
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

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [Nathanjr](#) on Mon, 02 May 2016 20:07:17 GMT

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

Fang an dankbar zu sein für das was du bist und hast

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [karlos3](#) on Mon, 02 May 2016 20:09:19 GMT

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

Glatzkopf99 schrieb am Mon, 02 May 2016 22:07 Fang an dankbar zu sein für das was du bist und hast

wem dankbar? Ich glaube nicht an Gott

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [Sigara](#) on Mon, 02 May 2016 20:21:52 GMT

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

dem Zufall

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [mads](#) on Mon, 02 May 2016 20:27:51 GMT

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

An irgendwas wirste wohl glauben. Dann nenn es nicht Gott, sondern anders. Gibt Leute, die schreiben Briefe ans Universum oder so.

Wenn du kategorisch ablehnst, an irgendwas zu glauben, ist es doch auch völlig wumpe, wie viele Weiber du wie lange halten kannst. Dann akzeptier einfach die furchtbare Tatsache, dass du nur ab und an mal Sexbeziehungen hast, die sich in dich verknallen.

Einen Psychotherapeuten kannst du auch aufsuchen, ohne dass du deine Probleme supertoll in Worte fassen kannst. Das ist schließlich deren Job, das Ganze in die richtigen Bahnen lenken zu helfen.

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [Amsch](#) on Tue, 03 May 2016 08:37:28 GMT

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

karlos3 schrieb am Mon, 02 May 2016 21:40 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

Sonst mach ich sowas ja nicht, aber:
Eine Runde Mitleid für den armen Karlos

Subject: Aw: warum so schüchtern?
Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 03 May 2016 11:44:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

karlos3 schrieb am Mon, 02 May 2016 22:09Ich glaube nicht an Gott
Da haben wir auch schon die Erklärung für deine unbegründeten Sorgen.

Subject: Aw: warum so schüchtern?
Posted by [Mona](#) on Tue, 03 May 2016 15:05:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich denke, dein Problem ist, dass du keine Probleme hast - so wie du aus deinem Leben berichtet hast. Nicht, dass ich dir Sorgen an den Hals wünschen würde , natürlich nicht! Aber dir scheinen tatsächlich die Ups und Downs zu fehlen, die ein Leben interessant, spannend, manchmal auch schwierig oder traurig, aber dann auch wieder einfach klasse machen! Du kannst nicht an der Bewältigung von Problemen wachsen und kein überwältigendes

Glücksgefühl erleben, weil du etwas geschafft hast - wenn sich gar keine Berge vor dir auftürmen, die bezwungen werden wollen.

Für mich liest sich deine Geschichte, als fehlte dir die Herausforderung, an welche sich ja auch immer ein Resultat anschließt - mal ein Erfolgserlebnis, mal eine Niederlage, aus welcher man mit Mut zu neuen Versuchen heraus gehen sollte.

Kannst du dich nicht irgendwo einbringen? Hast du keine Hobbys? Interessen, die vielleicht lange vernachlässigt wurden? So dass du aus dem eintönigen Tritt kommst und dich bewusst neuen Anforderungen und Herausforderungen stellen kannst?

Da geht doch bestimmt was...!?

An deiner Stelle würde ich mir jetzt Hilfe suchen - zumindest erstmal eine Gesprächstherapie beginnen. Warte nicht, bis sich womöglich eine Depression ausgebildet hat, der Weg rein ist nahezu unmerklich und schleichend, der Weg raus lang und beschwerlich...

Viele Grüße, Mona

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [Mona](#) on Tue, 03 May 2016 15:21:58 GMT

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

Und was das Selbstvertrauen angeht oder den Glauben, wie es hier schon angesprochen wurde...

Es geht ja nicht darum, irgendeiner Religion anzugehören und an Gott zu glauben... Vielmehr musst du zuerst lernen, an dich selber zu glauben, dich zu mögen, dir zu vertrauen, was m.E. gleichbedeutend ist mit "dir etwas zuzutrauen". Auch an der Stelle wird wohl kein Weg daran vorbei gehen, dich neuen Dingen zuzuwenden, dir Aufgaben zu stellen und dich immer wieder zu reflektieren.

