

Melina Royer
Verstecken gilt nicht



MELINA ROYER

Verstecken gilt nicht!

Wie man als
Schüchterner
die Welt erobert



kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2017 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat: Julei M. Habisreutinger

Layout: ki 36 Editorial Design, Daniela Hofner München

Umschlagmotiv und -gestaltung: Powerigel – Strategie und visuelle

Kommunikation, Melina Royer, Lübeck

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione

Printed in Italy

ISBN 978-3-424-63150-0

www.kailash-verlag.de

»FURCHT BESIEGT MEHR MENSCHEN ALS IRGENDETWAS
ANDERES AUF DER WELT«

RALPH WALDO EMERSON

INHALT

EINLEITUNG

Der schüchternste Mensch auf dem Planeten?	12
<i>Tschüss, Schüchternheit! 13 // Vom Angsthäschen zur Wonder Woman? 14 // Über Vanilla Mind 16</i>	
Für wen ist dieses Buch?	16
<i>Kleiner Selbsttest 18 // Dieses Buch ist nichts für dich, wenn... 20</i>	

I. KAPITEL

WIR, DIE SCHÜCHTERNEN

Was bedeutet es, schüchtern zu sein?	25
<i>Ständiger Rückzug in die Komfortzone 26 // Erfahrungsbericht von Coralie 27</i>	
Welche Ursachen hat Schüchternheit?	29
<i>Blick auf die »Schüchternheits-Kultur« anderer Länder 31 // »Ich kann doch auch nichts dafür!« 33</i>	
Schüchternheit oder psychische Störung?	34
<i>Über das Ende meiner Schulzeit 35 // Willkommen in der Opferrolle! 37 // Erfahrungsbericht von Tina 39</i>	
Der feine Unterschied: Schüchternheit vs. Introversion	42
<i>Extrovertierte Schüchterne – ein Widerspruch? 43</i>	
Macht Schüchternheit egozentrisch?	46
<i>Gute Gründe, etwas an sich zu ändern 48</i>	

2. KAPITEL**DIE SCHÜCHTERNHEIT UND IHRE »BEGLEITER«**

Wie sich Perfektionismus auswirkt	53
<i>Perfektionisten und Niederlagen – der Super-GAU 57 //</i>	
<i>Erfahrungsbericht von Katharina 59</i>	
Das Schwarz-Weiß-Denken	60
<i>Sätze, die Schwarz-Weiß-Denker gern benutzen 62</i>	
Das negative Gedankenkarussell	63
<i>Meine Top Three der Dauerschleifen 64</i>	
Über Hochsensibilität	65
<i>Was sagt die Forschung zur Hochsensibilität? 69</i>	

3. KAPITEL**ERFOLG HAT EIN MUSTER: DEIN NEUES MINDSET**

Selbstachtung lernen	74
Selbstreflexion üben	77
<i>Erfahrungsbericht von Alexandra 79</i>	
Psychohygiene trainieren	81
Das »innere Team« kennenlernen	83
<i>Level 1: Welchen Namen hat mein Gefühl? 85 // Level 2:</i>	
<i>Ursachenforschung – woher kommt mein Gefühl? 86 //</i>	
<i>Gefühle genau analysieren 87 // Widersprüche und Miss-</i>	
<i>verständnisse aufdecken 90 // Level 3: Mach eine Routine</i>	
<i>draus! 95 // Level 4: Über sich hinauswachsen 98</i>	

INHALT

Dein innerer Dialog – Schluss mit der Selbstsabotage!	99
<i>Immer im Rampenlicht 101 // Sich mit den Augen anderer sehen 103</i>	
Lernen, über Gefühle zu reden	108
<i>Was mich hinderte, direkt zu reagieren 111</i>	
Hallo Fremder!	113
<i>Lächeln ist die beste Medizin – fast immer 115 // Und was ist mit Small Talk? 118 // Was tun bei einem Fauxpas? 122 // Akzeptiere deine Nervosität! 123 // Erfahrungsbericht von Sandra 128</i>	
Schüchterne und das Internet.	129
<i>Die virtuelle Welt als Sprungbrett für Schüchterne 130</i>	
Leute anquatschen für Angsthasen – mein Guide	132
<i>Level 1: Im Internet einfach mal Farbe bekennen 133 // Level 2: Wildfremde Menschen kontaktieren 134 // Level 3: Das persönliche Gespräch suchen 135</i>	

