

# Ich bin nicht langweilig-Ich bin nur schüchtern

Verfasser der HA: Larissa Scherer und Chantal Reinhard

Klasse: WG 11.1 und 11.3

Schule: Wirtschafts-Gymnasium an der Kaufmännischen Schule TBB

Fach: Religion

Fachlehrer: Klaus Schenck

Abgabetermin: 5. Dezember 2014

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Fakten zur Schüchternheit</b> .....	2
1.1 Verhaltensweisen im Gespräch.....	3
1.2 Ängste der Schüchternen .....	3
1.3 Vergleich von Schüchternen und Nichtschüchternen in verschiedenen Ländern	4
1.4 Fragen, die in den Köpfen schüchterner Personen vorgehen .....	4
<b>2. 3 Bereiche der sozialen Angst</b> .....	5
<b>3. Selbstüberwachung</b> .....	5
<b>4. Wie wird man schüchtern?</b> .....	6
4.1 Möglichkeit 1.....	6
4.2 Möglichkeit 2.....	7
4.3 Möglichkeit 3.....	8
4.4 Möglichkeit 4.....	9
<b>5. Positive Eigenschaften von Schüchternen</b> .....	10
<b>6. Überwindung der Schüchternheit anhand der Fotostory</b> .....	11-12
<b>7. Anhang</b> .....	13
7.1 Literaturverzeichnis.....	13
7.2 Persönliche Versicherung.....	13



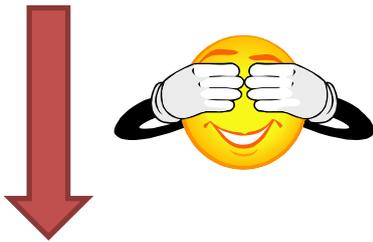
## 1. Fakten zur Schüchternheit<sup>1</sup>

—> zweithäufigste Angststörung nach der Agoraphobie

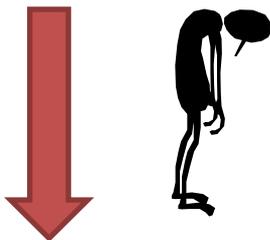
1. Schüchterne halten sich meist im Hintergrund auf



2. werden häufig übersehen



3. leiden darunter



4. Doch andere merken dies häufig nicht!

---

<sup>1</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

### 1.1 Verhaltensweisen im Gespräch<sup>2</sup>:



Vermeiden von  
Blickkontakt



wenig Sprechen



Stottern im Gespräch

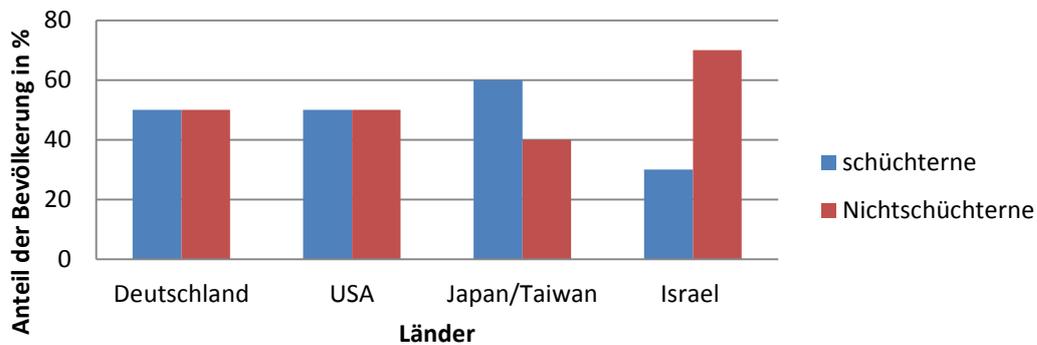
### 1.2 Ängste der Schüchternen<sup>3</sup>



