Lernkärtchen / weiß: Psychologie-Referate

1 Psychologie: Warum so schüchtern? Charakterisiere in vier Stichpunkten „Schüchternheit“.	**1 Psychologie:** Warum so schüchtern? „Gefängnis im Kopf“ Minderwertigkeitskomplexe Angst vor Blamage Isolation
2 Psychologie: Warum so schüchtern? Ist Schüchternheit unbedingt eine negative Eigenschaft?	**2 Psychologie:** Warum so schüchtern? Nein, denn Schüchternheit macht Menschen oft sympathisch. Sie geben sich bescheiden und zurückhaltend, sind gute Zuhörer und drängen sich nicht in den Vordergrund.
3 Psychologie: Warum so schüchtern? Was ist der Unterschied zwischen Schüchternheit und einer sozialen Phobie?	**3 Psychologie:** Warum so schüchtern? Menschen mit einer sozialen Phobie leiden noch viel stärker unter den ganzen Symptomen (kontaktscheu, gehemmt,…) als schüchterne Menschen.
4 Psychologie: Warum so schüchtern? Schüchternheit wird häufig mit Introvertiertheit verwechselt. Was ist der Unterschied?	**4 Psychologie:** Warum so schüchtern? Nicht alle Introvertierten sind schüchtern. Einige können sich sozial problemlos behaupten, aber sie haben nur ein geringes Bedürfnis nach Kontakt. Schüchterne dagegen wollen mit anderen zusammen sein, aber ihre Hemmungen lassen es nicht zu.
5 Psychologie: Warum so schüchtern? Nenne drei Ursachen der Schüchternheit.	**5 Psychologie:** Warum so schüchtern? biologische Veranlagung Erziehung falsches emotionales Band zwischen Eltern und Kindern

6 Psychologie: Warum so schüchtern? Ist man gegen Schüchternheit immun?	**6 Psychologie:** Warum so schüchtern? Nein, sie kann auch im Erwachsenenleben auftreten.
7 Psychologie: Warum so schüchtern? Gib die prozentuale Zahl der Schüchternen in Deutschland an.	**7 Psychologie:** Warum so schüchtern? 45 -50 %
8 Psychologie: Warum so schüchtern? Können schüchterne Menschen ihre Lage selbst verändern?	**8 Psychologie:** Warum so schüchtern? Ja, sie können ihre Lage verändern. Sie müssen lernen sich zu akzeptieren und mit ihren Schwächen umzugehen. Üben! Üben! Üben!
9 Psychologie: Warum so schüchtern? Wirkt sich die Schüchternheit belastend auf die Berufstätigkeit aus?	**9 Psychologie:** Warum so schüchtern? Ja, da schüchterne Menschen häufig zu Unzufriedenheit neigen. Dadurch haben sie eine niedrigere Arbeitsmoral. Sie scheuen sich Vorgesetzte auf ihre Leistungen aufmerksam zu machen, sodass sie in der Anonymität versinken.
10 Psychologie: Warum so schüchtern? Sollte Schüchternheit überwunden werden?	**10 Psychologie:** Warum so schüchtern? Es ist ratsam - und zum Vorteil des Schüchternen selbst. Aber letztlich muss es jeder für sich selbst entscheiden.
11 Psychologie: Warum so schüchtern? Wie äußert sich Schüchternheit bei den Betroffenen?	**11 Psychologie:** Warum so schüchtern? Sie äußert sich in den Gedanken, in den Gefühlen, in körperlichen Reaktionen und im Verhalten.