



Tina Epking

Freie Autorin und Redakteurin

3, 2, 1, und Los!

Als kleines Mädchen hatte ich oft Bammel davor, andere Kinder anzusprechen. Ich hätte manchmal richtig viel Lust gehabt, mit ihnen zu spielen, habe mich aber einfach nicht getraut, sie zu fragen. Stattdessen habe ich meine Schwester gebeten, mit mir zu den anderen zu gehen und sie anzusprechen – oder habe es einfach ganz bleiben lassen. Auch mit fremden

Man muss Menschen die Chance geben, gut zu sein.

Erwachsenen zu reden, fiel mir schwer. Ich weiß gar nicht, wie ich darauf kam, dass die Leute vielleicht unfreundlich zu mir sein oder mich nicht mögen könnten. Ich dachte das einfach. Irgendwann bin ich mutiger geworden und habe mich selbst immer wieder gezwungen, die Angst

zu überwinden. Mal reichte mein Mut nur für ein Lächeln, und mal schaffte ich es, einfach frei drauflos zu sprechen. Aber ganz egal, wie viel ich mich traute, ich merkte immer wieder: Die Menschen waren nett zu mir. Und zwar wirklich fast alle! Je häufiger ich diese Erfahrung machte, desto kleiner wurde die Angst. Genau deshalb bin ich heute wohl eher das Gegenteil von schüchtern.

Geheimtipp:

Wenn du dich etwas nicht traust, kannst du langsam rückwärts von 3 runterzählen und dich einfach überwinden, ohne noch mal darüber nachzudenken. Man kann sich sogar ein bisschen überlisten und schon bei 2 loslegen. Dann ist man selbst so überrascht, dass man gar keine Zeit mehr hat, Angst zu haben.