<sup>2</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

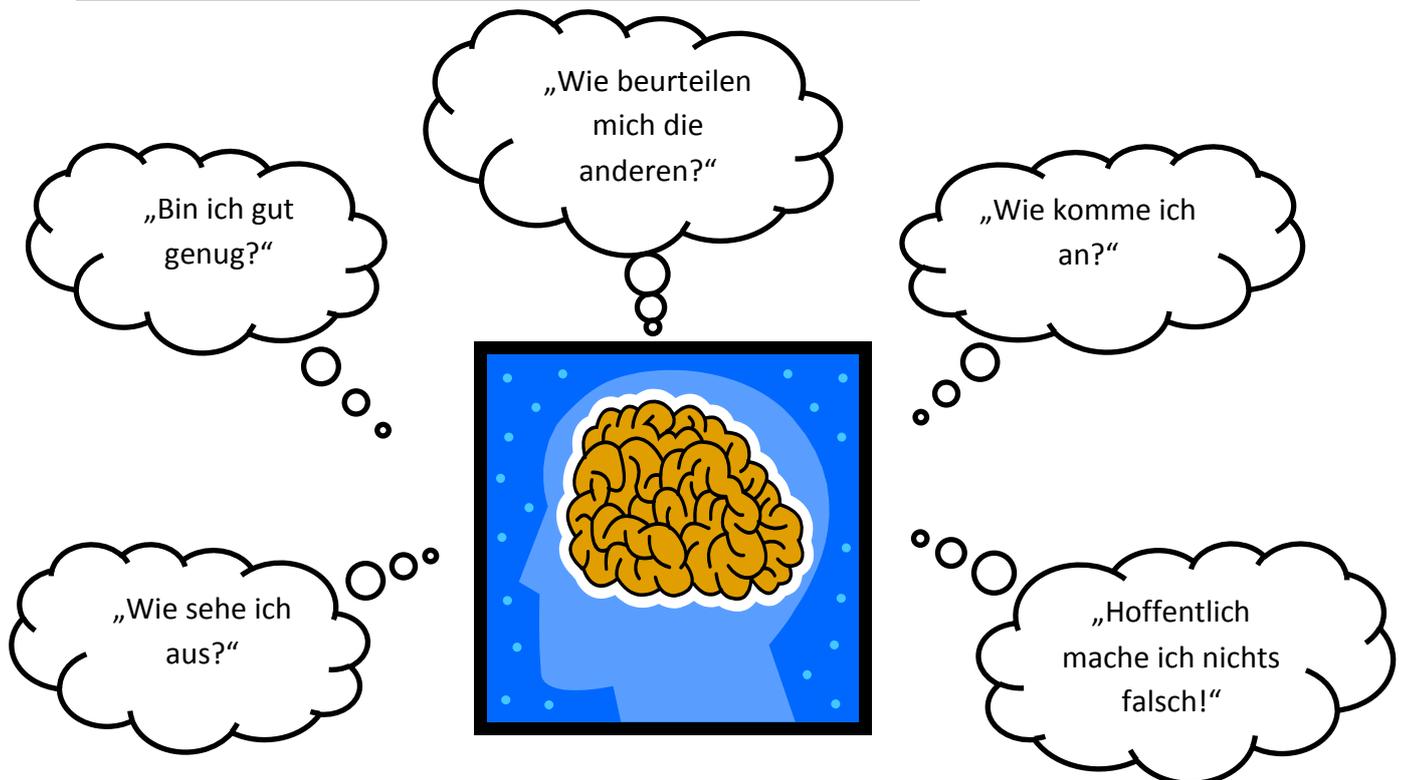
<sup>3</sup> PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

