

Name: Ceyda Bedir

Schule: Wirtschaftsgymnasium Tauberbischofsheim

Fach: Psychologie

Klasse: 13/3b

Lehrer: Oberstudienrat Klaus Schenck

Abgabetermin: 17.01.2017

Inhaltsverzeichnis

1.	Begriffserklärung Schüchternheit	3
	1.1 Was ist Schüchternheit?	4-5
	1.2 Wie äußert sich Schüchternheit?	4-5
	1.3 Schüchternheit in vier Bereichen	5-8
2.	Ursachen	9-11
3.	Krankhafte Schüchternheit	11
	3.1 Wann ist Schüchternheit normal, wann krankhaft?	11
	3.2 Soziale Phobie	12-13
	3.2.1 Persönlichkeitsstruktur	14
	3.2.2 Auslöser	14-15
4.	Überwindung der Schüchternheit	16-19
5.	Literaturverzeichnis	20
6.	Selbstständigkeitserklärung	20

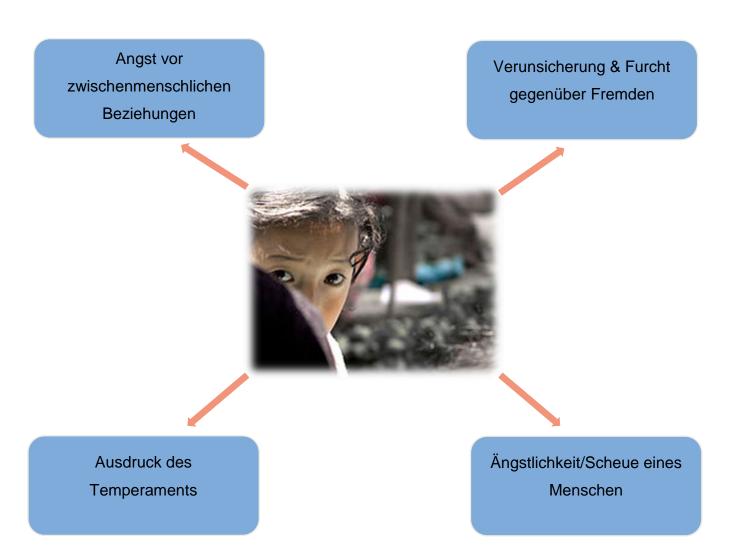
Farblegende

Informationen

Hinweise, Anmerkung Schlussfolgerungen

1. Begrifferklärung Schüchternheit

1.1 Was ist Schüchternheit?1



Schüchternheit ist keine psychische Krankheit

¹ Vgl.: https://de.wikipedia.org/wiki/Sch%C3%BCchternheit (Stand: 2.1.2017)

Ceyda Bedir

1.2 Wie äußert sich Schüchternheit?2

Schwierigkeiten **Meinung** zu **äußern**, z.B. bei Diskussionen





Schnell **Erröten**, z.B., wenn man ein Kompliment bekommt

Schweißausbrüche, z.B., wenn man um einen Gefallen gebeten wird



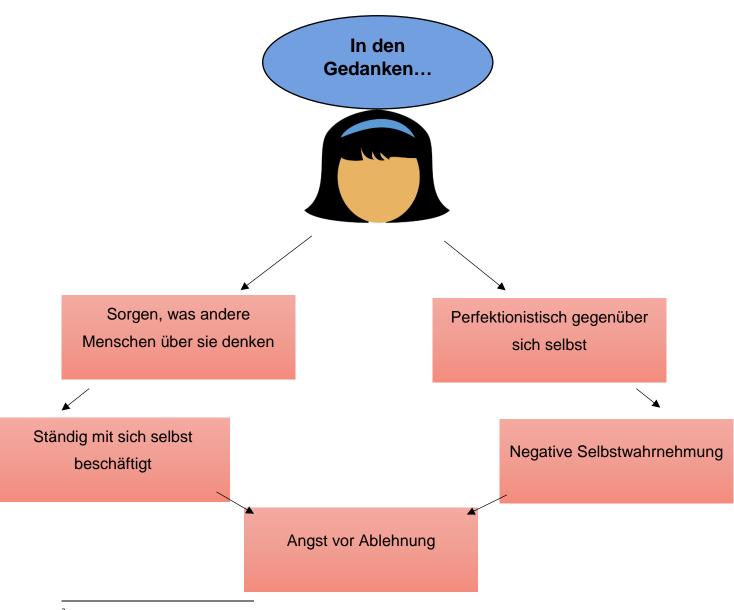
² Vgl.: https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/schuechternheit.html (Stand: 2.1.2017)