4. KAPITEL

DIE RICHTIGE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEIN NEUES MINDSET

Der Mensch – ein Gewohnheitstier	139
<i>Alles nur eine Frage der Disziplin? 140 // Motivation ist flüchtig – Routine nicht 142</i>	
Die Beobachtung der eigenen Fortschritte	144
<i>Gestärkt durch die Morgenroutine in den Tag starten 146 // Tausend Möglichkeiten und der Faktor Zeit 149 // Fünf motivierende Morgenrituale 152</i>	
Der Wert von Affirmationen	157
<i>Das programmierbare Unterbewusstsein 158</i>	

Ängste buchstäblich wegtrainieren	163
<i>Sport und ich? Lange kein Dream-Team! 165 // Schwierige Phasen überwinden 168 // Die Willenskraft stärken 169 // Sport aus wissenschaftlicher Sicht 171</i>	
Gute Ernährung als Treibstoff für dein Selbstbewusstsein	174
Was hat dein Umfeld mit deinem Fortschritt zu tun?	179
<i>Deine Wohnung 182 // Dein Schreibtisch 183 // Dein Weg zur Arbeit 184 // Deine Freunde und Arbeitskollegen 186 // Vorbil- der wählen 188 // Der Einfluss von Nachrichten 190 // Deine Essgewohnheiten 192 // Erfahrungsbericht von Maxi 193</i>	

5. KAPITEL

DEINE ZIELE: WAS WILLST DU ERREICHEN?

Stille aushalten lernen	197
Nein ist das neue Ja!	201
<i>Meine Do's 201 // Meine Don'ts 202 // Erfahrungsbericht von Vera 204</i>	
Und – wie soll es jetzt weitergehen?	208
<i>Wenn nicht heute beginnen, wann dann? 209 // Auch Niederlagen akzeptieren 210 // Schritt für Schritt zum Erfolg 211</i>	
Danksagung	215
Anmerkungen	217

EINLEITUNG

Allein die Aussicht, mit mehr als zwei fremden Leuten in einem Raum zu sitzen, macht, dass sich mir die Nackenhaare aufstellen.

Es spielt dabei überhaupt keine Rolle, wie gut ich vorbereitet bin. In einer Art Dauerschleife kreisen dann nur noch diese Fragen in meinem Kopf herum: »Was denken die Leute von mir?«, »Wie sehe ich gerade aus?«, »Mache ich mich gerade total lächerlich?«, »Was ist, wenn ich etwas Falsches sage?«, »Oh bitte Erdboden, tu dich auf und verschluck mich einfach!« Ich bekomme schon am Morgen keinen Bissen mehr herunter. Da bleibt auch ein unglaublich leckeres Buttercroissant einfach unangetastet auf dem Teller liegen. Außer nervös an meinem Pfefferminztee zu nippen, kriege ich nichts mehr hin. Mein Körper zeigt eine völlige Überreaktion: Puls gefühlt bei 180. Ich habe Bauchweh und hektische Flecken überall am Hals und im Gesicht, mir ist speiübel, und ich muss auch noch andauernd zur Toilette rennen.

Autsch! Wer diese Art von Panik kennt, bitte mal die Hand heben.

Und nein, es handelt sich da nicht einfach um Lampenfieber. Derartiges Empfinden ist normaler Alltag bei einem schüchternen, verängstigten Menschen. Früher habe ich mich in fast jeder Situation mit fremden Menschen so gefühlt wie oben beschrieben. Sogar ein nettes Beisammensein unter Freunden löste bei mir ähnliche Turbulenzen aus. Manchmal sogar bereits die Frage einer Verkäuferin: »Wie kann ich Ihnen helfen?« Jedes noch so kleine Ereignis kann bei einem Menschen, der schüchtern ist, zu einer Art globaler Gefühlskatastrophe werden.

DER SCHÜCHTERNSTE MENSCH AUF DEM PLANETEN?