### 1.3 Vergleich von Schüchterne und Nichtschüchterne in verschiedenen Ländern



4

### 1.4 Fragen, die in den Köpfen schüchtrner Personen vorgehen<sup>5</sup>:



<sup>4</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

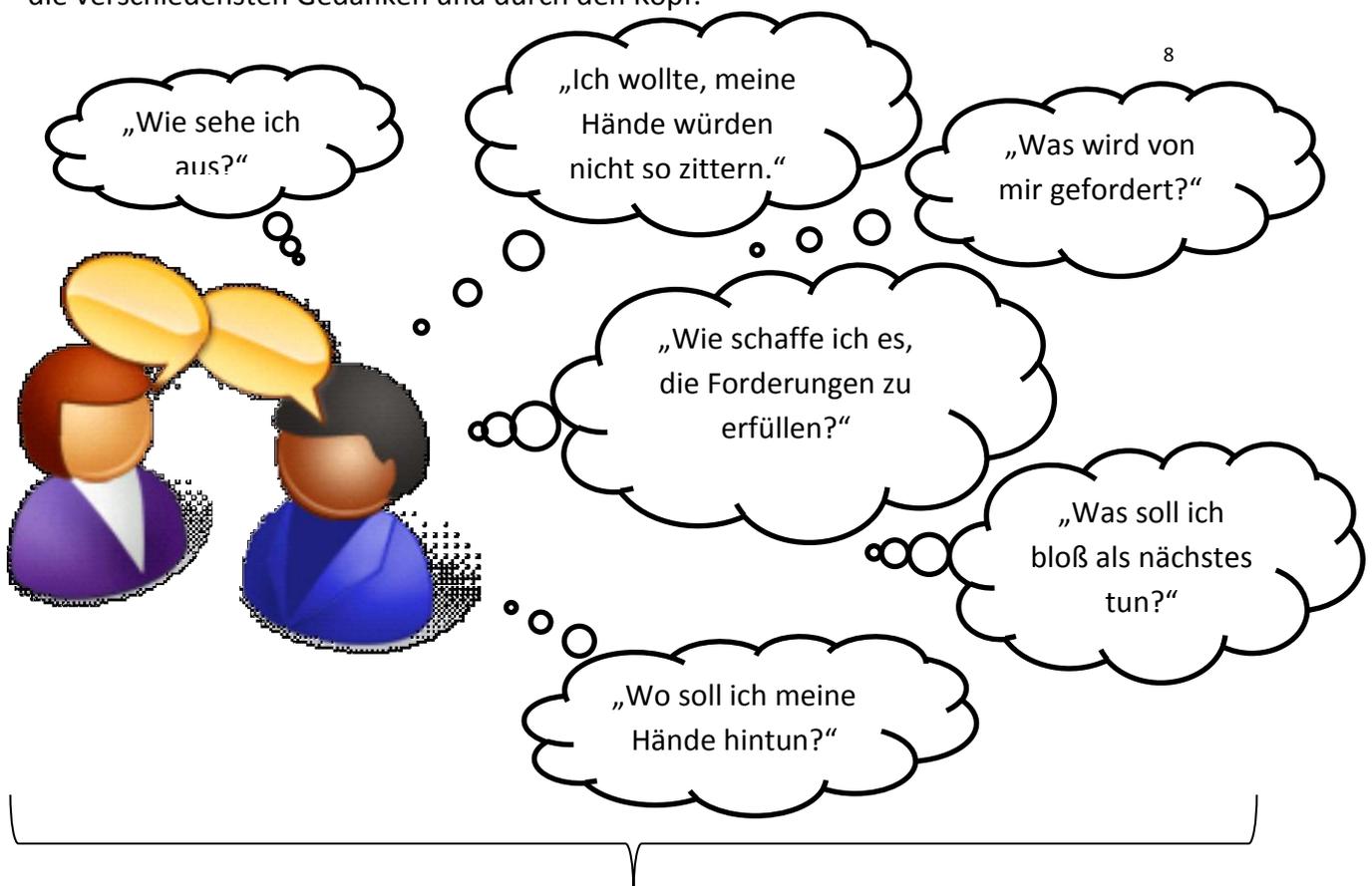
<sup>5</sup> PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

## 2. 3 Bereiche der sozialen Angst<sup>6</sup>

Bereich	Symptome
Körperlich-somatischer Bereich	Erröten, Herzklopfen, zitternde Hände
Kognitiver Bereich	Quälen mit Selbstbeobachtung und negativen Gedanken
Verhaltensbezogener Bereich	Schweigsamkeit, Vermeiden des Blickkontaktes und linkische Körperbewegungen

## 3. Selbstüberwachung<sup>7</sup>

Alle Schüchternen und Sozialängstlichen haben eine überzogene Selbstaufmerksamkeit. Sie überwachen und überprüfen sich selber. In der Öffentlichkeit und im Gespräch gehen ihnen die verschiedensten Gedanken und durch den Kopf.



Sie denken, sie werden von anderen als seltsam, tollpatschig oder fehlerhaft angesehen.

**ZIEL** der Selbstüberwachung: so wenig Fehler wie möglich machen, um nicht aufzufallen.

<sup>6</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

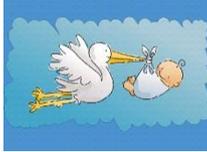
<sup>7</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

<sup>8</sup> PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

## 4. Wie wird man schüchtern<sup>9</sup>?

Zwei „Wege“ zur Schüchternheit

Weg 1: man wird schüchtern geboren



Weg 2: Schüchternheit tritt in der frühen Kindheit oder im Laufe des Lebens auf



### 4.1 Möglichkeit 1

**Amerikanische Psychologen stellen Folgendes fest<sup>10</sup>:**

Schwangerschaftsbeginn: Sommer



Kind ist mit einer höheren  
Wahrscheinlichkeit schüchtern

Schwangerschaftsbeginn: Winter

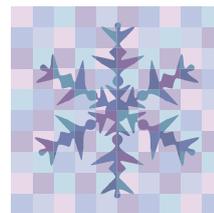


Kind ist mit einer geringeren  
Wahrscheinlichkeit schüchtern

**Grund: Hormon Melatonin**, welches über die Plazenta in den Fötus gelangt



Im Sommer geringe Bildung des  
Hormons Melatonin



Im Winter vermehrte Produktion  
durch **Veränderung des Lichts**

<sup>9</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 25

<sup>10</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 26

## 4.2 Möglichkeit 2

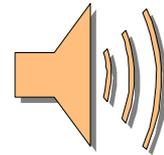
**Jerome Kagan (Temperamentsforscher) ist folgender Meinung<sup>11</sup>:**

