

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

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>negative Glaubenssätze .....</b>	<b>5</b>
<b>Als schüchterne Person bekämpfst du dich selbst! .....</b>	<b>5</b>
Als schüchterne Person bin ich doch langweilig! .....	7
Als schüchterne Person bin ich viel schwächer als andere! .....	8
Zusammenfassung .....	9
Vorteile der Schüchternheit .....	11
<b>Vorteil 1 Stille hat einen beruhigenden Effekt auf andere .....</b>	<b>11</b>
<b>Vorteil 2 Schüchternheit hilft uns andere Barrieren leichter zu überwinden</b>	<b>11</b>
<b>Vorteil 3 mit Bedacht Denken .....</b>	<b>12</b>
<b>Vorteil 4 Glaubwürdigkeit.....</b>	<b>12</b>
<b>Vorteil 5 Freundlichkeit und Höflichkeit.....</b>	<b>12</b>
<b>Bonus 1 Sei unberechenbar .....</b>	<b>12</b>
<b>Bonus 2 Der Stein der Weisen .....</b>	<b>13</b>
<b>Zusammenfassung der Vorteile .....</b>	<b>13</b>
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

„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!