

RENÉ MARQUIS

Dein neues ich 2.0

SCHLUSS MIT
SCHÜCHTERN
HEIT!

*Wie es dir endlich egal ist, welche
Meinung andere von dir haben!*

Angaben gemäß § 5 TMG:

Rene Recktenwald,
Rene Marquis Recktenwald
Bachstr. 21
69514 Laudenbach

Kontakt:

Telefon: 01629167633
E-Mail: rene.recktenwald@web.de

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Rene Recktenwald Bachstr. 21 69514 Laudenbach

INSTAGRAM: renemarquishimself - Rene_Marquis

Disclaimer / Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses E-Books wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt.

Für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden.

Der Inhalt dieses E-Books repräsentiert die persönlichen Erfahrungen und Meinungen des Autors und dient nur dem Unterhaltungszweck.

Der Inhalt sollte nicht mit medizinischer Hilfe verwechselt werden.

Es wird keine juristische Haftung oder Verantwortung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder durch Fehler des Lesers entstehen. Es kann auch keine Garantie für Erfolg übernommen werden.

Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für die Nichterreichung der im Buch beschriebenen Ziele.

Alle Rechte dieses Buches liegen beim Autor. Dieses Werk, einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb des Urheber- und Zitat rechts ist ohne Zustimmung des Autors strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Buchtitel: Schluss mit Schüchternheit

Version 5 vom 02.11.2018

Vorwort.....	4
negative Glaubenssätze	5
Als schüchterne Person bekämpfst du dich selbst!	5
Als schüchterne Person bin ich doch langweilig!	7
Als schüchterne Person bin ich viel schwächer als andere!	8
Zusammenfassung	9
Vorteile der Schüchternheit	11
Vorteil 1 Stille hat einen beruhigenden Effekt auf andere	11
Vorteil 2 Schüchternheit hilft uns andere Barrieren leichter zu überwinden	11
Vorteil 3 mit Bedacht Denken	12
Vorteil 4 Glaubwürdigkeit.....	12
Vorteil 5 Freundlichkeit und Höflichkeit.....	12
Bonus 1 Sei unberechenbar	12
Bonus 2 Der Stein der Weisen	13
Zusammenfassung der Vorteile	13
Wie es dir endlich egal ist, welche Meinung andere von dir haben!	15
Bonuskapitel Die Qualität der Sprache	20
Bonuskapitel 2 Wie du ein interessanter mensch wirst, ohne dich zu verstellen!	22
Über den Autor:	25

VORWORT

Dieses eBook richtet sich an alle stille Menschen, die etwas **verändern wollen**. Die sich selbstbewusster oder lockerer fühlen möchten, aber noch nicht genau wissen **wie man diesen Punkt erreicht**.

Findest du dich in einem der folgenden Punkte wieder?

- Du fühlst dich in großen Menschenmengen unwohl
- Du würdest gerne offener auf die Leute aus deinem Umfeld zugehen
- Dich nervt deine Schüchternheit und du hast schon einiges dagegen unternommen
- Du fühlst dich eingeeengt und hättest gerne mehr Lebensfreude
- Du spürst du willst mehr vom Leben aber du kommst nicht weiter

Ich habe diesen Report geschrieben, weil ich vor einigen Jahren genau an diesem Punkt stand. Ich war sehr schüchtern.

Beim Laufen hatte ich meistens die Hände in den Hosentaschen, habe nach unten geschaut oder aufs Handy. In Meetings oder bei Treffen mit Freunden wollte ich oft was sagen, habe mich aber zurückgehalten, aus Angst es könnte falsch sein, nicht wichtig genug oder es nervt die anderen.

Dadurch habe ich mir einige wichtige Entscheidungen und positive Momente selbst verbaut!

Vielleicht kennst du das? Es gibt Situationen in denen du **etwas sagen willst**, aber dich nicht traust. Dann gibt es Situationen in denen du hoffst **nichts sagen zu müssen**, weil es dir unangenehm wäre.

Das alles habe ich schon hinter mir. Und ich will dir liebe Leserin, lieber Leser heute **den ersten Impuls** geben wie du mit deiner Schüchternheit besser umgehen kannst.

Dieser Report ist **kein** 30 Tage Schritte Plan und auch **kein** Ich mache alles Perfekt Programm. Es ist ein **erster Impuls**, und ein **erster Denkanstoß**, auf dem Weg, zu **deinem besten ich**.

Mein Ziel ist es; so vielen schüchternen Menschen wie möglich zu helfen, ihr bestes ich zu erkennen, es nach außen zu kehren, mehr positive Momente zu erleben, als jemals zuvor und dabei die Lebensfreude zu vervielfachen!

“Jeder ist ein Genie! Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.” -Albert Einstein

NEGATIVE GLAUBENSsätze

ALS SCHÜCHTERNE PERSON BEKÄMPFST DU DICH SELBST!

Vielleicht kennst du das? Du machst dir **Vorwürfe**, menschlich **versagt zu haben**. Du siehst andere Menschen, diese sind extrovertierter, sportlicher, erfolgreicher, etc.. Sie leben das Leben, dass du auch verdient hättest.

Vielleicht **verteufelst du dich**, oder hast den Wunsch, wie jemand anderes zu sein. Weil es dann aufhört, diese Angst, diese blöde Stille wenn du was sagen willst.

Manchmal ertappst du dich dabei, du träumst davon **wie es wäre, wenn du anders wärst**. Du hättest mehr Spaß, mehr Lebensfreude, den perfekten Partner / die perfekte Partnerin, den verdienten beruflichen Erfolg, Sprechen können ohne zu erröten, usw.

Du wärst erfolgreicher und alle wäre irgendwie leichter.

Wir schüchternen leiden oft nicht unter unserer Schüchternheit. Wir leiden unter unserer Einstellung dazu.

Der erste Schritt beginnt mit der **Akzeptanz** deiner Schüchternheit. WAS?!? Ist der Autor Wahnsinnig?!!!

Diese Schüchternheit die du so sehr verteufelst, und wegen der du dich oft selbst fertig machst, sollst du jetzt auch noch akzeptieren?!

JA GENAU!

Akzeptieren bedeutet annehmen. Nimm dich selbst an. Ohne zu bewerten. **JETZT**, genau in diesem Moment wenn du das machst, ist die Schüchternheit ein Teil von dir. Sie ist einfach da, **weder positiv noch negativ**. Sie ist einfach da.

Wie fühlst du dich jetzt?

Fühlst du dich **ruhiger**, vielleicht ein wenig **entspannter**?

Fällt schon ein Teil des Drucks von dir ab, den du dir selbst machst? Deine Schüchternheit ist da, sie ist **neutral, schmerzlos**.