Ich hoffe, du findest etwas und traust dich, den ersten Schritt zu machen, mit 33 stehen dir doch alle Wege offen, also raus an die Front!

Nur meine persönliche Meinung...

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [sh0ker](#) on Tue, 03 May 2016 15:24:48 GMT

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

Ich weiß ganz genau was du meinst, und ich würde sagen, dass ich das Selbe wie du durchmache bzw. durchgemacht habe. Ich bin zwar fast 10 Jahre jünger aber ich hoffe du hast nichts dagegen, wenn du dir meine Vorgehens-, und Denkweise zu Herzen nimmst bzw. ausprobierst, denn wenn sie mir geholfen haben, dann werden sie dir bestimmt die gleichen Dienste leisten.

An sich ist die Sache ganz einfach: Solange du nicht aus deiner Komfortzone kommst, wirst du dich immer unwohl dabei fühlen, wenn du mal mit einer fremden Frau sprichst. Am Besten ist es, wenn du versuchst, in jeder möglichen Situation über deinen Schatten zu springen und mal Sachen ausprobierst, die du sonst nicht machst, wie z.B. einer vorbeilaufenden Frau ein Kompliment zu machen o.ä.

Obwohl du viele Komplimente bekommst, fällt es dir schwer, diese auch ernst zu nehmen, weil du deine "Makel" siehst und diese Komplimente nicht nachvollziehen kannst. Gleichzeitig muss ja etwas Wahres dran sein, wenn du solche Bestätigungen erhältst. Anstatt zu nem Psychiater zu gehen, würde ich dir empfehlen an deinem Selbstbewusstsein zu arbeiten. Es gibt etliche Bücher die dir dabei helfen können.

Meist ist Schüchternheit damit verbunden, dass du dir zu viele Gedanken darüber machst, was der Gegenüber von dir denken könnte. So einfach es auch klingt, versuch in jeder Situation du selbst zu sein und sag das, was dir als erstes in den Sinn kommt. Sobald du anfängst deine Gedanken zu filtern, hast du praktisch schon verloren.

Grüße

Subject: Aw: warum so schüchtern?
Posted by [Knorkell](#) on Tue, 03 May 2016 17:30:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Güte, er wirkt anziehend auf Frauen aber weiß nicht warum bzw. was er hat und ist dann eben etwas schüchtern. Das geht vielen ganz genauso. Macht keine existenzphilosophische Geschichte draus.

Subject: Aw: warum so schüchtern?
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 03 May 2016 19:35:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

karlos3 schrieb am Mon, 02 May 2016 21:40
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.

Negative Gedankenspirale... da kann man sich drin verfangen. Selbst wenn die Umstände und

das eigene Leben von außen betrachtet wunderbar sind, sucht man stets das Schlechte bei sich. Es darf dir scheinbar nicht gut gehen bzw. scheint du es dir selbst nicht zu erlauben dass es dir gut geht. Du würdigst nicht was du hast, du suchst stets das was du nicht hast.

Das nenne ich eine Wahrnehmungsgewohnheit (oder auch schlicht und ergreifend Denkgewohnheit). Wie es mit Gewohnheiten nunmal so ist, ist es nicht immer so leicht sie zu ändern.

Akzeptanz für das was du bist, wäre schon mal ein Schritt nach vorn. Akzeptiere dass du schüchtern bist. Nimm dir den Druck raus anders sein zu müssen... klingt leicht, ist es aber nicht. Aber wenn du es schaffst, hört womöglich dieser Kampf gegen dich selbst auf und dann kann es sogar passieren dass du bemerkst dass du womöglich gar nicht schüchtern bist.

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [karlos3](#) on Tue, 03 May 2016 19:50:35 GMT

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

Danke für die von einigen konstruktive und anderen weniger konstruktive Antworten. Ich kann es teilweise verstehen, wenn es einige nervt, was ich schreibe.. damit habe ich fast gerechnet.. Ich würde wahrscheinlich selbst einen nicht ernst nehmen, wenn mir jemand so daher kommt, was man sich ja selbst teilweise wünscht. So wie wenn einer sagen würde, dass ihn das viele Geld unglücklich macht..

