



Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)

ePaper | Anmelden | A A A

[Immobilien »](#)  
[Karriere »](#)  
[Motomarkt »](#)  
[Trauer »](#)

00Nachrichten  
**nachrichten.at**

 Suchen

Startseite Oberösterreich Sport **Ratgeber** Freizeit Abo & Service Anzeigen  
 Motor Gesundheit Essen & Trinken Horoskop Reisen Lifestyle Beruf & Bildung Digital Haus & Garten Familie

Samstag, 31. Juli 2010, 23:14 Uhr

Linz 17°C · Freistadt 13°C · [mehr Wetter »](#)

Ratgeber > Gesundheit

[vorheriger Artikel](#)

## Raus aus dem Schneckenhaus

Gesundheit

**Schüchternheit und soziale Ängste belasten sechs bis acht Prozent der Bevölkerung. Was wenige wissen: Die unerwünschte Zurückhaltung lässt sich oft mit relativ einfachen Methoden erfolgreich „wegtrainieren“.**

### Schüchternheit isoliert

Schüchtere Jugendliche leiden oft unter ihrer Unsicherheit, können viele wichtige Erfahrungen nicht sammeln. Manchmal werden Menschen ihre sozialen Ängste das ganze Leben lang nicht los. Wer etwa in der Schule bei Prüfungen und Schularbeiten versagt, obwohl er gut vorbereitet ist, droht auch im Berufsleben unter Druck einzuknicken. Die Betroffenen so früh wie möglich aus ihrem Schneckenhaus zu locken, ist deshalb Ziel des Projektes SKY (Selbstsicher, Kompetent – for the Youth!). In den Genuss des speziell auf junge Menschen abgestimmten Selbstsicherheitstrainings der Lehr- und Forschungspraxis der Fakultät für Psychologie (Uni Wien) kamen seit September 2008 bereits 266 Schüler an fünf Schulen in Wien und Oberösterreich (BAKIP Steyr, Hamerling-Gymnasium Linz). „Ich war als Jugendlicher selbst schüchtern und hätte mir so ein Training gewünscht“, sagt Mario Lehenbauer von der Uni Wien, der das Konzept mitentwickelt hat. Zum Einsatz kommen erfolgreich erprobte Methoden aus der Behandlung sozialer Ängste. Hier einige Beispiele:

- **Bauchatmung:** Der Körper schaltet automatisch auf Entspannung. Wer hingegen hyperventiliert (rasches Einatmen in kurzen Intervallen), dem wird sehr schnell übel.
- **Entspannungstechniken:** Durch Phantasie Reisen, fernöstliche Meditationstechniken, autogenes Training oder Muskelentspannung gelingt es, den eigenen Körper in Stresssituationen besser in den Griff zu bekommen.
- **Rollenspiele:** Erwünschte Verhaltensweisen einüben.
- **Die Kraft der Gedanken:**

Negative Gedanken werden in positive beziehungsweise „angepasste“ Gedanken umgewandelt. Das bedeutet zum Beispiel, wer sich auf der Party bisher noch nie getraut hat, jemanden anzusprechen, sollte den Gedanken „Niemand wird mit mir sprechen“ nicht gleich durch „Ich werde im Mittelpunkt stehen“, sondern besser durch „Ich werde mit einer Person sprechen“ ersetzen. Nur kleine Schritte bewahren vor großen Rückschlägen.

Als Ergänzung zum 14 Einheiten à 50 Minuten umfassenden Training an Schulen (durchgeführt von klinischen Psychologen und Gesundheitspsychologen) werden bei SKY auch jugendliche Peer-Selbstsicherheitstrainer ausgebildet. Ihnen gelingt es oft besonders gut, die Probleme Gleichaltriger mit diesen auf Augenhöhe zu besprechen, zu analysieren und zu lösen.

Wie Schüchternen künftig online geholfen werden kann, lesen Sie in der Factbox unten.

### Mehr zum Thema

[Online-Projekt](#)

[« zurück zu Gesundheit](#)

### 1 Kommentare

**Schüchternheit** · von [alasdare](#) · 01.07.2009 13:12 Uhr  
 Habe auch lange unter meiner Unsicherheit gelitten. Habe ein autobiographisches Buch verfasst. Frei unter [www.alasdare.at](#) downloaden.

### Artikel

01. Juli 2009  
 00:04 Uhr

Von [Dietlind Hebestreit](#)

Drucken

Weiterempfehlen

### 1 Kommentar

#### [Ballonfahren macht Spaß](#)

Die Profis aus Steyr!  
 Voralpenland Most-, Mühlviertel und Alpenfahrten  
[www.ballonfahren.com](#)

#### [Ist Ihr Bauch zu dick?](#)

Bauchfett verschwindet wie Schnee vor der Sonne. Das ist nicht normal  
[www.Trimcaps.eu](#)

#### [4 nicht essen Produkte :](#)

1 Kg bauchfett lösen sie pro woche durch diesen komischen alten Trick.  
[Fettverbrennen.net](#)

#### [Linzer Singles ab 30](#)

Seriöse Partnersuche ab 30. Finden Sie Singles in Ihrer Nähe.  
[www.heartbooker.at/Lin](#)



Your complimentary  
use period has ended.  
Thank you for using  
PDF Complete.