Ich habe jahrelang gehofft, meine Schüchternheit lasse irgendwann von allein nach. Ich würde an Lebenserfahrung zunehmen, das nötige Selbstvertrauen würde damit automatisch kommen und die ständige Angst vor der Meinung anderer endlich gehen. Aber so war es leider nicht. Die Schüchternheit hat während der vergangenen zwei Jahrzehnte meines Lebens großartige Arbeit dabei geleistet, sich zwischen mich und meine Ziele zu stellen.

In meiner Fantasie war und bin ich: eine Kämpfernatur, die genau weiß, wo sie hinwill. Die die Höhen und Tiefen des Lebens meistert, auch wenn es mal wehtut. Die ihr eigenes Ding macht und keine Angst davor hat, auf Ablehnung zu stoßen. Kurz gesagt: eine starke Frau. Zwischen mir und diesem Ideal stand aber immer die Schüchternheit. Dass wir Schüchternen mehr können, als stumm zu nicken und verständnisvoll zu lächeln, wissen nur die wenigsten. Eigentlich sind wir zielstrebig und neugierig, energiegeladen und voller Ideen!

Als Schüchterner selbst weißt du natürlich, dass du auch ganz andere Seiten hast. Dein Problem besteht nur darin, dass du sie niemandem zeigen kannst.

Ich bin zum Beispiel ziemlich eigensinnig und kann mich sehr wohl durchsetzen. Ich wollte immer mit dem Kopf durch die Wand. Als ich ein Teenager war, hat es beinahe täglich zwischen meinen Eltern und mir gekracht. Emotionen zeige ich also durchaus. Und ich habe auch zu allem eine Meinung.

Leider sind unsere Ängste oft größer als wir selbst, und wir lassen uns von ihnen kleinhalten und kontrollieren. Ich habe mich ihnen jahrelang untergeordnet. Die Schüchternheit wurde immer größer, während mein Selbstwertgefühl immer kleiner wurde. Sobald ich mir einen Plan zurechtlegte oder Lust auf

eine neue Erfahrung hatte, schwebte sie über mir wie eine dunkle Wolke und ließ tausend Ängste in mir entstehen: Angst vorm Versagen, Angst vor der Meinung anderer Leute, Angst, nicht gemocht zu werden – Angst, Angst, Angst. Ich gab all diesen Ängsten für gewöhnlich nach und verkroch mich in mein Schneckenhaus.

Außerdem litt ich sehr darunter, dass mich viele Menschen schnell als arrogant und unterkühlt abstempelten, obwohl sie mich gar nicht kannten. Ich hatte ohnehin schon Angst davor, ich selbst zu sein und davor, von anderen abgelehnt zu werden. Dementsprechend lächelte ich kaum und fühlte mich sehr unbeholfen. Bekommt man dann auch noch etwas zu hören wie: »Ich hätte nie gedacht, dass du eigentlich ganz nett bist«, wirkt das schon sehr verletzend.

TSCHÜSS, SCHÜCHTERNHEIT!

Hat der Blitz bei mir eingeschlagen? Ganz sicher nicht. Ich bin nicht eines Morgens aufgewacht, habe mir vorgenommen, von nun an alles anders zu machen und hatte Erfolg damit. Schön wär's. Aber ich habe inzwischen gelernt, zu mir selbst zu stehen. Ich kann meine Schüchternheit kontrollieren und mich bewusst für oder gegen ein bestimmtes Handeln entscheiden, ohne mich von meiner Angst »entmachten« zu lassen.

Eine kleine Auswahl meiner Siege über die Schüchternheit: Ich habe einen TV-Beitrag fürs nationale Fernsehen gedreht, ich habe ein Radio-Interview gegeben, mit meinem Mann einen Großauftrag für ein TecDAX-Unternehmen geleitet, einen Blog gegründet, mein ganzes »Innenleben« im Internet preisgegeben, habe auf Konferenzen völlig fremde Menschen angesprochen, neue Freundschaften geschlossen, in einer bekannten Frauenzeitschrift über meine Schüchternheit und meine inneren

Ängste geredet. Ich habe einen Modedesign-Wettbewerb gewonnen, bei dem ich aus lauter Angst gar nicht teilnehmen wollte – und: Offensichtlich habe ich mich getraut, ein Buch zu schreiben. Bäm!