Ich erwische mich teilweise mit den Gedanken mal härtere Drogen zu nehmen um Vllt diese

versuchen die besagte Komfort Zone häufiger zu verlassen, ich habe dazu ja schon das eine oder andere Buch gelesen. Ich weiß nicht, ob es der richtige Ansatz ist, aber ich habe damit angefangen fremde Leuten, die mir nichts anhaben können zu duzen, weil ich denke, dass es einen nicht so klein macht, wenn man duzt statt siezt , vielleicht ist es gut in kleinen Schritten zu arbeiten?

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 04 May 2016 07:24:43 GMT

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

karlos3 schrieb am Tue, 03 May 2016 21:50 vielleicht ist es gut in kleinen Schritten zu arbeiten?

Kleine Schritte sind das A und O für Veränderungen. Zu viel auf einmal zu wollen führt oft nur zur Resignation und zum besagten Kampf gegen sich selbst. Das Unbewusste wehrt sich gegen zu schnelle Veränderungen. Musst also Erfahrungen sammeln auch auf die Gefahr hin dass sie zunächst schmerzhaft sein können.

Es ist aber wie mit allem im Leben - "Kein Meister ist vom Himmel gefallen". Klingt abgedroschen trifft aber den Kern der Sache.

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [Mona](#) on Wed, 04 May 2016 09:00:57 GMT

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

Zitat:...Ich erwische mich teilweise mit den Gedanken mal härtere Drogen zu nehmen um Vlt diese Schüchternheit zu überwinden...

Dazu bedarf es wohl keiner Worte, dass das keine Option sein kann, weißt du selber. Ein eher zurückhaltender Charakter wird eigentlich von überall her als sehr angenehm empfunden. Wer nicht gerade ständig auf irgendwelchen Party-Meilen unterwegs ist und die Gesellschaft von Szene-Rambos bevorzugt, wird deine Art sehr zu schätzen wissen! Entsprechendes Feedback erhältst du doch auch aus dem Freundeskreis, wie ich es interpretiere!? Es bleibt also "nur" die Hürde, deine Schüchternheit zu überwinden. Halte dir aber mal vor Augen, was du bereits auf die Beine gestellt hast: Eine Akademiker-Ausbildung, ein hoch dotierter Job, keine Geldsorgen, keine Existenzängste - damit bist du sehr gut aufgestellt, das ist das Ergebnis deiner Leistung! Ich würde sagen: Bis dahin alles richtig gemacht, darauf kannst du stolz sein! Du darfst dich also ruhig mal vor den Spiegel stellen und dir sagen: "Hey, mir gehts gut, ich habs gepackt, ich kann das Leben in vollen Zügen genießen!"

Und da du dich unterfordert und gelangweilt fühlst im Job:

Dann greife das doch mal konkret auf und überlege, ob du dich nicht beruflich verändern kannst!? Du hast doch klasse Voraussetzungen und bist auch noch jung genug für Veränderung!

Zitat:...Ich weiß nicht, ob es der richtige Ansatz ist, aber ich habe damit angefangen fremde Leuten, die mir nichts anhaben können zu duzen, weil ich denke, dass es einen nicht so klein macht, wenn man duzt statt siezt , vielleicht ist es gut in kleinen Schritten zu arbeiten?

Das ist ein bekanntes Phänomem, viele Leute trauen sich z.B. im Urlaub erheblich mehr zu, als zuhause. Niemand kennt einen, man sieht sich i.d.R. nicht wieder, so what - einfach mal unbeschwert sein...

Grundsätzlich ist alles "richtig", was dir gut tut, solange du damit niemandem schadest. Wer von deinen "Probanden" das unerlaubte Duzen als respektlos empfindet, wirst du schon anhand des Feedbacks in Erfahrung bringen. Das ist aber auch eigentlich egal, denn du hast etwas versucht - und stellst dich den Reaktionen, Hut ab für diesem ersten Schritt!

