schule-und-familie.de/assets/images/Familie/Eltern-Fragen/mein-kind-ist-schuechtern.jpg [Stand:01.10.2011] URL: http://www.labbe.de/mellvil/index_kk.asp?themaId=9&titelId=90 [Stand:01.10.2011] URL: http://www.gentleman-blog.de/wp-content/uploads/gentleman-niederlage.jpg [Stand:01.10.2011] URL: http://www.lebenshilfe-abc.de/schuechternheit.html [Stand:02.10.2011] URL: http://service.kleurplaat.com/products/getprintable/toy_story-toy-story-woody-aan-het-denken.jpg [Stand:02.10.2011] URL: http://p4.focus.de/img/gen/K/v/HBKvqDQ1_Pxgen_r_450x300.jpg [Stand:02.10.2011] URL: http://kalender-365.de/sms-sprueche/bilder/smilies/smilie2-eroetet_th.jpg [Stand:02.10.2011] URL: http://4.bp.blogspot.com/_0HOIFu7IRhM/SyzhI8daDAI/AAAAAAAAAC0/9B27iZ2Rpn0/s320/mann_frau_frieren.jpg [Stand:02.10.2011] URL: http://www.suedkurier.de/storage/scl/xmlios_import/news/panorama/leben-und-wissen/5364364_m0t1w240h340q75v549_PH3J3M29.jpg [Stand:02.10.2011] URL: http://www.mythen-post.ch/datei_mp_11_92/schuechternheit_mp_11_92.htm [Stand:02.10.2011]</p>

Warum so schüchtern?

Kristina Gumenik

URL: http://www.spoerl.de/media/produkte/0006_big.jpg [Stand:04.10.2011]
URL: http://drogen.lima-city.de/Bilder/alle_drogen.jpg [Stand:04.10.2011]
URL: <http://psychologienachrichten.de/wp-content/uploads/2011/06/Flaschen.jpg> [Stand:04.10.2011]
URL:
http://nachtwach.blog.sf.tv/images/nachtwach.blog.sf.tv/files/images/2007/5//mobb40_1179423563.jpg [Stand:04.10.2011]

Selbstständigkeitserklärung

Ich, Kristina Gumenik, erkläre hiermit, dass ich die Kopiervorlagen ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Tauberbischofsheim, 05.10.2011

Ort, Datum

Kristina Gumenik

Schülerin



Kristina Gumenik



gumenik.kristina@freenet.de