
Subject: warum so schüchtern?

Posted by [karlos3](#) on Mon, 02 May 2016 19:40:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Moin zusammen,

Leider verstehe ich mich in letzter Zeit irgendwie gar nicht mehr.

Problem ist, dass ich denke, dass ich mein Leben durch meine Schüchternheit ziemlich vergeude, obwohl ich das gar nicht sein müsste. Diese Gedankengang macht mich momentan ziemlich fertig.

Single, 33 Jahre alt.

Ich würde mich als ziemlich intelligent einschätzen, habe ein Diplom mit Auszeichnung und verdiene für mich mehr als genug Geld und habe eine leitende Position. Habe auch einen massenkompatiblen Humor . Hab auch einen fast zu großen Freundeskreis, kann mich vor Unternehmungen kaum retten, jedes WE unterwegs.

Gerade zuletzt stecken mir schon fremde Frauen in den Bars Telefonnummern zu. Und sagen mir, dass sie mich sehr attraktiv finden und gerne kennenlernen würden. Die anderen Frauen starren mich gefühlt immer an und ich denke, sie wollen nur angesprochen werden. Aus dem Freundeskreis haben es auch schon diverse Frauen probiert. Und meine Exen waren auch ziemlich gutaussehend. Die mit denen ich irgendwelche Sex-beziehungen hatte, brechen den Kontakt ab, weil die meinen, dass die sich total in mich verknallt haben und mich deswegen nicht mehr sehen können.

Irgendwie hapert es aber trotzdem an Selbstvertrauen. Ich tue mir echt schwer eine Frau anzusprechen, die mir gefällt. Ich fühle mich minderwertig, weil ich mir auch so viele Gedanken über mich mache. Ich denke, ich habe GHE, teilweise graue Haare, Aknenarben und eher schlanker Typ, alt. Soweit die Eigenwahrnehmung.

Wie kann das also sein? mir hat noch niemand gesagt, dass ich hässlich oder ähnliches bin.

Was kann ich denn noch tun, um mich aufzubauen? Ich erwäge ja zum Psychotherapeuten zu gehen, aber denke mir, dass ich keine verständlichen Grund dafür haben..

Ich habe einfach das Gefühl, dass ich im Leben viel mehr schaffen kann. Mich ärgert, weil ich denke, dass diese Zurückhaltung sich wie ein Roter Faden durch mein privates und berufliches Leben führt und mich an vielen Sachen hindert. Ich bin als Software-Entwickler eher unterfordert, und gelangweilt. Wenn ich mal alt bin, will ich mich nicht zu Tode ärgern, dass ich die vielen Chancen nicht ergriffen habe..

Ich weiß nicht genau, was ich hier diskutieren will. Vielleicht kennt der eine oder andere das Gefühl, oder hat vielleicht ein paar hilfreiche Tipps parat?

vielen Dank fürs Lesen,
Karlos