Aber noch mehr ist passiert: Ich kann mittlerweile »Nein« sagen, ohne tagelang Schuldgefühle zu haben und mich selbst dafür zu hassen. Ich kann vor anderen meine Meinung vertreten und sogar vor größeren Gruppen sprechen. Das sind echte Meilensteine für mich gewesen.

Ich habe mich immer für den schüchternsten Menschen auf diesem Planeten gehalten. Dasselbe denkst du vielleicht auch von dir. Und vermutlich wirst du –wie viele Schüchterne – anderen nicht glauben, wenn sie sagen, dass sie großes Vertrauen in dich setzen. Aber ich sage es dir trotzdem: Ich weiß, was ich geschafft habe, und genau deswegen weiß ich auch, was du schaffen kannst! Es ist nicht einfach, aber es ist möglich. Schüchternheit ist nichts Unveränderliches.

VOM ANGSTHÄSCHEN ZUR WONDER WOMAN?

Da wären wir also. Ein schüchterner Mensch schreibt ein Buch und geht damit an die Öffentlichkeit. Klingt das paradox für dich? Vermutlich. Um dir die Wahrheit zu sagen: Ich fühle mich nicht unbedingt wohl bei dem Gedanken, dass vielleicht mehr als tausend Menschen dieses Zeugnis meiner persönlichen Angst lesen werden. Ich habe aber beschlossen, dieser Stimme in mir keinen zu großen Platz einzuräumen. Eine andere Stimme sagt mir: »Mach es! Vielleicht kannst du andere motivieren!«

Ich habe keine Lust mehr, mich zurückzuhalten und zu Themen zu schweigen, die mich wirklich bewegen. Ich war ein kleines Nervenbündel, zerfressen von Ängsten und Selbstzwei-

feln. Aber ich habe es geschafft, meine Schüchternheit zu kontrollieren, damit sie nicht mich kontrolliert. Und diese Erfahrung will ich teilen! Ja logisch, ich hätte mich auch einfach damit abfinden können, schüchtern zu sein. Schweine können ja schließlich auch nicht fliegen, oder? Und irgendwie scheinen sie auch kein großes Problem damit zu haben. Sie denken sicher nicht den ganzen Tag: »Hach, wie schön es doch wäre, Flügel zu haben wie die Gans im Nachbarstall!«

Es gibt Leute, die wollen einem einreden, alles sei gut, so wie es nun einmal ist. Sie wollen, dass jeder seinen Platz im Leben kennt und möglichst nicht daran rüttelt. Am besten sollten wir alle stromlinienförmig in der Menge mitschwimmen und möglichst wenig auffallen. Das ist kein Nährboden für Veränderung und deshalb Gift für die Persönlichkeitsentwicklung. Niemand muss sich damit abfinden, permanent unter seinen eigenen Möglichkeiten zu bleiben und kaum Kontakt zu anderen Menschen zu finden, nur weil er schüchtern ist und nicht auffallen will. Ich wollte mich frei und selbstbewusst fühlen, nur lange Zeit wusste ich nicht genau, wie ich da hinkommen soll. Also möchte ich, dass dies ein Mutmach-Buch wird! Damit du merkst, dass du nicht allein bist. Ich bin Melina, und ich bin ebenfalls schüchtern – genau wie du. Ich weiß, wie es dir geht, und deswegen nehme ich dich jetzt mit. Stell dir vor, du bist auf einer Party mit hundert Leuten, die du nicht kennst. Aber ich komme nun dazu und führe dich ein bisschen herum, damit du nicht so allein bist. Hak dich bei mir ein und los geht's! Ich werde dir zeigen, dass du du selbst sein und deine Ziele erreichen kannst, auch wenn es ein steiniger Weg ist, den du zu gehen hast. Aber dafür ist es nicht nötig, dass du dich änderst, sondern nur, dass du dich *entfallest*. Auch wer ängstlich ist und wenig Selbstvertrauen besitzt, kann in sich den Mut entdecken, mehr zu erreichen, als er glaubt – für sich und für andere.