Beobachtung von  
500 vier Monate  
alten Babys



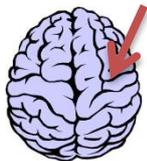
stellt fest

20% reagieren motorisch auf Dinge,  
Gerüche oder Töne sehr viel heftiger  
als andere und schreien in fremder  
Umgebung mehr



bezeichnet sie

**„hochreaktiv Kinder“**



rechte Hirnhälfte weist bei  
diesen Kindern im EEG eine  
deutlich höhere Aktivität auf



Gehirnbereich reagiert  
intensiver -> sendet  
Warnbotschaften an das  
sympathische Nervensystem



Angstreaktion entsteht, wie z.B.  
erhöhter Blutdruck oder  
schnellerer Herzschlag



schnellerer Herzschlag im  
Mutterleib als bei anderen



<sup>11</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 26

### 4.3 Möglichkeit 3

#### Schüchternheit durch zu wenig Lob<sup>12</sup>:

*Beispiel: Erziehung in Japan:*

Kind ist erfolgreich



Eltern bekommen das Lob



Kind versagt



Kind ist allein verantwortlich



Falsche Erziehungsweise?

**Fazit:** Den Kindern fehlt Anerkennung, Aufmerksamkeit oder Zuwendung, dadurch können sie kein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln.

<sup>12</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 27

#### 4.4 Möglichkeit 4

##### **Schüchternheit in der Pubertät<sup>13</sup>:**

Häufig entsteht diese in der Pubertät durch...

...schlechte Erfahrung mit Gleichartigen.



...Arbeitslosigkeit.



...die Trennung der Eltern.



...einen Umzug in eine andere Stadt.



Viele ändern sich dadurch von einem aufgeschlossenen Menschen zu einem sozial ängstlichen Menschen!

<sup>13</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 27

## 5. Positive Eigenschaften von Schüchternen<sup>14</sup>!



→ angenehme Menschen



→ gute Zuhörer, aufmerksam



→ als Freunde: loyal und treu, da sie ehrlich sind, weil sie sich nicht trauen zu lügen



→ treue Ehepartner – Ehen sind dauerhafter, solider und befriedigender

Adjektive die Schüchterne positiv beschreiben:

- bescheiden
- diskret
- einfühlsam
- sanftmütig
- freundlich
- intelligent

Jeder denkt, Schüchterne sind langweilig und weniger intelligent, doch beim näheren Kennenlernen wird man bemerken, dass dies nicht der Wahrheit entspricht. Allerdings muss man, um dies herauszufinden, einiges an Zeit aufwenden, so auch eine passende Aussage vom Psychologe Jonathan Cheek:

„Wenn man eine schüchterne Person wirklich kennengelernt hat, dann wird man sie auch lieben. Nur leider nimmt das mehr Zeit in Anspruch, als viele bereit sind zu investieren.“<sup>15</sup>

<sup>14</sup> Vgl. PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 27

<sup>15</sup> PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“ Nr. 38, 2014, S. 27

## 6. Überwindung der Schüchternheit anhand der Fotostory

Anfangs ist Chantal noch schüchtern, wie man es auch an diesem Bild gut erkennen kann. Sie beteiligt sich nicht an Gesprächen und fragt sich, ob die anderen sie überhaupt bemerken oder ob sie denn „Luft“ sei?



Doch nachdem eine neue Schülerin in die Klasse kommt, die selbst auf der Suche nach neuen Freunden ist, schafft es Chantal mit Larissas Hilfe, ihre Schüchternheit endlich ein Stück weit zu überwinden. Larissa schafft es durch Blickkontakt und Zeit, die sie aufwendet, das Eis zu brechen, sodass sich Chantal endlich alles vom Herzen redet.



Am Ende der Fotostory hat es Chantal geschafft ihre Schüchternheit größtenteils zu überwinden und drückt ihre Dankbarkeit auch vor ihren Klassenkameraden aus.



## 7. Anhang

### 7.1 Literaturverzeichnis

Roming, Anna: Ich bin nicht langweilig-Ich bin nur Schüchtern. In: PSYCHOLOGIE HEUTE compact: „Ich bin okay!“, Nr. 38, 2014, S.24-27

### Bilder:

- Bilder von der Fotostory
- ChlipsArt

### 7.2 Selbstständigkeitserklärung

Wir erklären hiermit, dass wir die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt haben.