www.KlausSchenck.de / Psychologie / WG 13 / Kopiervorlage (2016/17) / Seite 5 von 20 Schüchternheit Ceyda Bedir

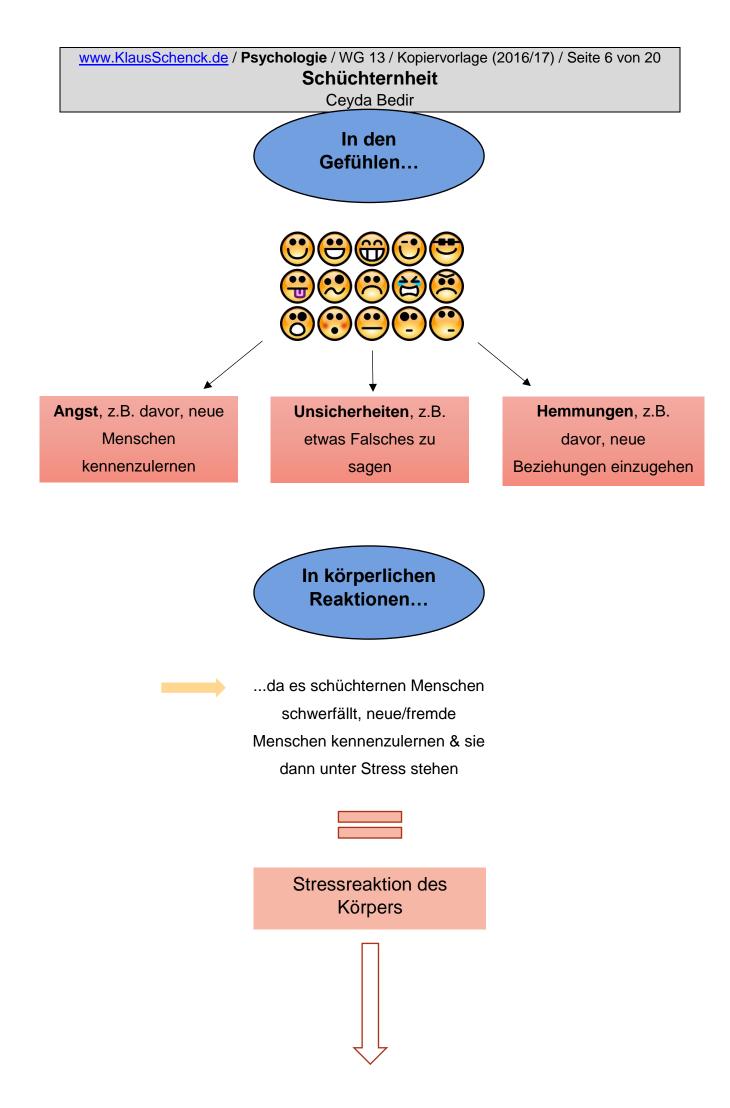


Unsicheres Verhalten in Gegenwart Fremder, z.B., wenn man auf

1.3 Schüchternheit in vier Bereichen³



³ Vgl.: https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/schuechternheit.html (Stand: 2.1.2017)



www.KlausSchenck.de / Psychologie / WG 13 / Kopiervorlage (2016/17) / Seite 7 von 20 Schüchternheit

Ceyda Bedir



Frieren und Zittern





Schnelle Atmung, Muskelanspannung

www.KlausSchenck.de / Psychologie / WG 13 / Kopiervorlage (2016/17) / Seite 8 von 20

Schüchternheit

Ceyda Bedir

Im Verhalten...



