

# Schüchtern und auf Partnersuche?

Schweißnasse Hände, lieber schweigen als etwas falsches sagen, besser keinen Augenkontakt, ...

Schüchterne Menschen haben es auf der Partnersuche besonders schwer: Flirten, daten, offen auf andere zugehen – für manche ein aufregendes Spiel, für andere der reine Horror!

Dabei kennen die Meisten dieses Gefühl der Gehemmtheit: Als Freund das erste Mal der Familie vorgestellt werden, als neue Mitarbeiterin von den Kollegen begutachtet werden, .... Es gibt reichlich Situationen in denen beinahe jeder mit Herzklopfen oder zittrigen Händen reagiert.

Verspüren Menschen bei vielen sozialen Begegnungen solche Unsicherheiten, entwickeln sie meist Strategien dagegen:

- Manche versuchen, Ihre Ängste zu überspielen. Und verhalten sich übertrieben lässig und selbstsicher. Im ersten Kontakt wirken sie dann eher arrogant oder unnahbar.
- Manche vermeiden unangenehme Situationen. Die Einladung zur Party wird abgelehnt, Treffen mit unbekanntem Menschen werden vermieden. Langfristig führt das zu noch größerer Befangenheit, da ja auch keine positiven Erfahrungen mehr gemacht werden können.

Bei der Partnersuche sind beide Strategien nicht besonders hilfreich! Hier ein paar einfach durchzuführende Übungen für den zweiten Typ ...

## 1. Übung macht den Meister

Treffen Sie sich mit Menschen, in deren Gegenwart Sie sich wohl und sicher fühlen. Gespräche mit Freunden sind eine gute Möglichkeit zum Üben: eine offene Körperhaltung einnehmen, dem Gesprächspartner in die Augen schauen, zuhören, nachfragen, selbst etwas beitragen, .... Beobachten Sie sich wohlwollend! Sie werden mit jedem Mal sicherer. Wenn's problemlos mit den besten Freunden klappt, üben Sie mit anderen Bekannten. Offene Körperhaltung und Augenkontakt werden bald zur Routine. Auch beim ersten Date!

## 2. Klein anfangen

An einem Speed-Dating teilzunehmen können Sie sich gar nicht vorstellen? Aber vielleicht ist es machbar, im Biomarkt eine fremde Person nach dem Standort der Gewürze zu fragen! Oder auf der Straße einem Unbekannten laut und freundlich einen „schönen guten Tag“ zu wünschen! Oder flirten Sie bei der Pizzabestellung mit der freundlichen Telefonstimme, .... Bringen Sie Ihre Ängste in eine Hierarchie. Fangen Sie mit den leichteren Herausforderungen an. Wenn die gut gelingen, erklimmen Sie die nächste Stufe!

## 3. Gelegenheiten schaffen

Verständlich, wenn schüchterne Menschen soziale Kontakte eher meiden. Leider genau die falsche Strategie! Schaffen Sie möglichst viele Gelegenheiten, um neue Menschen kennen zu lernen. Egal ob Kochkurs, Fortbildung oder Fahrgemeinschaft.

Je öfter Sie fremden Personen begegnen, desto besser. Auch wenn es anfangs noch schwer fällt: Unbedingt dran bleiben! Machen Sie sich selbst aber keinen Druck. Bei dieser Übung geht es ausschließlich um den Gewöhnungsfaktor. Daher wird es mit jedem Mal leichter!

#### 4. Die Kraft der Vorstellung

Innere Bilder haben einen großen Einfluss auf unser Erleben und Verhalten. Nutzen Sie diese Kraft: Stellen Sie sich in entspannter\* Atmosphäre möglichst lebhaft vor, wie Sie gesellig und selbstsicher auftreten. Je intensiver und regelmäßiger die Vision, desto besser. Wenn Sie sich täglich vorstellen, mit fremden Menschen erfreuliche Gespräche zu führen, wird Ihnen das auch im realen Leben viel leichter fallen!

\*Wenn Sie merken, dass Ihnen die Vorstellungen Angst machen, sollten Sie erst eine Entspannungstechnik erlernen.

#### 5. Ich bin schüchtern. Und das ist auch gut so!

Versuchen Sie, Ihre Schüchternheit als hilfreichen und wertzuschätzenden Teil Ihrer Persönlichkeit anzuerkennen. Die körperlichen Reaktionen, die Sie spüren sind ein genetisch angelegter Schutzreflex. Das ist eigentlich ganz nett von Ihrem Körper! Aber lassen Sie ihn ruhig erfahren, in welchen Situationen Sie Schutz brauchen und in welchen nicht!

## 6. Überprüfen Sie Ihre Hypothesen

Haben Sie schüchterne Bekannte oder Verwandte? Haben nicht viele von denen trotzdem den Partner für's Leben gefunden?

Wie genau reagieren andere auf Ihr gehemmtes Verhalten? Viele Menschen bewerten Schüchternheit beim Gegenüber überhaupt nicht negativ. Warum also nicht offensiv damit umgehen? Wenn Sie Ihre Unsicherheiten schon beim ersten Kennenlernen offen ansprechen, wird das höchstens Sympathiepunkte für Ehrlichkeit einbringen. Beim ersten Date ist Ihr Gegenüber mit großer Wahrscheinlichkeit auch sehr aufgeregt und findet Sie dann gleich noch mal so nett...

So, das war's von mir. Und nun viel Spaß beim Kontakte knüpfen!

---

Meine Artikel dienen ausschließlich Ihrer Information und ersetzen keine persönliche Beratung oder Therapie. Wie hat Ihnen dieser Artikel gefallen? Haben Sie Anregungen, Lob oder Kritik? Möchten Sie mir Ihre Erfahrungen mitteilen? Ich freue mich über Ihr Feedback!

Kerstin Hillbrink  
Tel.: 05222/9830863  
Mail: [info@wiwola.de](mailto:info@wiwola.de)

P.S.: Ich freue mich, wenn mein Artikel Ihnen persönlich weiterhilft! Gerne können Sie ihn kopieren und an Freunde weitergeben. Aber bitte verwenden Sie ihn nicht, um damit Geld zu verdienen.