TBB, 05.12.14

---

Larissa Scherer

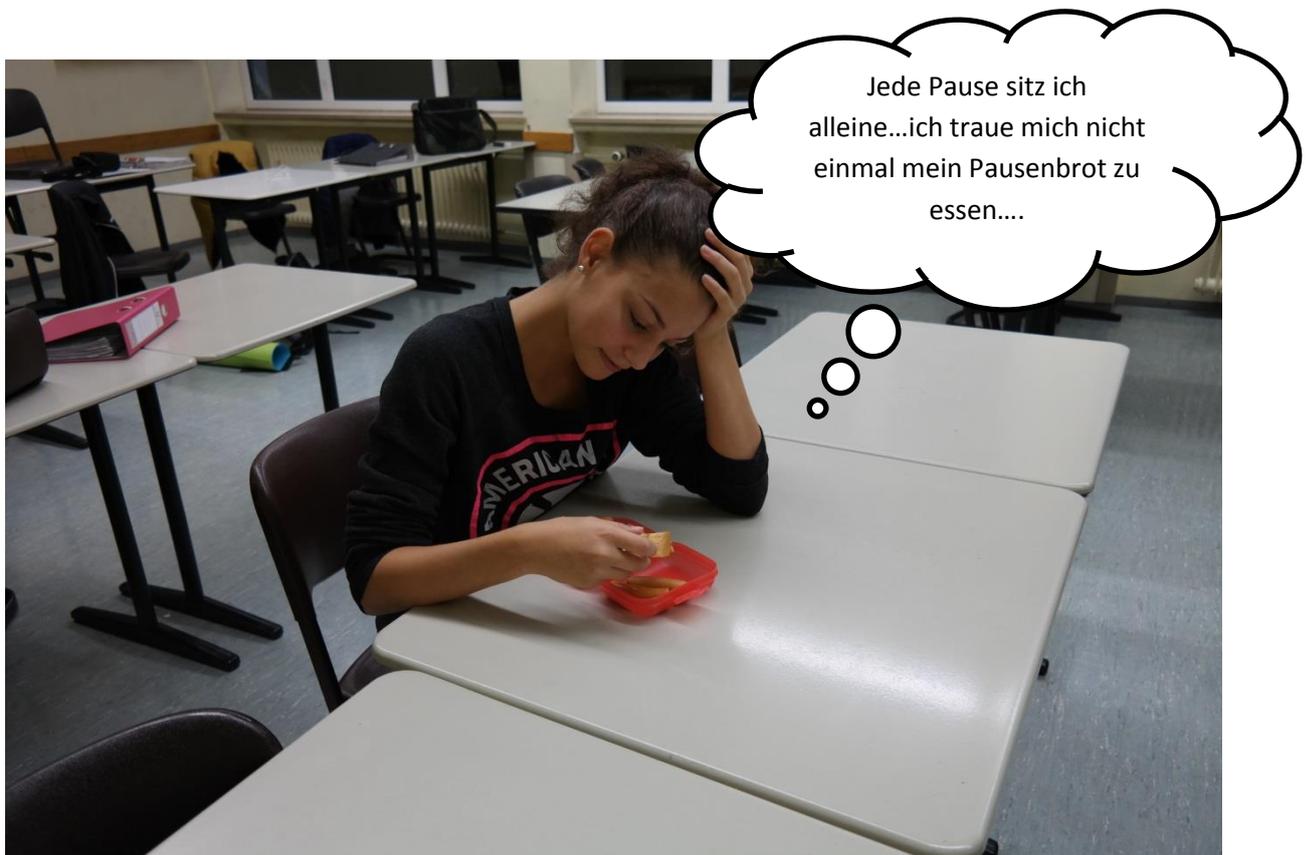
---

Chantal Reinhard

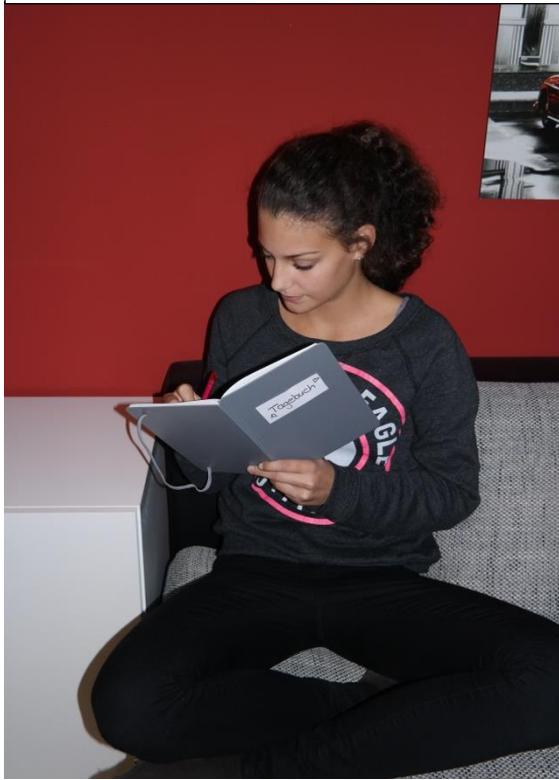
# Ich bin nicht langweilig-Ich bin nur schüchtern

Kurzbeschreibung: Chantal ist schüchtern und hat keine Freunde in ihrer Klasse. Plötzlich kommt eine neue Mitschülerin in die Klasse. Wird sich dadurch was für Chantal ändern?