Diesen Moment nennt man Akzeptanz, und genau in diesem Moment kann **Frieden in dir entstehen**. Frieden bedeutet Ruhe. Man sagt ja auch umgangssprachlich, in der Ruhe liegt die Kraft.

Mit dieser neugewonnenen Stärke und Erkenntnis, kannst du dir in aller Ruhe überlegen, wie du den belastenden Teil deiner Schüchternheit immer mehr **loslassen** kannst.

Tipp von René Marquis: Um mich selbst weniger zu bekämpfen hat mir ein geregelter Tagesablauf stark geholfen. Mit einer Morgenroutine habe ich dafür gesorgt, morgens gut aufzustehen. Wichtig ist, in kleinen Schritten anzufangen und nicht alles auf einmal zu verändern. Wenn ich es geschafft habe 5 Minuten früher aufzustehen, war das schon ein großer Erfolg. Mittelfristig wurde daraus eine Routine, inkl. Frühsport. Durch Meditation vor dem schlafengehen, habe ich den positiven Effekt verstärkt und konnte mich dadurch selbst besser annehmen. Egal was dir hilft, dich besser anzunehmen, solange du niemand anderem damit schadest, ist alles erlaubt!



Bildquelle: Pixabay

„Schüchternheit reflektiert einen Mangel an Selbstliebe, den Wunsch, zu gefallen, aber es aus Angst, erfolglos zu sein, wird der Versuch nicht unternommen.“

-Molière

ALS SCHÜCHTERNE PERSON BIN ICH DOCH LANGWEILIG!

Vielleicht hast du auch 1-2 Leute in deinem Bekanntenkreis, sie sind laut, extrovertiert und sie erzählen die spannendsten Geschichten.

Eine lustige Geschichte jagt die nächste. Du hältst dich hier eher zurück, hörst zu, denn **du bist langweilig**. Du kannst **nicht so spannend erzählen**, deine Geschichten sind nicht so aufregend.

Außerdem hast du **Angst zu erröten**, oder **etwas peinliches** zu sagen. Warum solltest du überhaupt was sagen? Du willst ja niemand **langweilen**.

Es gibt eine **GUTE Nachricht** für dich! Du bist schüchtern, nicht langweilig. Du bist genauso interessant, spannend und liebenswürdig wie alle anderen.

Okay zugegeben, wir schüchterne **meiden Menschenmassen** und je **kleiner** die Gruppe desto wohler fühlen wir uns.

Wir haben noch einen Vorteil: Durch unsere **ruhigere Art** nimmt man uns oft als **freundliche Menschen**, der leisen Töne wahr. Wir halten uns oft von Klatsch und Tratsch fern und genießen dadurch **oft großes Vertrauen** in einer Gruppe.

Mit dem Vertrauen kommt auch der **Respekt** und man hält uns für **glaubwürdiger**.

Wenn du mich fragst, liebe Leserin / lieber Leser sind das nicht die schlechtesten Merkmale oder?



Tipp von René Marquis: Das **wie** ist oft entscheidender als das **worüber**. Z.B. „Ich mache Kaltakquise“ - bringt es auf den Punkt, ist aber ziemlich nüchtern. „Ich bin die gute Stimme am Telefon. Ich helfe meinen Kollegen, vom Außendienst, bei den Top 100 Interessenten den Fuß in die Tür zu bekommen.“, klingt wesentlich spannender. Stelle dir einmal die Frage wie ausschmücken du über dich und andere erzählst.

„Die häufigste Ursache von Schüchternheit ist eine Fehleinschätzung der eigenen Wichtigkeit.“
-Samuel Johnson

ALS SCHÜCHTERNE PERSON BIN ICH VIEL SCHWÄCHER ALS ANDERE!

Du hast bereits einige **positive Seiten** über das schüchtern sein gehört.

Vielleicht hast du trotz allem noch ein großes **ABER** im Kopf.
Aber andere haben es viel leichter, die sind nicht schüchtern.

Ich sehe hier einen riesigen Vorteil für uns.
Schüchternheit **hilft uns andere Barrieren leichter** zu überwinden

Als schüchterer Mensch bist du vielleicht schon seit Kindestagen etwas zurückhaltender.
Was **andere** aus deiner Sicht mit **Leichtigkeit** machen, z.B. vor einer großen Gruppe sprechen macht dir Angst, und du musst dir diese Fähigkeit mit **Anstrengung aneignen**.

Weil du eine Barriere in dir hast, die dich von vielem abhält, lernst du sehr früh wie du diese Barrieren in der überwinden kannst. Dadurch wirst du **unabhängiger und selbstständiger**.

Wenn du einmal gelernt hast über deine Schüchternheit **hinauszuwachsen**, sind die anderen Barrieren des Lebens für dich viel leichter zu nehmen.



Bildquelle: Pexels

Tipp von René Marquis:

Herausforderungen finden auf jeder Ebene statt. Ist eine Herausforderung zu groß, trittst du sie nicht an. Ist sie zu klein, wachst du nicht. Du musst nicht gleich einen Berg besteigen, um eine Herausforderung anzunehmen.

Es ist auch eine Herausforderung, wenn du dir vornimmst, eine Aufgabe in einer gewissen Zeit zu erledigen. Wenn du es schaffst, die Zeit zu unterbieten, spricht nichts gegen eine Belohnung. In meinem Buch „Schüchtern? Mach trotzdem Karriere!“ gehe ich intensiver auf das Thema Herausforderungen ein.

"Ich muss sagen, dass meine konstitutionelle Schüchternheit mir keinerlei Nachteile gebracht hat. Ihr größter Segen ist, dass sie mein sparsames Umgehen mit Worten geprägt hat."
-Mahatma Gandhi

ZUSAMMENFASSUNG

Schüchternheit kann die unterschiedlichsten Ursachen haben. Kritisch wird es erst, wenn dich deine stille eingeengt, oder du dich unglücklich fühlst.

In meinem Buch, „*Schüchtern? Mach trotzdem Karriere!*“ beschreibe ich, warum Schüchternheit fehlende Eigenschaften in bestimmten Situationen sind. Es geht darum Eigenschaften zu erlernen, um zukünftig in bestimmten Situationen, souveräner auftreten zu können.

In einigen Fällen ist Schüchternheit von der Kindheit schon gegeben, man spricht hier von einer natürlichen Schüchternheit. Bei anderen ist die Schüchternheit erst durch Ihre Erfahrungen entstanden. In beiden Fällen kann man dies auch wieder verlernen.

