

Doris Schüler

Schüchterne Kinder stärken

Wie sie Ängste überwinden, ihre Gaben entdecken
und die Persönlichkeit entfalten

amondis Verlag

Inhalt

Vorwort 9

Kapitel 1 – Einleitung 11

Kapitel 2 – Die vielen Gesichter der Schüchternheit 15

2.1 Das breite Spektrum der Schüchternheit 15
2.2 Wie Schüchternheit in der westlichen Kultur gesehen wird 16
2.3 Wie entsteht Schüchternheit? 17
2.4 Schüchternheit und Angst 22

Kapitel 3 – Ein Blick in die Temperamentsforschung 27

3.1 Was ist mit Temperament gemeint? 27
3.2 Temperamentsmerkmale und Schüchternheit 28
3.3 Hochsensible Kinder 34
3.4 Extrovertierte und introvertierte Persönlichkeiten 38

Kapitel 4 – Die Erste Säule: Ein gesundes Selbstgefühl 45

4.1 Was ist mit Selbstgefühl gemeint? 45
4.2 Kinder wollen gesehen und anerkannt werden 47
4.3 Sich selbst und das Kind annehmen 49
4.4 Wie Zuneigung gezeigt werden kann 51
4.5 Angemessene Erwartungen der Eltern 53
4.6 Mitfreude statt Lob und Belohnung 55
4.7 Glücksmomente sammeln 59
4.8 Zeit für das Kind 61
4.9 Aktives Zuhören in der Familie einüben 62
4.10 Ich-Botschaften einsetzen 67
4.11 Eltern erzählen von sich 70

4.12	Den Blick auf das Positive richten	71
4.13	Ausdruck von Ärger und Wut	74
4.14	„Nein“ sagen	75
4.15	Kinder wollen nicht „schüchtern“ genannt werden	77
4.16	Entschuldigungen entlasten die Atmosphäre	79
4.17	Ein Klima der Toleranz	81
4.18	Wenn das Kind so sein will wie andere Gleichaltrige	83
4.19	Manche Kinder brauchen sehr viel Zeit	84
4.20	Die besonderen Eigenschaften hochsensibler Kinder	87
4.21	Vom Umgang mit elterlichen Ängsten	91

Kapitel 5 – Die Zweite Säule: Das Selbstvertrauen stärken 95

5.1	Das Kind seine Interessen wählen lassen	95
5.2	Erfolgs-erlebnisse und Mitverantwortung	97
5.3	Die besten Lösungen findet das Kind selbst	100
5.4	Altersgerechtes Mitspracherecht für das Kind	101
5.5	Mutiges Verhalten fördern	103
5.6	Freude an der eigenen Gesellschaft gewinnen	106
5.7	Bewegung tut gut	107
5.8	Laut- und Ausgelassen-Sein	109

Kapitel 6 – Die Dritte Säule: Selbstmanagement lernen 111

6.1	Vom Pessimisten zum Optimisten	111
6.2	Schnuller, Daumen und Schmusetuch	115
6.3	Misserfolge und Rückschläge	117
6.4	Stressabbau	119
6.5	Von Ritualen und einem gleichförmigen Tagesablauf	120
6.6	Vorplanen hilft bei Scheu vor neuen Situationen	123
6.7	Ziele setzen und kleine Schritte gehen	124
6.8	Mit der Angst umgehen lernen	126
6.9	Angst auslösende Filme und Nachrichten	130
6.10	Spiele, Übungen, Tanz und Theater	133
6.11	Phantasiereisen und Geschichten	134
6.12	Entspannungsübungen	136
6.13	Herausforderung Pubertät	139

Kapitel 7 – Die Vierte Säule: Soziale Fertigkeiten trainieren 145

7.1	Augenkontakt aufnehmen	145
7.2	Laut und deutlich sprechen	146
7.3	Wertschätzung zeigen	148
7.4	Andere Perspektiven einnehmen	150
7.5	Verschiedene Bezugspersonen erleben	152
7.6	Vom Umgang mit Hänseleien	153
7.7	Eine geeignete Umgebung	156
7.8	Training sozialer Fähigkeiten im Spiel zu Hause	159
7.9	Das Trainingsprogramm „Ich schaff´s“	160

Kapitel 8 – Die Fünfte Säule: Starke soziale Ängste überwinden. 165

8.1	Wie äußern sich starke soziale Ängste?	165
8.2	Geht starke soziale Angst „von alleine“ wieder weg?	167
8.3	Besondere Ursprünge von sozialen Ängsten	169
8.4	Kompetente Beratung	171
8.5	Gruppentraining und Einzeltherapie	174

Kapitel 9 – Die Sechste Säule: Wie Eltern mit ihren Kindern wachsen . . 179

9.1	Probier´s mal anders!	180
9.2	Ohne Fehler geht es nicht	182
9.3	Wenn Eltern ein übermäßig schlechtes Gewissen plagt	184
9.4	Wo bleiben die Bedürfnisse der Eltern?	189
9.5	Rund um Mitleid, Sorgen und Überfürsorge	194
9.6	Das Verändern von negativen Gedanken und Gefühlen	199
9.7	Wie sich Familiensysteme ausbalancieren	210
9.8	Wenn Eltern unter Schüchternheit leiden	212

Kapitel 10 – Tipps zum Weiterlesen, Literatur und Referenzen. 215

10.1	Tipps zum Weiterlesen	215
10.2	Verwendete Literatur und Referenzen	220