*Schenck / Religion /  
Larissa Scherer (11/1)  
und Chantal Reinhard  
(11/3)*



Am Nachmittag schreibt Chantal etwas in ihr Tagebuch:



liebes Tagebuch,  
heute war mal wieder ein Tag wie jeder  
andere... alle reden über die Party's am  
Wochenende und ICH bin mal wieder nicht  
dabei gewesen. Und Erwin? über den will  
ich gar nicht erst nachdenken!  
Wie gerne hätte ich mehr Selbstvertrauen.



Am nächsten Tag in der Schule:



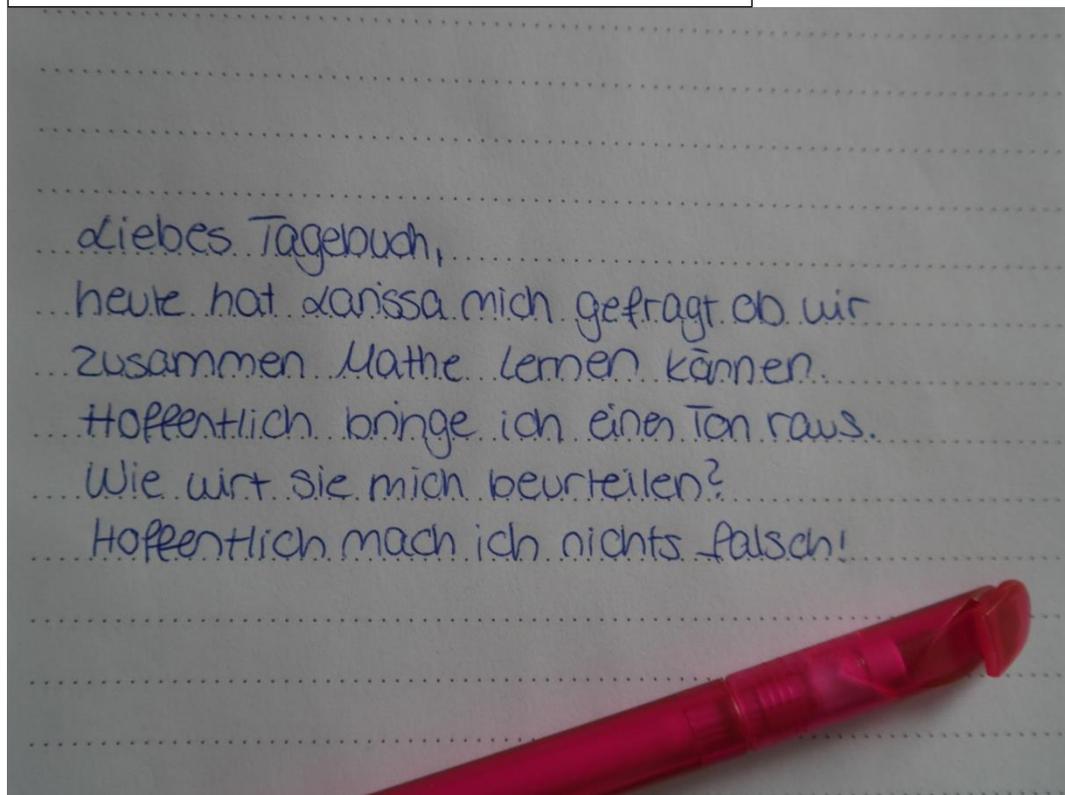
Jaaa!!!

Ist das hier die  
Klasse 11/3?





Tagebucheintrag vor dem Treffen mit Larissa:



Larissa klingelt...



Ich hab so  
Angst....