Der Prozess der Schüchternheit, hat nichts mit der Außenwelt zu tun!
Dieses Gefühl entsteht auf der Basis der eigenen Erfahrungen und Gedanken.
Wir Menschen können bestimmen was wir über uns und andere denken wollen.

Niemand außer dir, entscheidet wie deine Zukunft aussieht!

Wie bereits angesprochen, sollen dir diese Zeilen als Impuls dienen.
Dennoch halte ich es für wichtig, auch über die positiven Seiten der Schüchternheit zu sprechen. Ja, du hast richtig gelesen, Schüchternheit kann auch viele Vorteile haben.

Im nachfolgenden Kapitel findest du einige Vorteile deiner Schüchternheit. Viel Spaß beim lesen.

PS: Du wirst manche Vorteile aus den negativen Glaubenssätzen wiederkennen. Es handelt sich hier bewusst um eine Verdopplung. Die Betrachtungsweise ist ein wenig anders. Das kann den Unterschied ausmachen. Bei Schüchternheit handelt es sich zu über 80% um das richtige Mindset.

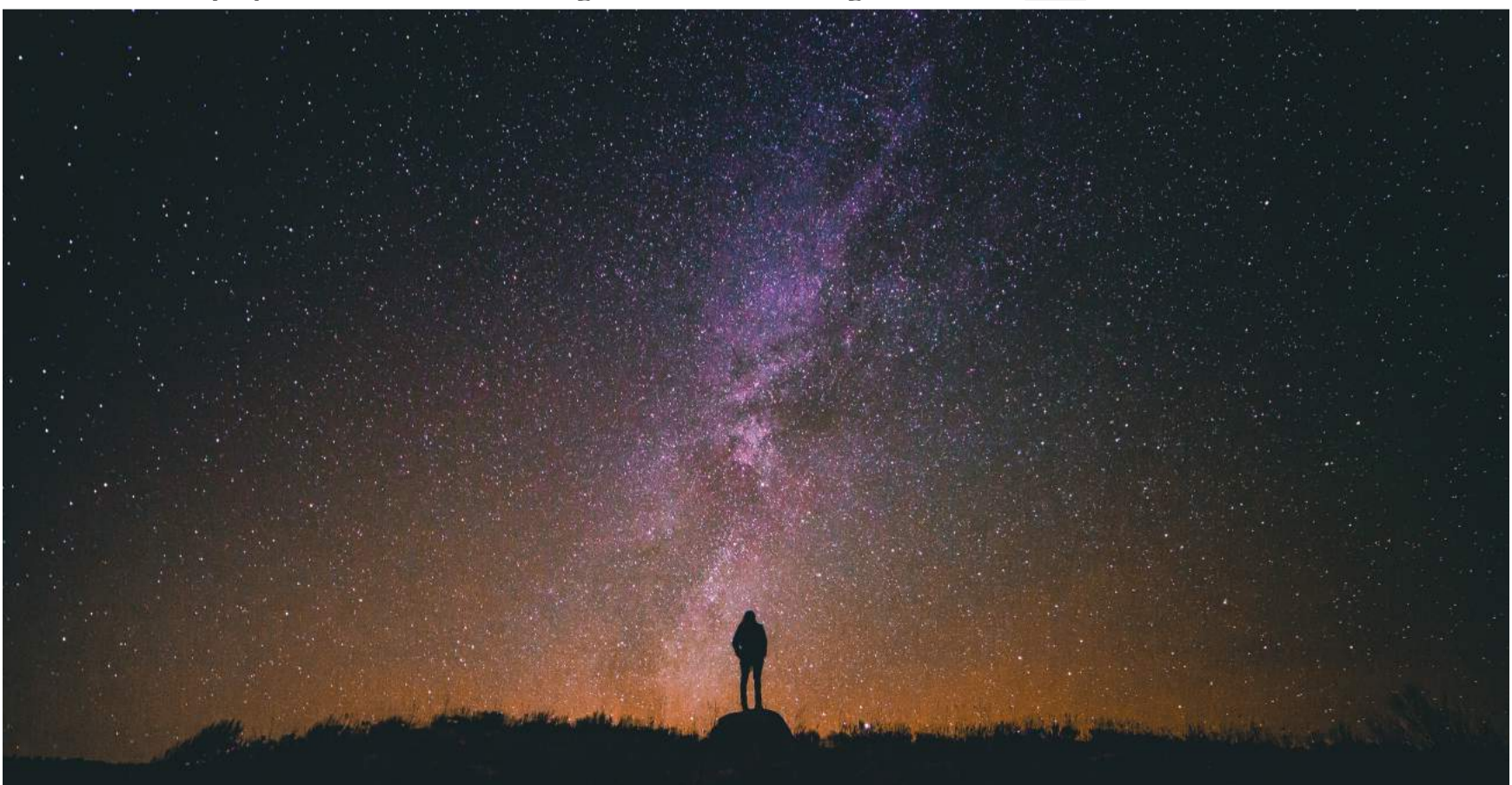
Übrigens Gratulation! Du scheinst wirklich sehr daran interessiert zu sein, dich mit dir zu beschäftigen, wenn du es bis hier hin geschafft hast! Mach weiter so!

Als ich noch mit meiner Schüchternheit gekämpft habe, wollte ich so schnell wie möglich ans Ziel kommen. Ich habe mich verteuftelt und mir vorgestellt, wie leicht doch alles wäre, wäre ich schon angekommen. Das hat mich langfristig nur runtergezogen. Alle Versuche sich weiterzuentwickeln, waren zum scheitern verurteilt. Ich habe falsch geträumt. Wie träumt man richtig? Lies einfach weiter ;)

An dieser Stelle sei gesagt, du musst deinen Weg gehen, wenn du **DEIN LEBEN** verändern willst. Ein Coach, Trainer oder Mentor an deiner Seite ist die einzige Abkürzung die es gibt! Er hört dir zu, ohne dich zu verurteilen, hat vieles selbst durchlebt und hilft dir weiter, wenn du an einer Stelle steckenbleibst.

Die gute Nachricht ist, du darfst träumen! Lerne deinen Weg, als Lernprozess zu betrachten. Jeden Tag wirst du ein Stück besser, genieße den Weg! Dabei darfst du träumen, stell dir vor wie du deine Ziele erreichst; Endlich die passenden Worte im Meeting, endlich das Traumdate, endlich auf andere Menschen zugehen...! UND UND UND...! Träumen ist erlaubt, schafft Motivation und bringt dich in gute Stimmung.

