

Schuster, M. *Schüchternheit kreativ bewältigen. Ein Ratgeber.* (2005)
Hogrefe Verlag: Göttingen. 165 Seiten.
ISBN 3- 8017-1738-0

Schüchternheit kreativ bewältigen ist gegliedert in ein einführendes Kapitel über Entstehungsbedingungen von Schüchternheit und bietet anschließend zahlreiche Anregungen zur Bewältigung des Problemverhaltens.

Im ersten Kapitel findet der Leser *Wissenswertes über Schüchternheit*: Erscheinungsformen und die Abgrenzung zu normalen schüchternen Verhalten werden fachkundig dargestellt. Mythen über Schüchternheit werden Illusionen schüchterer Menschen gegenübergestellt.

Im Kapitel *Selbsthilfe und Selbstdiagnose der Schüchternheit* werden der Stellenwert von Selbstveränderung, Selbstbeobachtung und dem Herstellen eines Kontraktes mit sich selbst an Beispielen dargestellt.

Kapitel 3 handelt von konkreten *Bewältigungsmöglichkeiten*. Das Erstellen von Stärkelisten, Imaginationenübungen, Collagen und Briefen sowie ein verändertes Körperverhalten können dem Aufbau von Stärkeerleben dienen. Auf Aussehen und Fitness wird eigens eingegangen. Bildvorstellungen können helfen, die „Blamage abtropfen zu lassen“ und „List“ darf entwickelt werden im Umgang mit mächtigen Menschen. Auch die Übernahme von Rollen in schwierigen sozialen Situationen kann das ICH sicher verstecken und Entlastung verschaffen. Der Umgang Schüchterer mit *körperlicher Nähe* und *Sexualität* wird nicht thematisiert und ausgespart.

Im Kapitel *Schüchternheit bei Kindern* wird auf Schüchternheit bei Kindern und was Eltern im Zuge der Erziehung wissen sollten ausführlich eingegangen.

Schüchternheit kreativ bewältigen verlässt nicht die Ebene eines Ratgebers und bietet eine Vielzahl von kreativen Lösungsmöglichkeiten an. Um jedoch gehemmtes Verhalten und Befangenheit abzulegen, bedarf es nach Ansicht der Rezensentin mehr als das Befolgen und Umsetzen von Ratschlägen: Trotz der Anwendung von zahlreichen Ratschlägen in sozialen Situationen verstärken sich Schüchtere oftmals in ihrem Vermeidungsverhalten und bleiben mutlos in ihrer Isoliertheit zurück. Eine ausführliche und immer wiederkehrende Nachbesprechung und Konfrontation gerade der Konsequenzen nach schwierigen soziale Situationen kann zu einer nachhaltigen Desensibilisierung von Betroffenen führen und zu einem positiveren Selbstwertgefühl beitragen.

Die Lektüre verdient zu Recht die Bezeichnung kreativer Ratgeber, weil er zum „anders denken“ einlädt und unterhaltsam geschrieben ist. Einige verhaltentheoretische Methoden sind so anschaulich dargestellt, dass eine Nutzbarmachung im Rahmen der Selbsthilfe wahrscheinlich erscheint.

Der Ratgeber eignet sich zum Nachlesen und Wiederlesen und ist einem leicht bis mittelgradig beeinträchtigten Leserkreis empfohlen.