Wenn du jetzt noch ein paar "Versuche" findest, die dich stärken - ohne Bezug auf die Interaktion mit anderen Personen... Irgendetwas, was du immer schon klasse fandest, dich aber nie getraut hast, z.B. Hochseilgarten, Kletterparcour, Indoor-Skydiving, Tandemfliegen, Canyoning, Monster Truck fahren, oder was du toll findest... Dann denke ich, dass du so viel Adrenalin und Bestätigung/"Aufwertung" erhältst, dass Drogen keinen Gedanken mehr wert sind...

Diese "Events" haben wir uns schon schenken lassen und probiert und es macht jede Menge Spaß! Ich trage Haarersatz, die meisten dieser Sachen waren eine Riesenherausforderung für mich. Aber einmal "Blut geleckt" und die Erfahrung gemacht, wie großartig man sich hinterher fühlt, wie frei und unbeschwert man daraus hervor geht, kann ich nur jedem raten, mal außergewöhnliche Dinge zu probieren.

Wenn das dann auch finanziell kein Problem ist - dann versuch's doch mal!? Es gibt 2-3 renommierte Anbieter für derartige Events, gut zu finden im Netz, da ist ganz sicher auch für dich etwas dabei! Die Gruppen waren immer klasse, die Tour-Guys ebenso. Tolle Leute, tolle Gespräche und Locations (anschließend Lagerfeuer, teils mit Übernachtung), man nimmt sehr viel für sich selber mit...

Subject: Aw: warum so schüchtern?

Posted by [Obes89](#) on Wed, 04 May 2016 21:05:03 GMT

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

Das sind einfach Phänomene der westlichen Welt und der Gesellschaft heutzutage. Die Menschen stecken viel zu sehr im Kopf, denken dauernd über dies und das nach und zweifeln an sich und so weiter. So etwas führt dann natürlich zu Problemen oder Unzufriedenheit. Oder sagen wir besser häufig. So wie es scheint ist bei dir alles super und niemand kann mir erzählen das er dauernd von Frauen Nummern zu gesteckt bekommt, hübsche exen hat und ebenso gute Sex-Beziehungen und ein Problem damit hat Frauen kennen zu lernen. Freu dich doch darüber das alles so super läuft und nimm dein positives Leben an und genieße es. In Punkto Dankbarkeit geht es nicht unbedingt darum das man sich dabei an das Universum oder Gott wendet, es geht ganz einfach darum dankbar dafür zu sein was man hat und was für ein tolles Leben man führen kann. Du hättest auch in einem Land aufwachsen können in dem Armut/ Hunger oder Bürgerkriege herrschen und in dem du nie ein schönes und erfülltes Leben hättest leben können. Du hast Geld, ein Dach über dem Kopf und kannst jeden Tag raus gehen, mit Freunden Spaß haben. Es gibt viele Millionen Menschen die so etwas nie erleben werden. Der Spruch das man auch für die kleinen Dinge dankbar sein soll, hat definitiv seine Richtigkeit wie ich finde

Also mach dir einfach keine Gedanken darüber das du selbst denkst das du Schüchtern bist, arbeite daran über deinen Schatten zu springen und bringe dich mal in Situationen die neu für dich sind und vll. etwas Überwindung kosten. Mach dir bei all dem klar das all die Barrieren und Dinge die uns oft aufhalten einfach nur in unserem Kopf entstehen und uns blockieren.

Empfehlen kann ich dir, dass du mal Videos von Eckhart Tolle ansiehst. Auch wenn einem nicht alles gefällt, einige Botschaften sind sehr gut und können einem dabei helfen ein einfacheres und erfülltes Leben zu führen. Und denk mal darüber nach das du hier so viele positive Dinge schilderst und trotzdem etwas negatives rein bringst oder für dich findest. Wenn man bedenkt wie viele Menschen schlimmste Dinge erleben dann ist es von uns hier im Grunde nur lächerlich und selbstsüchtig sich in so vielen kleinen Problemen zu verlieren.

Lg