Tipp von René Marquis: Erinnerst du dich noch an die Morgenroutine? Hier kannst du deine Visualisierung prima mit einbauen. Hör ein Lied, das dich in gute Stimmung versetzt und stell dir vor was du erreicht hast und wie gut sich das anfühlt. Wenn du dabei lächelst kannst du diesen Effekt noch verstärken! 3-5 Minuten sind absolut ausreichend. Du kannst die Visualisierung auch mehrmals in deinen Tag mit einbauen und ggf. durch Notizen und Bilder auf deinem Handy unterstützen. Wichtig ist, diese Emotionen, von Zeit zu Zeit, aufzuladen sonst nutzen sie sich ab. Wer bestimmt was realistisch und möglich ist? Nur du! Solange es nicht um physikalische Gesetze geht ist alles möglich! Nur **DU** bist die Grenze!



„Der Charakter des Menschen ist sein Schicksal.“ - Heraklit

VORTEILE DER SCHÜCHTERNHEIT

Wenn du mir regelmäßig auf Instagram gefolgt bist, weißt du von einem Entwurf, der es nicht geschafft hat als Buch veröffentlicht zu werden.

In diesem Entwurf ging es um die Vorteile, die du als stiller Mensch haben kannst. Die wichtigsten sind nachfolgend aufgelistet. Wie bereits oben erwähnt, überschneiden sich einige Punkte bewusst, mit den negativen Glaubenssätzen, die du bereits kennen gelernt hast. **Wiederholung ist der Vater des Lernens!**

Ich will dich nicht länger auf die Folter spannen: Viel Spaß beim Lesen!

VORTEIL 1 STILLE HAT EINEN BERUHIGENDEN EFFEKT AUF ANDERE

Schüchterne Menschen sprechen weniger aber sehr viel mit Bedacht. Wir leben in einer lauten hektischen Welt, jeder will sprechen die wenigstens hören zu.

Das ist ein großer Pluspunkt für uns schüchterne. Durch unsere Ruhe und ausgeglichene Art wirken wir auf andere beruhigend und werden als gute Zuhörer.

Egal ob in der Beziehung oder im Job, diese Eigenschaft bietet dir die Möglichkeit eine tiefe und stabile Beziehung aufzubauen. Außerdem sagt man uns nach, wir sind sehr emphatisch und können uns dadurch besser in andere hineinversetzen.

VORTEIL 2 SCHÜCHTERNHEIT HILFT UNS ANDERE BARRIEREN LEICHTER ZU ÜBERWINDEN

Als schüchterner Mensch bist du vielleicht schon seit Kindertagen etwas zurückhaltender. Was andere aus deiner Sicht mit Leichtigkeit machen, z.B. vor einer großen Gruppe sprechen macht dir Angst, und du musst dir diese Fähigkeit mit Anstrengung aneignen.

Weil du eine Barriere in dir hast, die dich von vielem abhält, lernst du sehr früh wie du diese Barrieren in der überwinden kannst. Dadurch wirst du unabhängiger und selbstständiger.

Wenn du einmal gelernt hast über deine Schüchternheit hinauszuwachsen, sind die anderen Barrieren des Lebens für dich viel leichter zu nehmen.

VORTEIL 3 MIT BEDACHT DENKEN

Wenn du viel und mit Bedacht denkst, kann dich das oft vom Handeln zurückhalten. Es kann aber auch eine tolle Stärke sein, die du für dich nutzen kannst. Mal angenommen du stehst vor einer großen Herausforderung am Arbeitsplatz.

Wenn du hier zu lässig und unüberlegt handelst, findest du dich schnell in einer Welt voller Probleme wieder.

Manchmal ist es das beste eine Herausforderung zu überdenken, und aus mehreren Blickwinkeln zu betrachten.

VORTEIL 4 GLAUBWÜRDIGKEIT

Schüchterne Menschen fühlen sich in großen Menschenmassen sehr unwohl. Dafür blühen sie in kleinen Gruppen oder Einzelgesprächen richtig auf.

Sie kommen als freundliche Menschen der leisen Töne rüber.

Oft haben Sie es mit Smalltalk schwer und halten sich von Klatsch und Tratsch fern. Dadurch genießen Sie in ihrer Gruppe großes Vertrauen und bekommen öfter Geheimnisse anvertraut. Mit dem Vertrauen kommt der Respekt der Personen um sie herum. Außerdem halten viele Menschen schüchterne für glaubhafter.

VORTEIL 5 FREUNDLICHKEIT UND HÖFLICHKEIT

Schüchterne sind oft sehr freundlich, höflich und hilfsbereit. Es fällt anderen Menschen leichter sie anzusprechen, weil sie nicht eingebildet oder arrogant wirken.

Ihr warmes lächeln und ihre entspannte Ausstrahlung verleitet die meisten Menschen dazu, „Hallo sagen“ zu wollen.

Wir wirken vielleicht manchmal distanziert, aber wenn man uns kennt, weiß man wir können die freundlichsten Menschen sein.

BONUS 1 SEI UNBERECHENBAR

Für viele sind wir ein Buch mit sieben Siegeln. Man sagt nicht umsonst „Stille Wasser sind tief“. Uns stillen Menschen traut man oft weniger zu, und genau das ist unsere Stärke andere zu überraschen. Immer wieder!

BONUS 2 DER STEIN DER WEISEN

Wir stillen Menschen sind oft sehr reflektiert und lesen viel. Wir neigen dazu, uns tiefes Wissen anzueignen. Da es uns unangenehm ist Fehler zu machen, sind wir oft ein wenig perfektionistisch und detailverliebt.

Diesen Vorteil können wir für uns nutzen und mit unserem tiefen Wissen Ratgeber für andere zu sein, egal ob privat oder beruflich.

ZUSAMMENFASSUNG DER VORTEILE

Auch den nachfolgenden Punkt hast du bereits gelesen. Da aber genau hier der Schlüssel steckt, nachfolgend eine kleine Wiederholung:

Du siehst, wir haben viele positive Eigenschaften. Wenn du deine Schüchternheit „loswerden willst“ hast du den ersten Schritt getan, in dem du sie akzeptierst.

Akzeptieren ist etwas anderes als hinnehmen.

Wenn du eine Sache akzeptierst, dreht es sich um den Ist-Zustand.

Etwas akzeptieren bedeutet, du erkennst den Ist Zustand an. Dadurch kannst du dir in Ruhe Gedanken machen, wie du diesen Zustand verbessern willst- wie du dein Leben mit mehr positiven Momenten füllst.

Warum ist es so wichtig, dass du deine Schüchternheit akzeptierst. Sie verletzt dich, sie nervt dich, sie engt dich ein etc.

Vielleicht kennst du diesen Glaubenssatz, Schüchternheit sei antrainiert durch Negative Erfahrungen. Es ist ein Muskel den du jahrelang gefüttert und gestärkt hast?