ÜBER VANILLA MIND

Mit diesem Gedanken im Kopf habe ich übrigens auch meinen Blog »Vanilla Mind« gegründet, auf dem ich seit Oktober 2014 schreibe. Der Name ist eine Hommage an die beliebteste Eissorte der Welt. Jeder kennt sie, es gibt sie überall.

Im englischen Sprachraum wird das Wort »vanilla« daher als Synonym für »langweilig« oder »durchschnittlich« benutzt. Und genau das ist das Problem: Unsere Umwelt will uns in bestimmtes Raster stecken. Wir sollen alle gleich sein, »normal« eben. Deswegen will ich mit Vanilla Mind dieses Denken aufdecken und anderen dabei helfen, sich mehr zuzutrauen und zu zeigen wer sie sind.

Auf meinem Blog ist mir der Austausch mit den Leserinnen immer das Wichtigste gewesen. Ich wollte einen Ort für Frauen schaffen, die sich mit den gleichen Sorgen herumschlagen wie ich und die das auch einfach mal laut aussprechen wollen, statt immer nur perfekt performen zu müssen.

Ich stelle in diesem Buch mich und meine Geschichte gewissermaßen als Fallstudie zur Verfügung und teile meine Erkenntnisse. Aber natürlich geht es hierbei um uns alle. Laut statista.de geben über 20% Prozent der Befragten an, schüchtern zu sein. So wenig ist das gar nicht. Deswegen kommen in diesem Buch viele liebe Frauen zu Wort, von denen ich die meisten durch meinen Blog kennengelernt habe. Sie waren so mutig, ihre Sicht auf das Thema mit dir und mir zu teilen.

FÜR WEN IST DIESES BUCH?

Ich werde selbstironisch und kritisch sein und nicht mit peinlichen Details hinterm Berg halten. Manches wird sicherlich lustig für dich klingen. Und obwohl ich gut über mich selbst la-

chen kann, wissen wir beide: Das Problem an sich ist eigentlich gar nicht so lustig. Rechne damit, dass ich in diesem Buch schonungslos ehrlich bin. Dasselbe erwarte ich von dir. Sei ehrlich mit dir selbst! Ich habe mit vielen Frauen über Schüchternheit gesprochen und in fast allen Fällen festgestellt: Schüchternheit ist oft nur ein Faktor neben tausend anderen Ängsten, die an uns nagen wie Piranhas.

Es stimmt, es gibt zahlreiche Artikel, die Schüchternheit sogar glorifizieren. Natürlich haben Schüchterne den Vorteil, sich mehr Gedanken zu machen, bevor sie reden. Und es ist sicher auch wertvoll, einen Beobachter im Raum zu haben, der ein Problem manchmal besser beurteilen kann als andere, weil er eine ganzheitliche Sicht hat. Ja, auch dass schüchterne Menschen oft sehr empathisch sind, mag stimmen.

Aber weißt du was? Davon kannst du dir auch nichts kaufen, wenn du dir gleichzeitig vor Angst immer in die Hose machst und das Leben an dir vorbeiziehen lässt! Schüchternheit ist keine Entschuldigung dafür, unangenehme Situationen vermeiden »zu dürfen«, und sie löst bei vielen leider immer eine lähmende Angst aus, die sie liebend gern abschütteln würden.

Die gute Nachricht ist: Wenn man seine Schüchternheit in den Griff bekommt, ist man immer noch jemand, der gern beobachtet und nachdenkt, bevor er redet. Darüber müssen wir uns keine Sorgen machen. Wir verändern schließlich nicht unsere Persönlichkeit, wir fangen nur an, unsere – oftmals sehr diffusen – sozialen Ängste aufzudröseln. Ich werde also nicht an der Oberfläche kratzen und dir 50 Tipps geben, mit denen du das Eis brechen kannst. Oder 50 Sätze, mit denen du richtig gut im Smalltalken wirst. Diverse Bücher habe ich gelesen, die alle nach diesem »Strickmuster« aufgebaut waren. Und keines davon hat mir geholfen. Was nützen mir 50 gute Gesprächseinstiege, wenn ich im entscheidenden Moment vor Nervosität alles vergesse?