[Click Here to upgrade to  
Unlimited Pages and Expanded Features](#)

## Neuen Kommentar schreiben

Betreff / Kommentarartikel

Kommentartext:

Sie dürfen noch 1000 Zeichen als Text schreiben

Für registrierte Nutzer

Für nicht registrierte Nutzer

Bitte melden Sie sich an, um einen Kommentar abzuschicken.

Benutzername:

Passwort:

[Passwort vergessen »](#)

## Weitere Artikel aus Gesundheit

### Wein senkt Rheumarisiko

Wer sich mehr als zehn Mal pro Monat ein wenig Alkohol genehmigt, verringert die Gefahr, Rheuma zu bekommen. Bereits Erkrankte könnten den Schweregrad der Entzündung reduzieren, haben Wissenschaftler der Universität Sheffield jetzt herausgefunden. [mehr »](#)



### Hausmittel aus aller Welt

Sanddorn gegen Erkältung und Pfeffer gegen Hexenschuss. Ob Schnupfen, Kopfschmerz oder Muskelverspannungen, laut Studie greifen knapp 40 Prozent der Bevölkerung zu bewährten Hausmitteln, bevor sie Chemie einsetzen. [mehr »](#)



### Weg vom Bluthochdruck

Die Hitze der Vorwoche machte Bluthochdruckpatienten zu schaffen. Leider wissen viele Hypertoniker nichts von ihrem Leiden, das die Gefäße schädigt. Die Vortragsreihe „Treffpunkt Gesundheit“ informiert am 29. [mehr »](#)



## Meistgelesene Artikel [mehr »](#)

- [1. Brenner schoss Ried in 88. Minute zur Nummer eins von OÖ](#)
- [2. Gehört Liechtensteiner Konto mit fünf Millionen Euro Jörg Haider?](#)
- [3. 15-Jähriger stürzte bei Bergtour 200 Meter ab - tot](#)
- [4. "Die Loveparade wurde zum Totentanz"](#)
- [5. Autofahrer auf Autobahn von Pferdekopf erschlagen](#)
- [6. Wirbel um sexy Werbeplakat findet Model unverständlich](#)
- [7. Angezündete Frau: Identität geklärt - Vermutlich Beziehungsdelikt](#)
- [8. Reifenplatzer Schuld an Lufthansa-Unglück in Riad](#)
- [9. Audi A7 Sportback – Fakten und Preise](#)
- [10. Zuwanderung, ein Bürgermeister-Treffen und doch noch eine Zusage aus Linz](#)
- [11. Chelsea Clintons Hochzeit: Kleinstadt abgeriegelt](#)
- [12. „Toy Story 3“: Überlebenskampf im Spielzeugland](#)
- [13. AMS-Chef: Die qualifizierten Zuwanderer sind längst da](#)
- [14. Dreijährige trieb leblos im Wasser - reanimiert](#)
- [15. Zweijährige sperrte Mutter aus - Feuerwehr half](#)
- [16. Ein Höhenbalken sperrt künftig Roma und Sinti vom Parkplatz aus](#)
- [17. Mann übergoss Ehefrau mit Benzin](#)
- [18. 77-Jährige erstochen: Keine Spur zu Mörder](#)

## Zuletzt kommentiert [mehr »](#)

### Schüssel

von Pilatus, 31.07.2010 23:12 Uhr  
Warum wird nicht gleich auch mal der ehemalige Schweigekanzler ins Gebet genommen, der mit Haider...

### kurze aufklärung ...

von mausfanger, 31.07.2010 23:12 Uhr  
ich bin baujahr ende 50-iger habe mehrere berufe FERTIG GELERNT und ausgeübt ... mich bis jetzt...

### Unrechtmäßige Auszahlungen ?

von RBLiWa, 31.07.2010 23:10 Uhr  
Die Asfinag hat keinen rechtmäßigen Titel zur Auszahlung der Ablösen; vernichtet also unser...

### @mausfanger

von gutmensch, 31.07.2010 23:10 Uhr  
ich wollte dich nicht angreifen und dir auch deine meinung nicht verbieten - solltest du das so...

### das gefasel vom klimaschutz in ...

von mausfanger, 31.07.2010 22:54 Uhr  
in DIESER art und weise kann ich nicht mehr hören ... selbstverständlich ist klimaschutz ein...

### warum greift du mich an ???

von mausfanger, 31.07.2010 22:36 Uhr  
ist die fad oder keine frau im haus ? im ernst ... ich habe halt eine etwas "kreativere"...



Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.

[Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features](#)



Preisvergleich



Babyweb



n2day

OÖNachrichten

**nachrichten.at**

[Startseite](#)

[Oberösterreich](#)

[Sport](#)

[Ratgeber](#)

[Freizeit](#)

[Abo & Service](#)

[Anzeigen](#)

Suchen

**Anzeigen:** [Karriere](#) · [Immobilien](#) · [Motormarkt](#) · [Reisemarkt](#) · [Servicemarkt](#) · [Anzeigen A-Z](#) · [Kontakte](#) · [Trauer](#) · [Glückwünsche](#) · [Inserieren](#)

[Archiv](#) · [Abo](#) ·  [RSS](#) · [Newsletter](#) · [Anzeigenpreise](#) · [Online-Werbung](#) · [Kontakt](#) · [Impressum](#) · [Jobs](#) · [Über Wimmer Medien / OÖNachrichten](#)