Du musst diese Muskelmasse abtrainieren um glücklich zu sein?

Das denken viele schüchterne über sich. Wenn das deine Meinung ist, hast du deine Schüchternheit selbst hervorgerufen und gestärkt! Du fühlst dich schuldig!

Schuldig weil du minderwertig bist. Schuldig weil du schüchtern bist. Ja sogar schuldig weil du zu schwach bist, dir die Schüchternheit abzutrainieren! DU bist zu Schach um deine Schüchternheit los zu werden?

Mit diesen Glaubenssätzen kannst du nur schüchtern bleiben. Du wirst dich immer klein reden, halten, klein Denken!

Kurz: Du wirst immer leiden.

Schüchternheit kann sogar angeboren sein, du hast also gar keinen Einfluss darauf, ob du es bist oder nicht.

Leidest du wirklich unter deiner Schüchternheit oder unter deiner Einstellung dazu??

Schüchterne haben oft das Gefühl menschlich versagt zu haben, sind doch andere extrovertierter, selbstbewusster, lauter, haben das bessere Leben. Ein Leben das sie gerne hätten. Oft verteufeln sich schüchterne selbst.

Doch müssen Sie das? NEIN!

Wenn du auch in dieser Lage bist, deine Schüchternheit zu tiefst zu hassen und wenn du dann noch glaubst, du seist nicht in der Lage dies zu ändern.

Wie geht es dir damit? Bestimmt nicht gut, oder?

Je härter und besser dein Waffenarsenal gegen deine Schüchternheit ist, umso schwieriger machst du es dir selbst.

Lege deine Waffen nieder und erkenne warum die Akzeptanz so wichtig ist.

Akzeptieren bedeutet annehmen. Nehme dich selbst an. Ohne zu bewerten. JETZT, genau in diesem Moment wenn du das machst, ist die Schüchternheit ein Teil von dir. Sie ist einfach da, weder positiv noch negativ. Sie ist einfach da.

Wie fühlst du dich jetzt?

Fühlst du dich ruhiger, vielleicht ein wenig entspannter?

Fällt schon ein Teil des Drucks von dir ab, den du dir selbst machst? Deine Schüchternheit ist da, sie ist neutral, schmerzlos.

Diesen Moment nennt man Akzeptanz, und genau in diesem Moment kann Frieden in dir entstehen. Frieden bedeutet Ruhe. Man sagt ja auch umgangssprachlich, in der Ruhe liegt die Kraft.

Mit dieser neugewonnenen Stärke und Erkenntnis, kannst du dir in aller Ruhe überlegen, die du den belastenden Teil deiner Schüchternheit immer mehr loslassen kannst.

„Man braucht vor niemand Angst zu haben. Wenn man jemanden fürchtet, dann kommt es daher, dass man diesem Jemand Macht über sich eingeräumt hat.“

-Demian

WIE ES DIR ENDLICH EGAL IST, WELCHE MEINUNG ANDERE VON DIR HABEN!

Wir wissen jetzt, dass Schüchternheit oft mit unseren Gedanken zusammen hängt. Es geht darum, wie wir uns fühlen oder was andere von uns Denken könnten. Ich sage bewusst könnten.

Vieles der negativen Sachen über dich, existieren nur in deinem Kopf. Warum sollte eine andere Person so viel Macht über dich haben, dass Sie deine Handlungen und dein Wohlbefinden beeinflusst?

Gute Frage, da hast du Recht, lieber Autor! Danke! Aus diesem Grund, nachfolgend meine Quick-Tipps, wie du dir weniger Gedanken machst, was andere über dich denken:

1. Mach dir klar, dass Leben ist kurz. Du hast im Schnitt „nur“ 30.000 Tage zu leben. So kurz? Ja, so kurz!
2. **Kenne die Dinge die dich erfüllen**, die dir Spaß machen, **bei denen du dich gut fühlst**
3. **Setze Prioritäten!** Wir beschweren uns oft, was wir ALLES gerne mal wieder machen würden, könnten, tun sollten... Aber welche dieser Dinge sind uns so wichtig, dass wir sie auch wirklich als die Priorität behandeln, die sie in unseren Köpfen darstellen?
4. **Lege den Fokus bewusst auf deine Prioritäten.** Hier lauert Gefahr! Du könntest wieder in deinem Kopf stecken bleiben, weil du dir Gedanken machst was andere über deinen neuen Lebensweg denken / sagen.

Was nützen dir die quälenden Gedanken darüber, was andere über dich denken. Du kannst es nicht beeinflussen und es lenkt dich nur von deinen Zielen ab. Bringt es dich weiter? Nein! Also raus aus deinem Kopf und weiter gehts.

Du triffst hier bewusst die Entscheidung, dass es dir egal ist was andere über dich Denken. Sehe es als Übung, für einen weiteren Schritt aus deiner Schüchternheit.

5. Niemand ist Perfekt! Jeder von uns hat Stärken und Schwächen. Akzeptiere diesen Punkt und werde dir über deine Stärken und Schwächen klar. Du kannst so deine Ängste in beide Richtungen reduzieren. Du weißt, an welchen Punkten du dir mehr zutrauen kannst und du lernst an welchen Punkten du nicht so stark bist und wie du damit besser umgehen kannst.

Als Ergänzung die Philosophie von Alan Watts:

Wenn du eine positive Erfahrung willst, ist das eine negative Erfahrung. Wenn du eine negative Erfahrung akzeptierst, ist das eine positive Erfahrung.

Gemeint ist, dass du nicht alles beeinflussen kannst. Vielleicht kennst du das, du hast eine Idee, oder du möchtest jemand überraschen. In deinem Kopf existiert dieses perfekte Bild so wird es ablaufen. Genauso wie du es in deinem Kopf geplant und gedacht hast.

Wieder befindest du dich in einer erdachten Zeit. Was passiert wenn es doch anders kommt? Du bist wütend und hast deswegen einen schlechten Tag.

Wenn du aber akzeptierst, dass es anders gekommen ist.. - Ist doch egal, es hat ja nur in deinem Kopf stattgefunden.

Genauso ist das auch, was andere über dich denken könnten.

6. Jeder denkt an sich. Jeder Mensch hat Emotionen, mache dir bewusst, dass wenn jemand eine schlechte Meinung von dir hat, er sich auch in die Spiegelung könnte. Er denkt schlecht von dir, weil er selbst mit sich unzufrieden ist.