Ich habe in meinem Kampf gegen die Schüchternheit an anderer Stelle angesetzt, nämlich bei meinem Selbstbewusstsein. Ich musste erst einmal Herrin über meine eigenen Gefühle werden und herausfinden, woher meine Schüchternheit und der Rest meines inneren »Angstclubs« überhaupt kommen. Ja, du ahnst es vermutlich schon: Das war nicht gerade ein Spaziergang bei Sonnenschein. Ich musste metertief durch den Schlamm waten und in den Untiefen meines Selbst nach den Antworten tauchen, die ich brauchte. Du musst deine eigene Gefühlswelt kennen. Erst dann kannst du anfangen, an deinem Selbstwertgefühl zu arbeiten und die Schüchternheit in den Griff zu bekommen. Also hol besser schon mal deine Gummistiefel raus!

KLEINER SELBSTTEST

Dieser Schnelltest gibt dir einen Überblick über die kleinen und großen Qualen, die früher meinen Alltag bestimmt haben. Also, falls du bei den folgenden Situationen gequält aufstöhnst und innerlich »Ja!« schreist – dann verstehen wir beide uns prima, und du solltest auf jeden Fall weiterlesen. Vielleicht erkennst du dich hier selbst sehr gut wieder:

- » Nervenbündel ist dein zweiter Vorname. Du wirst super nervös, wenn andere deine Meinung hören wollen. Es freut dich zwar, dass sich andere für dich interessieren, aber dass du plötzlich im Mittelpunkt des Geschehens stehst, löst bei dir sofort Hitzewallungen aus. Deine allerliebste Exit-Strategie? – Am besten immer sofort zur Toilette rennen! Das ist von anderen nicht infrage zu stellen.
- » Du versuchst den ganzen Tag lang, dir vorzustellen, was andere wohl so denken. Egal, wer etwas zu dir sagt – fremd oder nicht fremd – jede Meinung ist dir äußerst wichtig, und du möchtest

es am liebsten allen recht machen. Klar weißt du, dass das nicht geht, aber macht ja nix, du versuchst es einfach trotzdem. Komisch, am Ende bist du immer diejenige, die mit Schuldgefühlen zu kämpfen hat.

- » Aus Angst vor einem Misserfolg probierst du so manches lieber gar nicht erst aus. Sicher ist sicher, und so kannst du schließlich nicht enttäuscht werden. Zur Eröffnungsparty des neuen Fashion-Stores gehen, dessen Eröffnung du kaum erwarten konntest? Lieber nicht, am Ende stehst du da an deinem Sekt nippend allein rum.
- » Es kann schon einmal vorkommen, dass du beim Einkaufen Kollegen oder Bekannte »übersiehst«. Ganz einfach, weil du Panik davor hast, einen Small Talk mit ihnen beginnen zu müssen. Da vertiefst du dich doch lieber schnell in deine Einkaufsliste oder steckst deinen Kopf in die Tiefkühltruhe, um nach einer Tüte Spinat zu suchen.
- » Es fällt dir schwer, du selbst zu sein, weil du Angst hast, andere könnten dich ablehnen oder sich über dich lustig machen.
- » Du vergleichst dich oft mit anderen und denkst, dass ihnen alles viel leichter fällt als dir. Alle sind erfolgreicher, schöner, klüger und schlanker sowieso.
- » Du kannst deine Gedanken nicht abstellen. Manchmal kannst du nachts nicht einschlafen, weil irgendwer etwas gesagt hat, das dich ununterbrochen vor die Frage stellt: »Wie hat er das gemeint? Bin ich schlecht? Wollte er mich aufziehen?« Du bist gefangen in deinem Gedankenkarussell.
- » Nichts, was du tust, ist gut genug, und es macht dich rasend, wenn du das Gefühl hast, noch keine 100 Prozent erreicht zu haben. 100 Prozent? Ach was – lieber 150 Prozent! Du bist eine Perfektionistin, wie sie im Buche steht.
- » Wenn dich einmal jemand lobt, weißt du gar nicht, was du tun sollst. Natürlich suchst du nach Anerkennung, wofür machst du das schließlich alles? Aber wenn es so weit ist, bist du völlig

überfordert. Meistens spielst du deine Leistung sogar noch herunter: »Danke, aber das war ja gar nicht so wild. Nicht der Rede wert.«

- » Du bist eigentlich sehr sensibel und vielleicht sogar nah am Wasser gebaut. Bei jedem Film kannst du heulen, aber in der Öffentlichkeit hat dich noch nie jemand Gefühle zeigen sehen.
- » Wenn andere dich ansehen, vermutest du sofort, dass sie das nur tun, weil sie dich hässlich finden. Oder weil du mit Sicherheit noch Essensreste zwischen den Zähnen hast. Sollte jemand etwas Nettes über dein Aussehen sagen, nimmst du das nicht wirklich ernst. Es kommt selten vor, dass du dich in deiner eigenen Haut wirklich wohlfühlst.