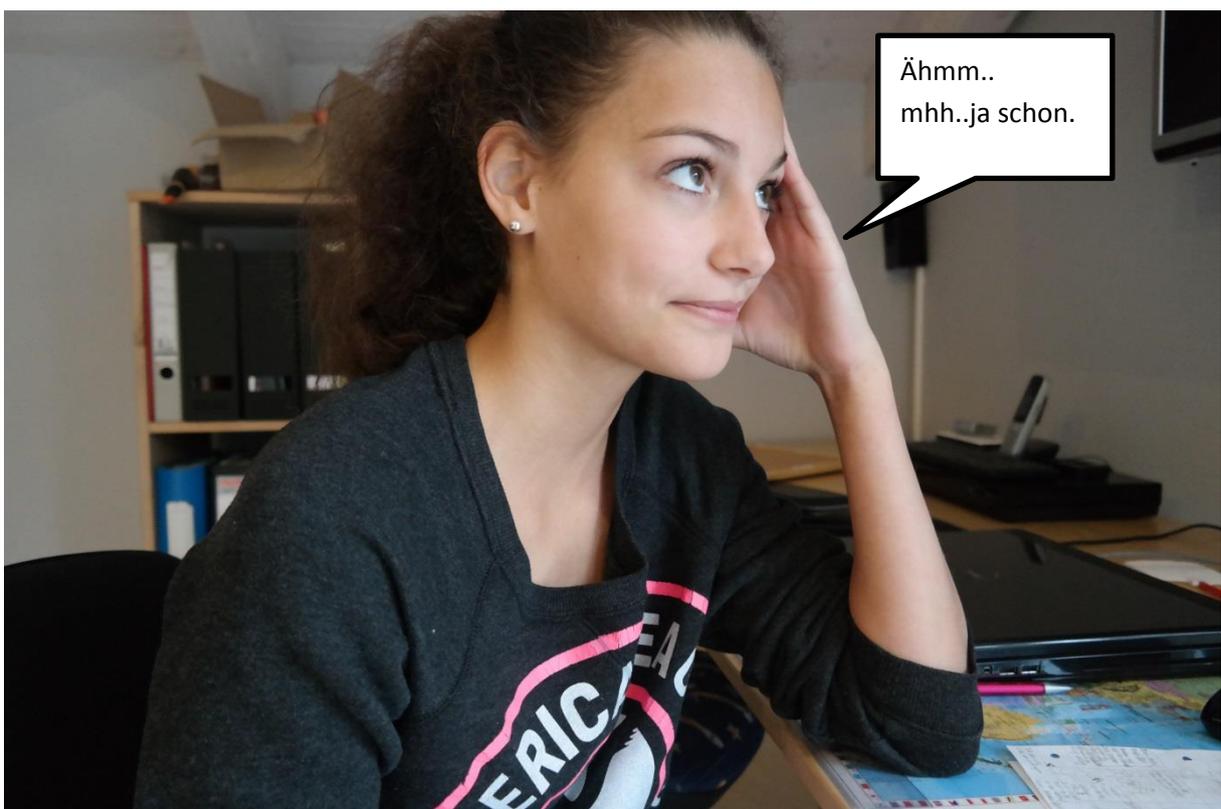


Beim Mathelernen fällt Larissa auf,  
dass sich Chantal beim Sprechen  
unsicher ist, zittert und  
Schweißausbrüche hat. Sie fragt  
vorsichtig...

Was ist denn los mit  
Dir? Kann es sein, dass  
Du schüchtern bist?



Ähmm..  
mhh..ja schon.











Tagebucheintrag nach dem Treffen mit Larissa:

Wie wirt sie mich beurteilen?  
Hoffentlich mach ich nichts falsch!  
... Endlich versteht mich mal jemand,  
ich glaube sie wird meine erste gute  
Freundin.

Am nächsten Tag in der Schule:



Also, in der Mittagspause ist das Klassenzimmer ja leer. Ich besorg dann einfach den Schlüssel und locke Erwin dahin. Du musst Dir dann einfach nur alles von der Seele reden, wie Du es bei mir gestern auch gemacht hast.

Phuu..ich weiß nicht, ob ich das kann..



Sei einfach ehrlich und sag alles, was Du denkst!

Mhh..ok wenn Du meinst, das klappt.

Na klar!



Larissa macht sich sofort auf den Weg, um den Schlüssel für das Klassenzimmer zu besorgen....

Zur selben Zeit ist Chantal auf der Toilette und macht sich letzte Gedanken.