Viele Menschen gönnen dir etwas, solange du dabei nicht besser wirst als sie selbst! Gebe anderen nicht die Macht, über dein volles Potenzial als Mensch zu verfügen! Viele wünschen dir Glück, aber freuen sich wenn du im Mittelmaß bleibst, damit sie besser sein können als du.

Ich sage damit nicht, dass alle Menschen böse sind, oder du niemanden trauen solltest. Ich sage damit nur, es gibt Menschen die dir nicht jeden Erfolg gönnen.

Zig Ziglar, einer der bedeutendsten Sales Coaches der USA hat einmal gesagt:

Wenn du keinen eigenen Plan hast, wirst du Teil des Plan eines anderen. Und was hat dieser für dich geplant? Nicht viel!

7. Sehe das als Chance an. WAAAS?! Andere Menschen sind so....o gemein und du sagst, ich soll das als Chance sehen?! Ich glaube du spinnst, lieber Autor!

Das andere Leute sehen wollen, wie du scheiterst zeigt nur, dass sie dir zutrauen, besser als sie zu werden. Nutze dies als zusätzliche Motivation für deinen Wachstum. Zeige den Menschen, sie hatten unrecht, du schaffst das! Außerdem sind Herausforderungen immer gut, um dem Selbstbewusstsein Wachstum zu ermöglichen.

8. **Lerne Nein zu sagen!** Nein zu Menschen und Aktivitäten, die dir nicht gut tun. Nein zu sagen, zu dir selbst. Du hast die Kontrolle über deine Emotionen!

„Nein ich habe jetzt keine schlechte Laune, weil ich 5 Minuten im Stau gestanden habe!“

„Nein ich lasse mich nicht von der Meinung anderer beeinflussen, mir kurze Haare schneiden zu lassen.“

Wie entscheidest du dich, liebe Leserin / lieber Leser?

Möchtest du dir weiterhin Gedanken machen, über Dinge die du nicht beeinflussen kannst. Oder fokussierst du dich auf Dinge über die du die Kontrolle hast?

Mache dir nur Gedanken über Dinge die wahr und wichtig sind.

„Die meisten Leute scheitern im Leben weil sie sich auf die unwichtigen Dinge konzentrieren.“
-Tony Robbins

PS: Noch am Lesen? Du hast es fast geschafft! Meinen Glückwunsch, dass du in dich selbst investierst. Gerade am Anfang ist es schwer, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Man hat für sich selbst das Gefühl, menschlich versagt zu haben. Auch das ist eine Einstellungssache.

Man kann alles schaffen wenn man will! Gratulation, dass du weiter machst! Viel Spaß mit dem letzten drittel dieses kleinen eBooks!

Tipp von René Marquis: Nein ist ein Satz, der keine weitere Erklärung benötigt. Wenn du Nein sagen möchtest, wirst du deine Gründe haben. Höre auf dein Bauchgefühl. Lerne Nein zu sagen, ohne schlechtes Gewissen. Frage dich, woran es liegt, dass du **nicht** Nein sagen kannst. Was nützt es dir anderen zu helfen, wenn du dich dabei nicht gut fühlst, oder deine Arbeit vernachlässigst. Nein sagen zu können, hat viel mit Selbstwert zu tun.

Das wars. Jetzt kennst du die 8 Schritte-Formel, wie es dir endlich egal ist, welche Meinung andere von dir haben. Viel Spaß beim üben und umsetzen. War es das wirklich? **NEIN!**

Fast. Aus Erfahrung weiß ich, dass es Arbeit ist. Du musst dich mit den einzelnen Schritten auseinander setzen und handeln! Um das Thema abzuschließen, möchte ich dir noch einen persönlichen Gedanken mit auf den Weg geben, der mir sehr geholfen hat!

Du bist kein VIP, Model oder Rockstar!

So schade es auch klingt, dass du kein super berühmter high Celebrity bist. Es ist ein rissiger Vorteil! Erinnerst du dich noch an meine Körperhaltung aus dem Vorwort? Leicht gebückt, immer die Hände versteckt. Hinzukommt, ich war aus Unsicherheit sehr eitel. Bei mir musste immer alles perfekt sein! Aus meiner eigenen Unsicherheit heraus kam ich nicht ins Handeln, weil es nicht perfekt war.

Das Hemd hatte durch das sitzen im Haute eine kleine Falte, die Frisur sitzt nicht zu 100%, dadurch kann ich nicht tanzen, die Party genießen, mit anderen Menschen ins Gespräch kommen usw. Dies führte dazu, dass ich meist in einer Ecke stand, der Abend an mir vorüberzog und ich davon träumte Spaß zu haben, so wie die Menschen um mich herum. Hier wurde mir eins klar. **Ich will mich verbessern und nicht perfekt sein!**

Außerdem sind die meisten Menschen so mit sich selbst beschäftigt, sie bekommen gar nicht mit, was um sie herum passiert. Wenn du einen Raum betrittst, egal ob dein Lieblings-Starbucks oder einen Club. Die Leute schauen vielleicht kurz zu dir hin, wenn du dabei noch gut aussiehst noch besser. Allerdings haben sie dich 2 Sekunden später schon wieder vergessen! Klingt hart, ist aber so! Wir sind gar nicht so wichtig, wie wir uns selbst nehmen!

Hast du in einem Restaurant schon mal Leute beobachtet, die so tief in ein Gespräch verwickelt waren, dass sie die Außenwelt gar nicht mehr mitbekommen haben? So geht es den meisten Menschen gedanklich im Alltag.

Du kannst dazu gerne einen Test machen. Stelle dich mitten in eine Fußgängerzone und strecke deine Arme links und rechts aus - schau dich für nur 10 Sekunden um, wen nimmst du alles wahr? Nimm dann deine Arme runter und schau dich nochmal um. Wetten, du nimmst mehr Leute wahr als beim ersten mal? Du hast einige Leute aufgrund deiner gedanklichen Sortierung komplett übersehen. Und genauso geht es anderen Leuten auch mit dir!

Doch was ist jetzt dein Vorteil?

Dieses Mindset gibt dir die Freiheit alles zu machen, was du möchtest! Du bist FREI!
Keiner starrt dich an oder verurteilt dich! Keiner bekommt mit was du machst.
Die Welt ist ein riesengroßer Spielplatz, auf dem du dich austoben kannst.

Und wenn du dich das nächste mal ertappt fühlst, wenn du in einem Gespräch Angst hast, was jemand über dich denken könnte: Dreh den Spieß rum! Was denkst du über diese Person? Was fällt dir positiv an ihr auf? Wir können nicht über andere nachdenken und uns gleichzeitig selbst verurteilen!