Na, irgendwo wiedererkannt? Herzlichen Glückwunsch, dein Selbstwertgefühl ist quasi nicht vorhanden! Es liegt vermutlich weinend im Keller, während du es täglich mit Füßen trittst. Ich weiß genau, wie sich das anfühlt, und ich werde dir alles berichten, wie es mir letztendlich gelungen ist, meine Ziele trotz wiederkehrender Ängste zu erreichen. Ach ja, eins noch: Zwar handelt dieses Buch in erster Linie von schüchternen Frauen, aber du darfst natürlich auch gern weiterlesen, wenn du ein Mann bist!

DIESES BUCH IST NICHTS FÜR DICH, WENN...

... du der Meinung bist, es habe alles keinen Sinn und du jetzt akzeptieren müsstest, dass du für immer mit dieser Last allein sein wirst. Dann solltest du dieses Buch doch lieber schnell beiseitelegen. Denn ich bin jemand, der immer auf der Suche nach Neuem ist. Ich will, dass meine Gedanken frei sind von Zwängen. Ich will nicht von meinen Ängsten ferngesteuert werden, bis ich den Löffel abgebe. Es gibt so viele schöne Ausreden,

mithilfe derer man sich vor seinen Problemen verstecken und die Verantwortung dafür dem Universum anlasten kann.

Zum Beispiel: »Ja, aber ich bin halt so, ich kann ja auch nichts dafür.«

Oder: »Wäre dieses und jenes damals nicht passiert, wäre ich heute ein ganz anderer Mensch.«

Na klar, hast du vielleicht traumatische Erlebnisse gehabt. Vielleicht war auch deine Kindheit schlimm. Und vermutlich hast du in manchen Bereichen auch schlechtere Karten ausgeteilt bekommen als andere. Ich weiß, dass sich das elend anfühlt. Aber was hilft's? Wir können uns unser ganzes Leben lang darüber unterhalten, was möglicherweise alles schief lief. Aber an der Zukunft ändert das herzlich wenig. Wir alle müssen hier und jetzt Verantwortung für unser Leben übernehmen, und die Wahrheit ist: Es gibt keine Lösung von außen. Wir müssen sie in uns selbst finden.

Wenn du glaubst, man sollte sich lieber mit den Gegebenheiten arrangieren, um keine weitere Energie zu verschwenden, dann ist dieses Buch nichts für dich. Ich habe nicht genug Kraft, dich davon zu überzeugen, dass es sich immer lohnt, seine inneren Ängste zu bezwingen.

Was ich auch nicht kann, ist, mit einer klinischen Einschätzung deiner Persönlichkeit um die Ecke zu kommen. Wenn du möchtest, sprich mit einem Therapeuten über deine Gefühle und Ängste. Alles, was ich kann und weiß, beruht auf meinen eigenen Erfahrungen, die ich mit dir teilen werde. Was du daraus machst, hast du selbst in der Hand.

Aber ich lade dich dazu ein, es genauso zu halten wie vor einem üppigen Büfett – nimm dir einfach all das, was dir schmeckt. Und davon, so viel du kannst. Ich gebe sehr viele Tipps und Techniken in diesem Buch an dich weiter, und ja, ich habe wirklich vieles durchprobiert. Nicht alles davon muss auch für dich funktionieren, und nicht alles, was ich über mich

selbst preisgebe, ist dir ebenfalls so ergangen. Also fühl dich frei, querbeet zu lesen, vorwärts, rückwärts, seitwärts – Hauptsache, du gewinnst deine Freude daran zurück, wie schön es ist, Dinge auszuprobieren, vor denen du früher Angst hattest.