

BUSINESS

# SCHÜCHTERNHEIT IST KEINE KRANKHEIT

Heute geht es um die Hintergründe, die uns immer wieder blockieren, schlagfertig zu sein. Neben der Schüchternheit gibt es auch eine Krankheit – Erytrophobie. Sie erfahren, wieso uns diese hindert, schlagfertig zu sein, und drei Kurztipps dazu.

TEXT: DR. MAGDA BLECKMANN, EXPERTIN FÜR ERFOLGSNETZWERKE

SERIE

*Nie mehr  
sprachlos*

TEIL 4



**W**ann es zum ersten Mal auftauchte, weiß er nicht mehr. Aber seit seiner Jugend kennt er das Gefühl. Wie sich die Röte durch eine Hitzewelle, die durch den ganzen Körper strömt, ankündigt. Wie das Herz bis zum Hals klopft. Wie hektische rote Flecken an seinem Hals auftauchen. Der Schweiß aus allen Poren bricht. Und schließlich Ohren und Gesicht zu glühen beginnen: Wolfgang wird rot. Seine Horrorvorstellung: Vor einer größeren Runde zu sprechen, vor allem im beruflichen Alltag. Aber auch auf eine falsche Unterstellung schlagfertig zu antworten, ist für ihn ein Albtraum und lässt seinen Adrenalinspiegel steigen.

## ANGST VOR DEM ROTWERDEN

Dabei ist Erröten eigentlich eine ganz normale körperliche Reaktion bei Schüchternheit, Nervosität oder Unsicherheit – und zwar eine Abkühlreaktion: Wenn einem vor Aufregung heiß wird, weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck steigt. Und bei vielen Menschen, die leicht rot werden, fließt das Blut einfach langsamer wieder aus dem Gesicht zurück als bei anderen. Deshalb wird das Erröten sichtbar. Kritisch wird die Sache nur, wenn die Angst vor dem Erröten stärker, ja sogar krankhaft wird, wenn in bestimmten Situationen Blockaden eintreten und man sich deswegen zurückzieht, soziale Kontakte meidet – wie bei Wolfgang. Wenn also ein Teufelskreis beginnt, weil die Angst vor dem Rotwerden das Rotwerden fördert: Dann leidet man vermutlich unter einer der häufigsten sozialen Angststörungen, der Erythrophobie.

Die Zahl der Geplagten ist groß: Schätzungsweise 8 bis 15 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen. Am Anfang stehen stets unangenehme Erlebnisse: Der Betroffene wird rot, schämt sich, hat vielleicht noch ein Blackout und wünscht sich nichts sehnlicher als ein Loch im Boden, in das er verschwinden kann. Gefährlich wird es, wenn er beginnt, vergleichbare Situationen zu vermeiden und seinen Körper zu intensiv zu beobachten. Dann verfestigt sich – wie bei jeder Phobie – die Angst, erklärt der Psychotherapeut Michael Schellberg aus Hamburg. Die meisten Leute warten schließlich viel zu lang, bis sie zum Therapeu-

ten gehen. Wird eine Angststörung jedoch früh behandelt, verschwindet sie schnell wieder. Grundsätzlich rät Schellberg Menschen mit Erythrophobie das, was er allen Phobikern empfiehlt: das Erlernen von Entspannungstechniken wie Meditation sowie das Allheilmittel Sport.

Nach Meinung der Experten ist es zentral, die Situation nicht dramatischer darzustellen, als sie tatsächlich ist. Ein Trost: Der Kopf bleibt nicht stundenlang rot, sondern maximal für zehn Minuten. Meistens hat sich die Sache schon nach höchstens fünf Minuten erledigt.

## GIBT ES EINE LÖSUNG?

Ja! In den meisten Fällen wird man rot, weil man sich – wie unser Wolfgang – vor einer negativen Bewertung fürchtet. Diese negativen Gedanken loszuwerden, ist eigentlich gar nicht so schwer. Bitte folgen Sie mir bei meinem kurzen Gedankengang: Leute, die niemals oder fast nie erröten, sind keinesfalls der Meinung, dass Menschen, die rot werden, schrecklich, furchtbar oder peinlich sind. Meistens bemerken sie es nicht einmal. Und wenn sie es bemerken, dann nur, wenn Wolfgang (oder andere) selbst sie geradezu darauf hinlenken, also zu stottern beginnen, vielleicht sogar ganz verstummen, ein Drama daraus machen, darauf hinweisen (zum Beispiel durch ihre Körpersprache).

Wenn Wolfgang einfach das Erstbeste sagen würde, was ihm durch den Kopf schießt, oder mit der Rückfragetechnik Zeit gewinnen würde („Was genau wollen Sie damit sagen?“ / „Woher haben Sie das denn?“ / „Was konkret meinen Sie damit?“), wenn er selbst sich nicht auf seine Symptome konzentriert, sein Rotwerden einfach wegwischen und es ausblenden könnte, würden es die anderen wohl nicht bemerken.

## TIPPS UND TRICKS

### Drei Tipps, um Schüchternheit und Rotwerden zu überwinden:

1. Stellen Sie sich immer wieder Situationen, in denen Sie schlagfertig argumentieren müssen: zuerst positiv gedanklich den Ablauf visualisieren und anschließend in der



### DR. MAGDA BLECKMANN

ist Betriebswirtin und hat über 15 Jahre Erfahrung in der österreichischen Spitzenpolitik. Heute ist sie erfolgreiche Unternehmerin, Businesscoach, Autorin und Experte für Erfolgsnetzwerke.

[office@magdableckmann.at](mailto:office@magdableckmann.at)  
[www.magdableckmann.at](http://www.magdableckmann.at)

Zuerst einmal vielen Dank für all die vielen Anfragen und positiven Rückmeldungen zur „Nie mehr sprachlos“-Serie vom letzten Jahr. Deshalb gibt es auch eine Fortsetzung.

Ihre Unterstützung ist willkommen: Schreiben Sie mir bitte Situationen, Angriffe und Vorwürfe, die Sie sprachlos gemacht haben. Diese binde ich in meine Serie gerne ein und gebe dazu Tipps zu möglichen schlagfertigen Antworten.

Holen Sie sich außerdem das kostenfreie PDF mit 20 Schlagfertigkeitstechniken.

Erhältlich kostenfrei unter [office@magdableckmann.at](mailto:office@magdableckmann.at)

Realität auch anwenden. Nur so werden Sie das Rotwerden und Ihre Schüchternheit überwinden können.

2. Legen Sie sich fünf Rückfragen zurecht, die immer gehen. So können Sie Zeit und Sicherheit gewinnen, dass Sie etwas darauf sagen können.
3. Kümmern Sie sich nicht darum! Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Denken Sie, dass es anderen auch nicht besser geht. Denn auch mit dem Rotwerden sind Sie nicht allein. Selbst Prinz Charles errötete, als ihm die Spice Girls vorgestellt wurden. :

## WIR SUCHEN SIE!

Sind Sie interessiert an einem **Nebenjob als Testkäufer(in)**? Angebote einholen (Autoanfragen), Tankstellen oder Geschäfte besuchen und dabei Geld verdienen. Freie Zeiteinteilung!

**Werden Sie Teil des Shop Marketing Teams – wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre E-Mail!**

Shop Marketing Unternehmensberatung, Mag. Erwin Oppermann, Raiffeisenstraße 25, 4614 Marchtrenk  
Tel.: 072 43 535 42-0, Mobil: 0664 142 01 21, E-Mail: [ulrike@shop-marketing.at](mailto:ulrike@shop-marketing.at), [www.shop-marketing.at](http://www.shop-marketing.at)