Meiden fremde Situationen

Behalten ihre Meinung für sich

Verbergen Gefühle

Ziehen sich zurück

Versuchen Verhalten hinter cooler Fassade zu verstecken



Ceyda Bedir

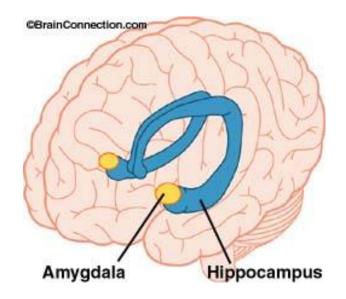
2. Ursachen⁴⁵

Genetische Ursache



-Amygdala (Angstzentrum)

- → besonders aktiv bei Betroffenen
- → wittern überall Gefahr
- →kein Selbstbewusstsein





Mit 5 Jahren Ausbildung Selbstwertgefühl abgeschlossen

→ negatives Selbstbewusstsein kann sich schon mit zweieinhalb Jahren entwickeln

⁴ Vgl.: http://www.focus.de/familie/erziehung/familie/nie-wieder-schuechtern- selbstvertrauen id 2778025.html (Stand: 4.1.2017)

5 Vgl.: https://www.palverlag.de/selbstbewusstsein-kap2.html (Stand: 4.1.2017)

Ceyda Bedir

Erziehung



- Schüchternheitsgrad beeinflussbar durch Eltern, z.B.,

wenn Eltern:

- → zu erfolgsorientiert sind
- → wenig Lob verteilen
- → zu viel fordern
- → Kinder ununterbrochen auf Fehler aufmerksam machen
- → Liebe nur unter Bedingungen zeigen, z.B.:

"Ich habe dich nur lieb, wenn du deine Hausaufgaben machst."



Ceyda Bedir

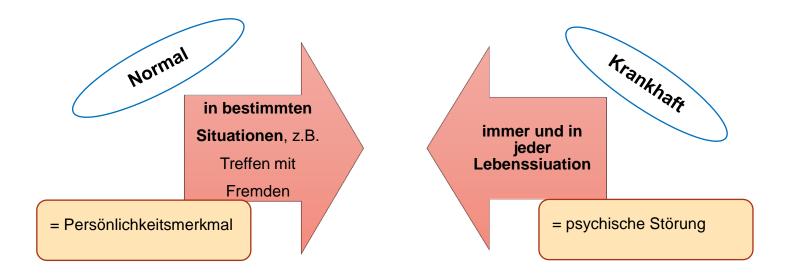




- → Keinen Mut
- → Unsicheres Auftreten
- = Ängste lähmen & bestimmen Verhalten

3. Krankhafte Schüchternheit

3.1 Wann ist Schüchternheit normal, wann krankhaft?6



⁶ Vgl.: http://www.medizin-netz.de/umfassende-berichte/schuechternheit-eine-krankheit/ (Stand: 5.1.2017)

3.2 Soziale Phobie⁷

= stark soziale Angst

- Starkes Leiden & Beeinträchtigungen im Alltag
 z.B. Abbrechen der Ausbildung wegen Angst
- meist chronisch



- = zweithäufigste Angststörung
- Behandlung medikamentös, z.B.
 Antidepressiva, oder Therapie

⁷ Vgl.: http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/sozphobie.html (Stand: 6.1.2017)

Ceyda Bedir

Beispiele Schwierigkeiten im Alltag:



Fremde nach Uhrzeit fragen

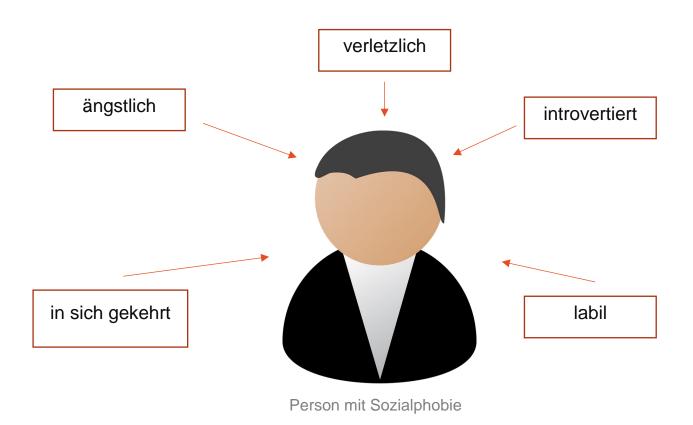
Im Unterricht melden



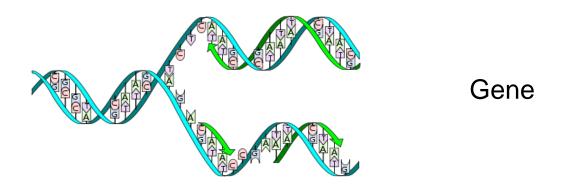
Vor anderen schreiben



3.2.1 Persönlichkeitsstruktur⁸



3.2.2 Ausgelöst durch:9



 ⁸ Vgl.: http://www.seele-und-gesundheit.de/diagnosen/soziale-phobie.html (Stand: 5.1.2017)
 ⁹ Vgl.: http://www.seele-und-gesundheit.de/diagnosen/soziale-phobie.html (Stand: 5.1.2017)



Umweltbelastungen



z.B. Mobbing



z.B. tägliche Streitereien oder Demütigungen in Familie

4. Überwindung der Schüchternheit¹⁰

Soziale Fähigkeiten verbessern + erweitern

- → Lernen Selbstvertrauen zu stärken
- → Selbstbewusster zu werden

6 Schritte, die helfen:



"Was kann Schlimmes passieren?" "Was könnte ich verlieren, wenn ich so und so handle?"



¹⁰ Vgl.: https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/schuechternheit.html (Stand: 5.2.2017)

Ceyda Bedir



Selbstwertgefühl stärken

- → sich selbst akzeptieren
- → lernen sich zu lieben





Vorstellungskraft aktivieren

→ gedanklich so tun, als wäre man lebendig und offen



In Rolle hineinversetzen:

"Ich bin eine selbstbewusste Frau"

www.KlausSchenck.de / Psychologie / WG 13 / Kopiervorlage (2016/17) / Seite 18 von 20

Schüchternheit

Ceyda Bedir



Auf Körpersprache achten

→signalisiert Kontaktwunsch





Freundlich lächeln

Aufrechte Haltung



Ceyda Bedir



Aktiv werden

→sich selbst herausfordern & Aufgaben stellen





Sich selbst & Schüchternheit akzeptieren

- →nicht schämen für Schüchternheit
- →Schüchternheit annehmen & lernen damit umzugehen



www.KlausSchenck.de / Psychologie / WG 13 / Kopiervorlage (2016/17) / Seite 20 von 20 Schüchternheit

Ceyda Bedir

5. Literaturverzeichnis

Ceyda Bedir

Internetquellen:			
https://de.wikipedia.org/wiki/Sch%C3%BCchternheit (Stand: 2.1.2017)			
https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/schuechternheit.html (Stand: 2.1.2017)			
http://www.focus.de/familie/erziehung/familie/nie-wieder-schuechtern-selbstvertrauen_id_2778025.html (Stand: 4.1.2017)			
http://www.medizin-netz.de/umfassende-berichte/schuechternheit-eine-krankheit/(Stand: 5.1.2017)			
http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatri	e/sozphobie.html (Stand: 6.1.2017)		
http://www.seele-und-gesundheit.de/diagnosen/soz	iale-phobie.html (Stand: 5.1.2017)		
Cliparts von Word sind nicht einzeln nachgewiesen. 6. Selbstständigkeitserklärung			
Hiermit erkläre ich, meine Kopiervorlage ohne fremde Hilfe angefertigt zu haben und nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt zu habe.			
Ort, Datum	Unterschrift		