Tipp von René Marquis: Bist du schonmal klatschend durch eine Fußgängerzone oder Einkaufspassage gelaufen? Nein?! Vermutlich nicht, weil es ziemlich verrückt klingt. Was kann im schlimmsten Fall passieren, wenn du das machst? Die Leute werden dich verwundert anstarren, ggf. kurz mit dem Finger auf dich zeigen und das war es auch schon. Weil jeder in seinem Leben die Hauptrolle spielt, werden sie nach einigen Sekunden wieder in ihrem Leben sein. Wenn du Pech hast kommen 2-3 Menschen sogar auf dich zu und klatschen mit! Viel Spaß beim ausprobieren. Das Ziel der Übung ist es, sich in ungewohnten Situationen wohlfühlen.

„Unzufriedenheit ist der erste Schritt zum Erfolg“ - Oskar Wilde

BONUSKAPITEL DIE QUALITÄT DER SPRACHE

Du nuschelst, warum flüsterst du? Ich versteh dich nicht! Das sind einige der Aussagen, die ich früher oft gehört habe. Mir fiel das Sprechen sehr schwer.

Sprechen war für mich die Angst, etwas falsches zu sagen. Mit diesen zwei Übungen konnte ich meine Sprachqualität deutlich verbessern:

Anleitung Übung 1 Laut und klar sprechen

Nimm dein Handy, oder einen Laptop mit Aufnahme Funktion, starte die Aufnahme und entferne dich dann ca. 3 große Schritte davon.

Dein Blick ist gerade ausgerichtet, atme tief ein, halte kurz die Spannung und atme dann aus.... wiederhole dies zweimal.

Dann sprichst du in Richtung deines Aufnahmegerätes:
Ich spreche klar und in normaler Lautstärke und werde gehört

Wiederhole das ganze dreimal.

Höre dir jetzt deine Aufnahme an

Wiederhole diese Übung im Anschluss mit 6 Schritten Abstand, was fällt dir auf??

Wir werden oft gar nicht so laut wahrgenommen, wie es uns in unserem Kopf vorkommt.

Im Anschluss kannst du die Übung wiederholen und dabei auf einen höher gelegenen Punkt schauen, variiere mit deiner Stimme in Lautstärke und Tonart. Du wirst merken du wirst immer noch wahrgenommen ohne zu schreien.

Anleitung Übung 2 - Sprachstopper durchbrechen

Öh, ähm, tja, nicht wahr, also.... Diese Sprachstopper sind der Erzfeind des freien Sprechens und des Selbstvertrauens!

Zeichne 2-3 Telefonate mit Freunden auf.

Höre dir diese Gespräche an, Notiere dir aus 3-5 Sätzen jedes einzelne Wort, lasse nichts aus.

Welche Sprachstopper fallen dir auf?

Mache dir bewusst, Sprachstopper sollen die Aufmerksamkeit deines Gegenübers sichern - signalisieren aber nur eins - UNSICHERHEIT

Wie du kommunizierst hinterlässt mehr Eindruck als das was du sagst.
Sprich immer so als seist du dir ganz sicher!

Hör dir anschließend das gesamte Gespräch an und notiere dir alle Sprachstopper nacheinander, mache dir diese bewusst und präge sie dir gut ein.

Sprich zukünftig langsamer und versuche, Schritt für Schritt, die Sprachstopper aus deinem Wortschatz zu tilgen!

Tipp von René Marquis: Nutze diese beiden Übungen in Verbindung, mit dem Tipp, wie du etwas sagst. Die Qualität deiner Sprache wird sich innerhalb weniger Tage deutlich verbessern.

„Jeder sieht, was du scheinst. Nur wenige fühlen, wie du bist.“ - Machiavelli

B O N U S K A P I T E L 2 W I E D U E I N I N T E R E S S A N T E R M E N S C H W I R S T , O H N E D I C H Z U V E R S T E L L E N !

Was fehlt dir gerade? Ein Partner an deiner Seite?
Ein großer Freundes und Bekanntenkreis?
Lebensfreude? Spaß?

Welche Gefühle verbindest du, wenn du glückliche Menschen auf der Straße siehst? Neid? Eifersucht? Vielleicht denkst du dir, wow, diese Menschen sehen so glücklich aus.. ich will auch...!

Möglicherweise fühlst du dich **leer** und würdest am liebsten alles Glück auf der Welt **aufsaugen und festhalten** und nie wieder loslassen?

Falls du dich ein wenig ertappt fühlst, das ist normal. So geht es jedem, der diese Reise zu einem interessanten Menschen auf sich genommen hat. Die gute Nachricht ist, schon viele haben es geschafft, du kannst es auch schaffen!

Was fällt dir in unseren Beispielen auf? Es geht ums nehmen, du willst haben, haben haben! Aber was kannst du geben? **DU** sollst geben um glücklich zu sein? Ja richtig! Nur wer anderen etwas gibt, kann auf offen sein zu empfangen.

Giving to give

lautet ab heute dein Motto. Du gibst anderen etwas, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Schenke Ihnen etwas von deiner Zeit oder Aufmerksamkeit. Werte Sie aufrichtig auf, teile positive Emotionen mit Ihnen und du wirst dich selbst besser fühlen. Mach ein ehrliches, aufrichtiges Kompliment ohne Gegenleistung zu erwarten.

Du willst ein interessanter Mensch werden? Deinen Traumpartner finden? Wenn du unglücklich bist strahlst du das auch aus, dadurch wirkst du uninteressanter auf dein Umfeld.

Fang bei dir und deinem Freundeskreis an.

Wie wohl fühlst du dich dort? Wenn ich in meinen Coachings mit Leuten darüber spreche, erfahre ich oft, dass es mehrere Freundeskreise gibt Z.B. aus dem Sport, Freunde von früher, Leute von denen man sich vielleicht ein wenig entfernt hat, aber immer noch in Kontakt steht.

Wie wohl fühlst du dich dort? Warum die doppelte Frage? Wenn die Leute darüber sprechen, merken sie an ihrer eigenen Stimmlage und Reaktion oft, wie unwohl sie sich in manchen Kreisen fühlen. Bei anderen kommt das reden ganz automatisch und sie können gar nicht mehr aufhören.

Kennst du das? Was kannst du hier tun?

Mache dir Gedanken über deine Freunde und Bekannten. Schreibe dir auf wen du kennst, und wie nah ihr euch seit.

Z.B. Bekannte, Freunde, enge Freunde etc.

In welchen Gruppen fühlst du dich am wohlsten?

Was unternimmst du gerne? Wann warst du das letzte mal auf einer Veranstaltung? Comedy-Abend, Rockkonzert ... die Liste ist lang. Wen kannst du aus deinem Umfeld damit ansprechen? Wer geht mit dir hin? Sind das vielleicht auch Leute, mit denen du den Kontakt ausbauen möchtest?

Werde zum Aktivitäten Magnet in deinem Umfeld. Du und deine Freunde haben eine tolle Zeit. Gleichzeitig hat dein Kopf, viel weniger Zeit über all das negative nachzudenken.

Du wirst dich ausgelassener und zufriedener fühlen - das wirkt sich positiv auf dein Umfeld aus. Vielleicht sogar auf deinen potenziellen Traumpartner?

Aus diesen Punkten lässt sich herauslesen:

Du musst selbst aktiv werden

Gebe anderen etwas, z.b. ein Kompliment ohne eine Gegenleistung zu erwarten!

In welchem sozialen Umfeld fühlst du dich wohl?

Win Win für ALLE! gestalte dein Leben mit Aktivitäten und schaffe Erinnerungen für dich und deine Freunde.

Je aktiver dein Leben umso weniger Zeit hast du, dich selbst runterzuziehen!

Es gibt eine Lüge, die du hier, um jeden Preis, vermeiden solltest. Es ist meiner Meinung nach die größte Lüge der Menschheit! Stell dir an dieser Stelle einen Spannungsbogen mit Trommelwirbel vor. Jaja lieber Autor, ist schon gut, wie lautet diese Lüge denn jetzt?

Verändere dich nicht

Das ist meiner Meinung nach die größte Lüge der Menschheit. Was sollst du sein? Eine traurige zerrütete Persönlichkeit? Ein Mensch, der viel zu nett ist und nicht bekommt was er will? Absolut nicht! Es ist dein Geburtsrecht, dich selbstbewusst und glücklich zu fühlen!

Sei authentisch und verstecke dich nicht! Sei ehrlich in der Beziehung zu dir selbst. Mit dir selbst bist du am längsten zusammen. Du wolltest schon immer frecher und selbstbewusster auftreten? GUT! Jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür! Der Gedanke, in unseren Köpfen, wir können erst Selbstbewusst sein, wenn wir z.B. einen gewissen Betrag auf dem Konto haben? Es ist nur ein Gedanke in unserem Kopf...

Der gewagte Haarschnitt? Ein neuer Ohrring? Die richtige Zeit dafür ist JETZT! Wann? JETZT! Am besten vorgestern... Du wolltest schon immer mal etwas neue probieren? Dich weiterbilden? Deine Komfortzone erweitern, der richtige Zeitpunkt.... du ahnst es schon ist JETZT!

An dieser Stelle muss ich dich noch kurz warnen. Nicht jeder wird positiv auf deine Veränderung reagieren. Das kann schmerzen. Aber die Menschen die gehen, hinterlassen einen Platz für neue Menschen. Aber was ist mit den Menschen die positiv auf mich reagieren?

Du wirst überrascht sein, von so viel Lebensfreude und positiven Erinnerungen! Besser, als du es dir je hättest ausmalen können. Viel Spaß beim ausprobieren!

„Mache das Beste aus dir, denn das ist alles, was du hast.“ -Ralph Waldo Emerson

ÜBER DEN AUTOR:

Hi! Herzlich Willkommen! Du bist am Ende dieses Buches angelangt. Nimm dir einen Moment Zeit und freu dich! DU hast gerade etwas für dich gemacht, du hast dich weitergebildet.

Du hast heute Abend wenn du deinen Tag Revue passieren lässt, einen Punkt mehr auf deiner „Ich habe es heute erledigt Liste“.

Dass du dieses Buch bis hier hin gelesen hast, zeigt, dass du motiviert bist etwas zu verändern. Sehr schön! Sei stolz auf dich!

Mit welcher Berechtigung ich dieses Buch geschrieben habe? Vielleicht fragst du dich, ob ich ein Diplom in Psychologie habe. Die Frage wird mir oft gestellt. Nein das habe ich nicht.

Allerdings habe ich über 7 Jahre Erfahrungen in den Bereichen Schüchternheit und Persönlichkeitsentwicklung. Wie viele von euch, war ich in einer ähnlichen Situation:

Wie viele von euch war ich früher selbst sehr schüchtern. Teilweise habe ich mich selbst gehasst, allerdings ist das eine andere Geschichte.

Ich wollte damals auch mehr vom Leben! Glücklich sein, Spaß haben! So wie andere sein, „normal“ und nicht unglücklich!

All die quälenden Gedanken über verpasste Chancen, Nächte die an einem vorüberziehen und man sich fragt: „War das schon alles?“, die Angst vor unangenehmen Situationen aber auch die Angst vor tollen Situationen mit Freunden, die ich vor lauter Schüchternheit nicht genießen konnte.

Als ich mein Leben ändern wollte, steckte ich gerade in einer Krise. Ich musste beruflich viel reisen, war oft auf Messen und Kongressen. Aufgrund meiner Schüchternheit konnte ich das nicht genießen! Der Alltag im Büro quälte mich. Ich hatte Angst mit meinen Kollegen oder Chefs zu sprechen. Ich habe oft krank gemacht oder bin nicht mehr zur Arbeit - aus Angst abgelehnt zu werden!

Wenn ich dann doch ins Büro gekommen bin, war der erste Gang, der zur Toilette.
Dann habe ich einen Entschluss gefasst: NIE WIEDER!

Dann habe ich mich Stück für Stück angetastet und meine Komfortzone erweitert! Erst der Kontakt zu den Kollegen, dann zu den Chefs, dann Abteilungsübergreifend. So als würde mir die Firma gehören. Das Ergebnis? Ich konnte nicht nur meine Lebensqualität und Lebensfreude steigern, ich konnte auch meine Ausbildung um ein Jahr verkürzen.

Seit diesem Tag beschäftige ich mich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung! Seit 2 Jahren habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, anderen schüchternen Menschen dabei zu helfen, zu mehr Lebensfreude zu kommen!

Also lass uns gemeinsam schauen, wie wir dir auch zu mehr Lebensfreude helfen können!

Abschließend noch eine Kleinigkeit, falls du es nicht schon beim Download erledigt hast:

Mit Download dieses Buches bist du berechtigt, unserer geschlossenen Facebook-Gruppe beizutreten. Profitiere dort von exklusiven Inhalten, weiteren Tipps und einem Erfahrungsaustausch mit anderen.

JA, ich will der Facebook-Gruppe beitreten!

JA, ich will der Facebook-Gruppe beitreten!

Viel Spaß!

Beste Grüße, dein



René Marquis

„Es gibt nur zwei Sünden: zu wünschen ohne zu handeln, und zu handeln ohne Ziel“ - Ayn Rand