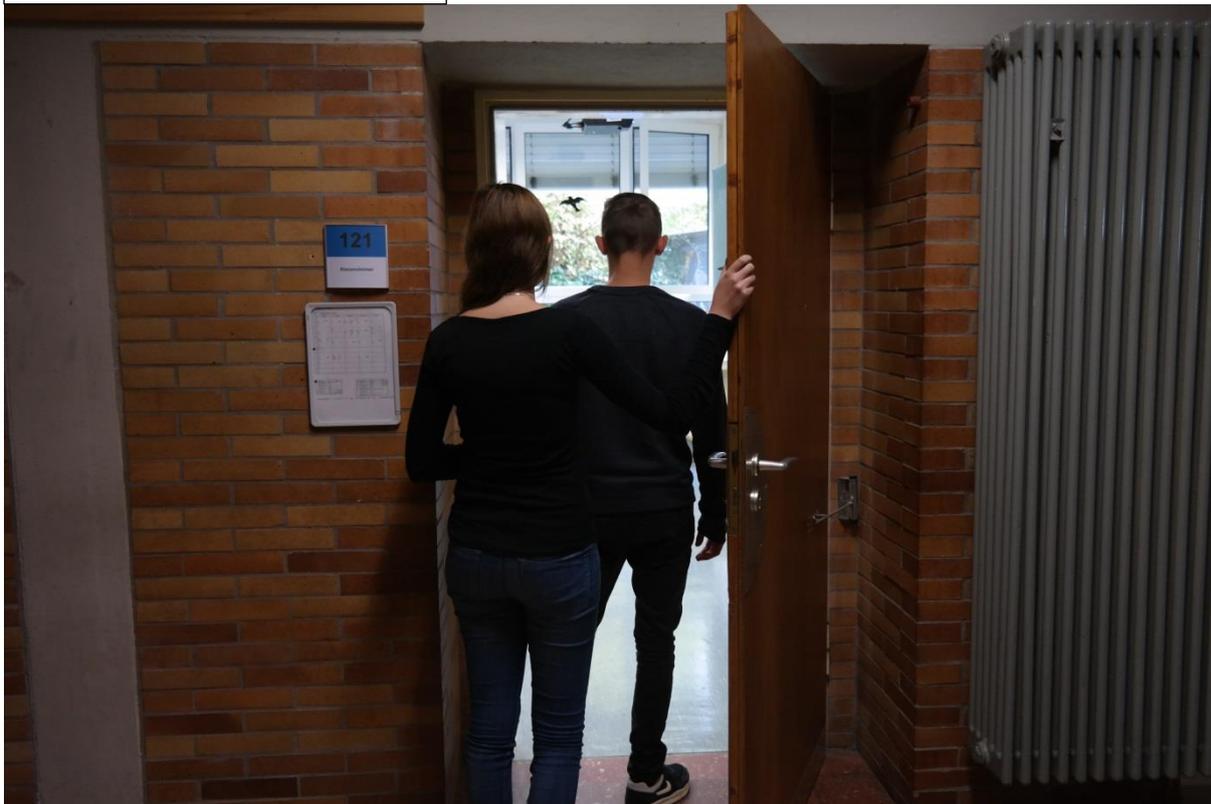
Larissa sucht Erwin...



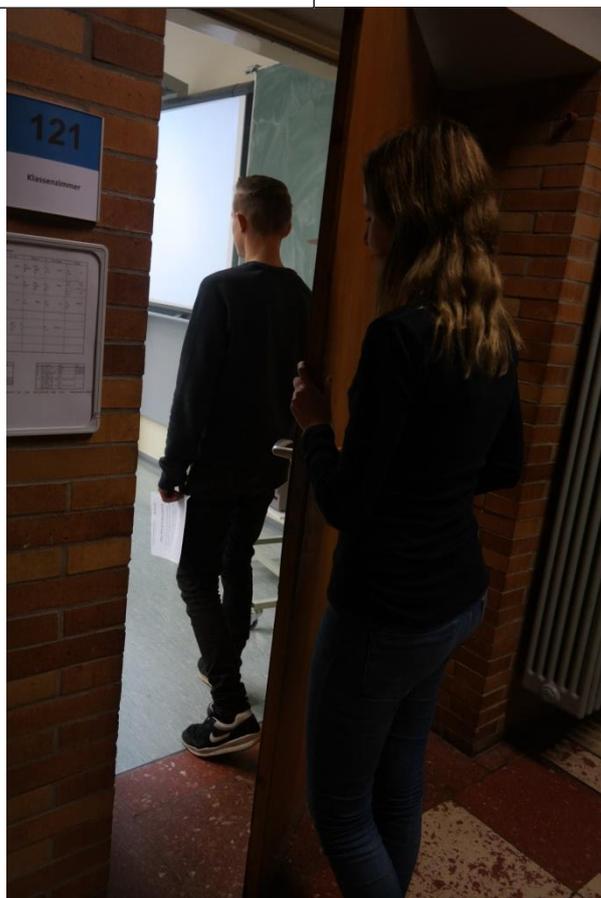
...schließlich findest sie ihn bei seinem besten Freund:



Erwin geht zuerst durch die Tür...



...schnell macht Larissa hinter ihm die Tür zu!



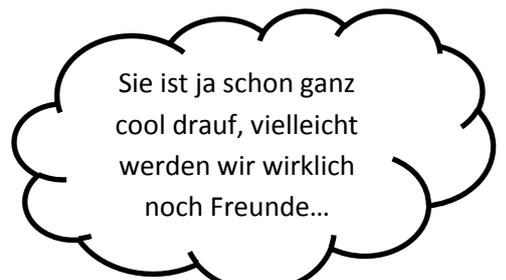








# Wochenende...



Am Montag in der Schule:

