

René Marquis

**SCHÜCHTERN?
MACH
TROTZDEM
KARRIERE!**

**8 EXPERTEN 21 TIPPS FÜR
DEINEN ERFOLG!**

INHALTSVERZEICHNIS

Impressum	4
Disclaimer / Haftungsausschluss	5
Vorwort	6
Hinweis	7
Über René Marquis	8
Tipp 1: Ziehe dich niemals selbst runter	10
Tipp 2: Schreib dir deine Gedanken und Gefühle auf oder vertraue dich einer Person an	11
Tipp 3: Führe einen positiven inneren Dialog/ positive Affirmationen	13
Tipp 4: Lobe dich selbst	14
Tipp 5: Sei Pünktlich	15
Tipp 6: Bezeichne dich selbst nicht als schüchtern	16
Tipp 7: Mach dir keine Gedanken was andere über dich Denken	17
Tipp 8: Definiere deine Schüchternheits-Ziele	19
Tipp 9: Akzeptiere dich selbst/ Liebe dich selbst (Teil 1)	20
Tipp 10: Akzeptiere dich selbst / Liebe dich selbst (Teil 2)	22
Tipp 11: Körpersprache	23
Tipp 12: Atme Atme, Atme!	25
Tipp 13: Dankbarkeit ist dein Freund und Helfer	26
Tipp 14: Spreche mit fremden Menschen/ Guten Morgen Welt	27
Tipp 15: Augenkontakt / Lächeln	29
Tipp 16: Lerne von anderen Menschen/ Schau dir etwas ab	30
Tipp 17: Du willst dich verbessern, kein Perfektionist sein	31
Tipp 18: Achte auf dein Aussehen	33
Tipp 19: Höre aktiv zu	34
Tipp 20: Hilf anderen / unterrichte etwas, dass du gut kannst	35
Tipp 21: Entscheidung/ ich kann nicht	36
Bonus Tipp 1: Erweitere deine Komfortzone	37
Bonus Tipp 2: Methodik	39
Bonus Tipp 3: Herausforderungen	44
Die Macht der Selbstbewussten Kommunikation	46
Affirmationen für dein besseres Leben	52

Der richtige Fokus ist alles	55
Was sind deine drei Schlüsselfaktoren, um als schüchterner Mensch erfolgreich ins Berufsleben einzusteigen?	60
Schüchternheit und Auftritt	65
3 wichtige Tipps für den Alltag im Job	70
Psycho Tricks fürs Büro	76
Netzwerken leicht gemacht	78
Die Kunst des Nein-Sagens	81
Vorstellungsgespräch – Der Perfect Square	87
Schüchternheit und Mobbing	89
Aufschieberitis	92
Blickkontakt – oder die Kunst des nicht-anstarrens	98
Nachwort	100
Über die Autoren	102
Über die Synchronsprecher	104
Quellenangaben	105
Bildnachweise	105

IMPRESSUM

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

 [renemarquishimself - Rene_Marquis](#)

Layout und Satz

Laura Köln Designs

 lurakoelndesigns.de

 [lurakoelndesigns](#)

 hallo@lurakoelndesigns.de

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.

VORWORT

Herzlichen Glückwunsch! DU bist bereits jetzt ein Held!

Mit diesem Buch machst du den ersten Schritt, um mit deiner Schüchternheit besser zurechtzukommen. Es gibt einen Grund, warum Du dieses E-Book liest.

Vielleicht halten dich deine Ängste davon ab, auf ein Date zu gehen?
Vielleicht halten dich deine Ängste davon ab, im Job auszubrechen und Vollgas zu geben? - Das ist auch das Hauptthema dieses Buches, aber alle Tipps lassen sich auch in deinen privaten Alltag integrieren.

Vielleicht halten dich deine Ängste davon ab, das spannende Leben zu führen, von dem du träumst?

Vielleicht halten dich deine Ängste davon ab, für dich selbst zu stehen?
Vielleicht machst du dir zu viele Gedanken, was andere von dir Denken könnten?

Deine Ängste halten dich zurück, dich selbst zu entfalten, dein bestes ich nach außen zu kehren und aus den Möglichkeiten, die sich dir bieten einen Vorteil zu erlangen?

Möglicherweise hast du wegen deiner Schüchternheit ein schlechtes Bild von dir? Du fühlst dich ängstlich, klein. GGF. bist du auch ein wenig wütend auf dich; wärest du nicht so schüchtern wäre vieles leichter.

Die gute Nachricht ist, du liest dieses Buch und wir sind da um dir zu helfen!

HINWEIS

Während der Entstehung dieses Buches und seiner Entwürfe wurden

- 52 Kommafehler
- 157 Rechtschreibfehler
- 39 Grammatikfehler
- 25 Autokorrektur-Fehler

korrigiert. Es ist anzunehmen, dass sich noch ein paar kleine Fehler im Buch verstecken.

Warum ich dieses Buch trotzdem herausgebe?

Es ist besser zu 80% sehr gut zu starten, als 100% perfekt starten zu wollen und nie ins Handeln zu kommen.

Das Hörbuch hat an einigen Stellen geringe Abweichungen zum Text. Das Hörbuch wurde in der ursprünglichen Version des Buches aufgenommen.

Das Buch wurde sehr kurzfristig abgeändert und nachträglich war es nicht mehr möglich, die Aufnahmen abzuändern.

Dies hat keine Auswirkungen auf die Qualität der Inhalte!

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Hören.

Dein
René Marquis

ÜBER RENÉ MARQUIS

Hi, schön, dass wir uns heute kennenlernen. Mein Name ist René Marquis. Dieses Buch ist keine Selbstverständlichkeit. Die Idee dafür hatte ich bereits vor 4 Jahren. Doch erst in diesem Jahr, habe ich die Umsetzung in Angriff genommen.

Seit über 6 Jahren beschäftige ich mich mit Schüchternheit und Persönlichkeitsentwicklung. Wieso? Ich war nicht immer ein selbstbewusster, frecher junger Mann, der das Leben genießt.

Ein Konzert, eine Party, sogar eine Hausparty bei Freunden, mit Mädels reden, meine Freunde zur Begrüßung umarmen all das hatte eine Bedeutung:

STRESS!

Mit 17-18 hatte ich alles, wovon man als Teenager träumt, immer das neueste Smartphone, teure Klamotten, viele Freunde und Bekannte, die „Coolen Leute“ von der Schule, die die in einer Ecke stehen und in der Rangordnung ganz oben angesehen sind, sie alle gehörten zu meinem sozialen Umfeld. Ich war ein gern gesehener Gast auf Partys. Einige Jahre später, ich bin im Berufsleben angekommen, verkürzte gerade meine Ausbildung um ein Jahr, bin viel auf Messen, Kick Offs und Events unterwegs... in der Berufsschule zähle ich zu den Klassenbesten, habe tolle Klassenkameraden und den ein oder anderen Flirt....

Was haben diese beiden Situationen gemeinsam? Ich konnte durch meine Schüchternheit all das nicht genießen. Es war für mich eine Qual, es kostet e mich Überwindung... Ich war oft ängstlich, angespannt und total steif in solchen Situationen.

2013 Beschloss ich, mein Leben zu ändern! Ursprünglich ging es mir nur darum Mädels kennen zu lernen, und endlich eine Freundin zu finden. Doch daraus wurde viel mehr. Aus Ratgebern über Beziehungen, Dating,

wurden Bücher über Psychologie, Rhetorik, Kommunikation.... 10.000 tausende Stunden vor dem Laptop mit Videos über diese Bereiche. Mein Leben änderte sich drastisch! Mein Umfeld reagierte erstaunt über meine positive Verwandlung und mir machte es Spaß, mein Leben auf den Kopf zu stellen. All diese Momente privat und beruflich konnte ich plötzlich genießen. Wenn du dich in diesen Situationen wieder findest, ist dieses Buch genau der richtige Ratgeber für dich! Abschließend zu mir:

Seit 2016 helfe ich Menschen mit Ihrer Schüchternheit! Manche wollen ihre Schüchternheit ablegen, andere wollen eine Beziehung auf Augenhöhe und wieder andere wollen Hilfe für den beruflichen Alltag. Das ist auch der Fokus dieses Buches. Weil ich beruflich viel gesehen und erlebt habe, habe ich mit Hilfe einiger Experten die besten und wichtigsten Tipps zusammengetragen!

Wichtig: Wir fangen nicht bei Adam und Eva an. Du wirst einiges von unseren Tipps schon gelesen haben. Das ist auch gut so! Wenn jeder immer bei Adam und Eva anfangen würde, kämen wir gar nicht vorwärts.

Dieses Buch ist kein, du musst erst drei Monate lesen und vier Monate warten, bis du es anwenden kannst Buch. Nein, du kannst dieses Buch Stück für Stück lesen und anwenden.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und noch mehr Spaß beim anwenden!

Beste Grüße Dein

René Marquis

René Marquis

René Marquis

„2013 beschloss ich, mein Leben zu ändern! Ursprünglich ging es mir nur darum Mädels kennen zu lernen, und endlich eine Freundin zu finden. Doch daraus wurde viel mehr.“





TIPP 1: ZIEHE DICH NIEMALS SELBST RUNTER

Es ist wirklich sehr wichtig, dass du deine Schüchternheit als Teil von dir akzeptierst. Nur so kannst du besser mit ihr umgehen. Wenn du dich selbst dafür verurteilst, dich in Gedanken runterziehst, oder dir negative Glaubenssätze eintrichterst wird es nicht besser.

Wenn in deinem Alltag mal etwas nicht klappen sollte, setze dich damit auseinander. Schreibe dir in ein Journal, was war deine Zielsetzung/ Erwartung und warum hat es aus deiner Sicht nicht geklappt, völlig wertfrei.

Es geht darum, dass du lernst zu reflektieren und aus deinen Fehlern zu lernen.

Wenn du das kontinuierlich machst, wirst du nach einigen Monaten zurückblicken und du hast eine Liste, mit Dingen die du inzwischen super meisterst!

TIPP 2:

SCHREIB DIR DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE AUF ODER VERTRAUE DICH EINER PERSON AN

Wie willst du Dampf ablassen, wenn du alles für dich behältst? Mit der Zeit stauen sich immer mehr Gedanken und Gefühle in dir auf. Es wird dich blockieren. Du bist schneller genervt oder fühlst dich gestresst, müde. Du hast keinen Platz mehr für neues.

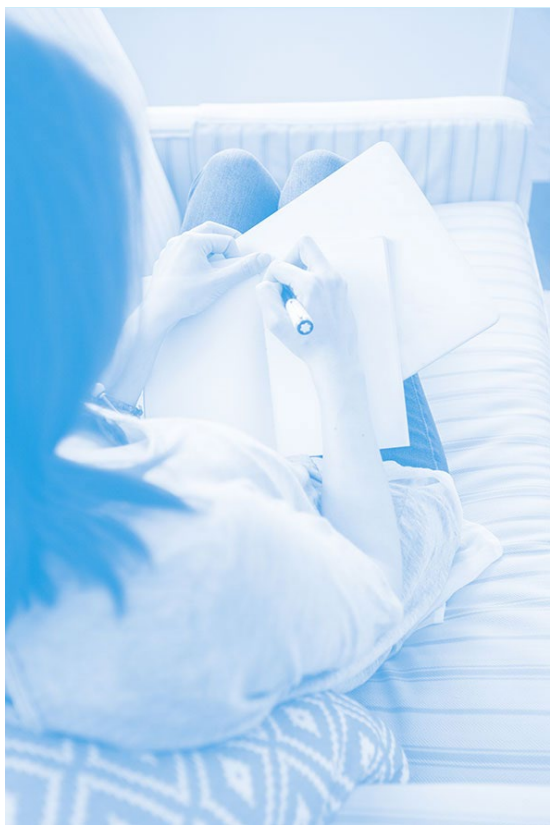
Lass erstmal los und schaffe Platz für neues. Es ist dir überlassen, ob du dich jemandem anvertrauen möchtest, oder es für dich aufschreibst. Wichtig ist, dass erstmal alles raus kommt. Es geht darum, deinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sich emotional „auszuschütten“, damit du das erlebte besser verarbeiten kannst.

Du wirst oft schon beim sprechen oder schreiben merken, wie erleichtert du dich fühlst. Oft findest du dabei auch selbst die Antwort, nach der du gesucht hast.

Wie ich persönlich loslasse?
Loslassen ist eine Eigenschaft, die jeder entwickeln kann. Das einzige was du benötigst ist ein Stuhl und etwas zeit.

Setze dich auf einen Stuhl, der Rücken gerade, die Füße kannst du fest auf dem Boden abstellen, Fußspitzen gerade, deine Hände kannst du auf deinen Oberschenkeln abstützen.

Atme in deinem natürlichen Rhythmus für etwa 2-3 Minuten



lang... Du wirst merken wie die Gedanken in deinem Kopf kreisen und wie viele Gedanken dir in den Sinn kommen. Lass alles zu, ohne zu werten. Es geht darum abzuschalten und langsam ruhiger zu werden.

Konzentriere dich jetzt auf die Gefühle die du loslassen willst. Ganz wichtig, Gefühle oder Ereignisse, keine Gedanken. Deine Gedanken sind mit Gefühlen oder Ereignissen verknüpft und werden automatisch mit losgelassen.

Atme jetzt dreimal nach folgendem Muster ein und aus:

- 4 Sekunden einatmen
- 4 Sekunden halten
- 4 Sekunden ausatmen

Dabei stellst du dir das Gefühl oder Ereignis vor, dass du loslassen möchtest. Stelle dir vor, wie es deinem Rücken herunter wandert. Du sammelst alles am untersten Punkt deiner Wirbelsäule.

Bei der dritten Wiederholung hast du alle Gefühle/Ereignisse am Ende deiner Wirbelsäule gesammelt. Atme jetzt für ca. 5-6 Atemzüge in deinem natürlichen Rhythmus.

Danach wiederholst du die Atmung aus Schritt 1, für 3 Runden.

Stelle dir dabei vor wie die negativen Gefühle/Ereignisse an deiner Wirbelsäule nach oben wandern. Da du beim ausatmen den Mund geöffnet hast, kann alles negative darüber entweichen.

DIE MACHT DER SELBSTBEWUSSTEN KOMMUNIKATION

VON KOMMUNIKATIONSKRIEGER ALEXANDER ELLMER

Viele Menschen fragen mich, warum ich so selbstbewusst und voller Selbstvertrauen reden kann. Das Geheimnis ist enttäuschend einfach. Ich bin ein Mensch, der schlagfertig ist. Ich bin ein Mensch, der sehr direkt Dinge formulieren kann. Zudem bin ich in der Lage, durch einzelne und gezielte Formulierungen meinen Aussagen mehr Klang und mehr Kraft zu verleihen. Das sind die Punkte, über die ich heute mit euch reden möchte. Seit vielen Jahren bringe ich Menschen bewusste, intelligente und zielführende Kommunikation bei – doch der Schritt vorher ist einfach: Selbstbewusstsein entwickeln. Dies kann auch sehr bequem und absehbar schnell über die Kommunikation erfolgen. Wir klammern heute das Körpersprachliche aus und reden nur über den kopierbaren und adaptierbaren Inhalt.

Die erste Regel ist einfach: Sag die Dinge so, wie sie sind. Wir müssen dafür sorgen, dass das, was ich sage, einfach und verständlich ist. Achte unbedingt darauf, dass du komplizierte Fachworte und Anglizismen vermeidest. Wenn du eine einfache Sprache sprichst, wirst du wesentlich besser verstanden. Es ist nicht schlimm, wenn du konkret die Dinge benennen kannst, die du willst oder die erreicht werden sollen. Im Gegenteil. Es gibt einen meiner Meinung nach wichtigen Leitsatz für eine selbstbewusste Kommunikation: „Interpretation ist der Tod guter Kommunikation“.

Interpretationen ruinieren unseren Gesprächsfluss. Das liegt daran, dass im Bauch unseres Gesprächspartners viele Emotionen und Eindrücke von einem Tag sind. Sachen, die wir als Sender einer Nachricht nicht wissen können. Klare Botschaften lösen dieses Problem. Ein einfacher Trick: Kündige deine Ansagen an! Ganz gleich, ob du nur ein „Wie geht es dir?“ sagst, oder doch ein Kompliment aussprichst.

Lass mich dir ein Beispiel aus einer Gehaltsverhandlung geben:

„Chef: Das, was ich Ihnen jetzt sage, werden Sie häufiger hören: Ich will mehr Geld verdienen.“

Durch die Gesprächseröffnung holen wir unseren Gesprächspartner direkt ab und sorgen für eine interpretationsfreie Kommunikation. Bei Emotionen geht es ebenfalls sehr gut. Hier möchte ich ein Beispiel bringen, was wohl jeder kennt. Man ist genervt:

„Achtung, ich bin jetzt ziemlich genervt, also lass dich bitte nicht davon beeinflussen. Ich muss dir dennoch folgendes sagen:“

Ich denke, dass hiermit ersichtlich ist, was ich meine. Wir können mit einer einfachen und klaren Botschaft niemanden verletzen. Wir sparen uns viel Zeit und wir konzentrieren uns mit dieser Gesprächsmethodik auf das Thema – ohne abzuschweifen. Natürlich erfordert es ein wenig Feingefühl, denn wir können sehr einfach bei anderen Menschen anecken oder sie überrumpeln. Das Besondere an der Eigenschaft, Dinge so zu formulieren, wie sie sind: Es kommt aus dem Sales und nennt sich fachlich gern auch die Zielformulierung. Das heißt: Wir kommen auf den Punkt. Unternehmer hören keinem epischen Roman zu. Wir müssen auf den Punkt kommen. Genau mit dieser Zielformulierung werden wir das schaffen. Unser Gesprächspartner muss in wenigen Sätzen verstehen, was wir wirklich wollen.

Die zweite Regel ist ebenfalls schnell zu verstehen – doch etwas schwerer zu meistern: Deine Schlagfertigkeit. Je schlagfertiger wir sind, desto selbstbewusster wirken wir. Wenn wir auf Kritik oder einen Angriff keine Antwort wissen, wirkt das unsicher, eingeschüchtert und verängstigt. Hier setzen wir genau an der selbstbewussten Kommunikation an: Du bist durch nichts aus der Ruhe zu bringen, reagierst souverän und humorvoll, schlägst deinen Gegenüber verbal KO oder ziehst ihn durch Charme und Witz auf deine Seite. Besser könnte es doch eigentlich gar nicht gehen.

AUFSCHIEBERITIS

Wie man Ziele erfolgreich planen und umsetzen kann hast du bereits im Bonuskapitel 2 Methodik kennen gelernt. Vielleicht beschäftigst du dich auch mit dem Thema Selbstdisziplin und Motivation. Sätze wie „Disziplin schlägt Motivation“ sind allgegenwärtig. Und an ihnen ist auch etwas wahres dran.

Als mich meine Schüchternheit noch stark im Griff hatte, habe ich Dinge sehr oft aufgeschoben. Ich hatte Angst vor Fehlern, wollte alles perfekt machen. Ich plante und plante, um nicht ins Handeln kommen zu müssen.

Die Pläne sahen sogar so aus, dass man gar nicht gewinnen konnte, aber egal, ich fühlte mich gut beim Planen. Die wichtigsten Aufgaben meines Lebens erledigte ich am besten kurz vor Schluss. Manche nur halb, mit einem schlechten Gewissen, andere ging ich gar nicht erst an und schob sie immer weiter auf.

Es gab einfach zu viele andere Sachen, die eine kurzfristige Belohnung versprachen. Genau das ist die Herausforderung von uns Aufschiebern:

- Die Angst vor Fehlern
- Das Streben nach Perfektion
- kurzfristige Belohnungen die uns ablenken
- Diese Ursache sitzt viel tiefer als fehlende Selbstmotivation oder Selbstdisziplin.

Ich habe lange überlegt, dieses Kapitel mit ins Buch aufzunehmen. Da es aber ein sehr wichtiges Thema ist, habe ich mich doch dafür entschieden. In den letzten Jahren konnte ich sehr große Fortschritte in diesem Bereich erzielen.