

## Checkliste: Schüchternheit und Soziale Angststörung

Die Checkliste wird idealerweise von Eltern und Lehrpersonen gemeinsam ausgefüllt. Wenn Sie die einzelnen Punkte beantworten, erhalten Sie eine Momentaufnahme des Kindes und seiner Probleme. Dies ist zwar kein Ersatz für eine klinische Beurteilung durch einen Psychologen, doch können Sie danach wahrscheinlich erkennen, ob die Angstprobleme des Kindes in eine der drei im Hauptartikel vorgestellten Kategorien fallen:

- A) Schüchtern, aber selbstsicher
- B) Schüchtern mit Problemen
- C) Mittlere bis schwere Soziale Angststörung.

### **Dies sind Situationen, über die das Kind klagt oder die es zu vermeiden versucht:**

---

- In der Klasse Fragen beantworten.
- Sich in der Klasse melden.
- An die Tafel schreiben.
- Teilnahme an musikalischen Darbietungen oder am Schultheater.
- Referat vortragen.
- Dem Lehrer eine Frage stellen.
- Alles, wozu man seinen Platz in der Klasse verlassen muss und Aufmerksamkeit erregt.
- Mannschaftssport.
- Partys.
- Zwanglose Gespräche, zwangloses Zusammensein mit anderen Kindern.
- Mit dem Schulbus fahren.
- Eine Freundin, einen Freund besuchen.
- Einen Freund, eine Freundin zu sich nach Hause einladen.
- Telefonieren.
- Bei einem Freund, einer Freundin übernachten.
- Mit Nachbarn oder anderen Erwachsenen sprechen.
- Sich anderen Kindern in der Pause anschliessen.

### **Dies sind die Dinge, die sie von dem Kind vor, während oder nach einer sozialen Situation hören:**

---

- Ich passe nicht dazu.
- Niemand mag mich.
- Ich habe keine Freunde.
- Ich bin dumm.
- Ich bin hässlich.
- Ich kann es nicht.
- Ich bin langweilig.
- Es wird schrecklich werden.
- Ich werde nicht wissen, was ich sagen soll.
- Die anderen werden sehen, dass ich nervös bin.

(Fortsetzung nächste Seite)

**Dies sind körperlich Symptome, die das Kind zeigt:**

---

Viele dieser Symptome können innerlich und für andere unsichtbar sein. Das Kind kann äusserlich vollkommen normal erscheinen und dennoch Angst haben. Oft empfinden die Kinder Scham über ihre körperlichen Symptome und strengen sich an, diese zu verbergen. Symptome, die sich nicht verbergen lassen (z.B. erröten), bereiten den Kindern besondere Sorgen.

- Kopfschmerzen.
- Bauchweh.
- Diarrhö.
- Übelkeit.
- Brechreiz.
- Erröten.
- Schwitzen.
- Zittern.
- Hitzewellen oder Kälteschauer
- Verspannungen.
- Starkes Herzklopfen oder Herzrasen.
- Engegefühl in der Brust.
- Kurzatmigkeit.
- Schwächegefühl, Benommenheit.
- Würgegefühl, Frosch im Hals, trockener Mund.
- Unwirklichkeitsgefühle (wie Nebel).

**Das Kind hat Panikattacken in sozialen Situationen oder diese antizipierend:**

---

(Eine Panikattacke ist ein plötzlicher Ausbruch intensiver Angst, gewöhnlich begleitet von einigen der oben genannten körperlichen Symptome. Sie erreicht gewöhnlich in fünf bis zwanzig Minuten ihren Höhepunkt und klingt dann ab.)

- Ja
- Nein

**Verhaltensreaktionen, die man bei der Konfrontation mit gefürchteten sozialen Situationen beobachten kann:**

---

- Wutanfall.
- Weinkampf.
- Erstarren.
- Vermeidung von Blickkontakt.
- Weigerung, hinzugehen oder teilzunehmen.
- Unruhiges oder reizbares Verhalten.
- Drängen, bald nach Hause zu gehen.

**Andere wichtige Fragen zur Reaktion des Kindes auf gefürchtete soziale Situationen:**

---

- Beeinträchtigen die Probleme des Kindes seine schulischen Leistungen?
- Hindert die Angst das Kind daran, Freundschaften zu schliessen oder aufrechtzuerhalten?
- Nimmt das Kind an Aktivitäten nicht teil, die anderen Kindern im gleichen Alter Spass machen?
- Fassen Sie das Kind mit «Glacéhandschuhen» an, um es nicht zu beunruhigen?
- Äussern sich andere über die exzessive Schüchternheit des Kindes?
- Hat die Schüchternheit oder Sozialangst Einfluss darauf, wie Sie dem Kind gegenüber fühlen oder wie es sich selbst fühlt?

---

Die Fragen stammen aus dem Buch:

«Kinderängste und Schüchternheit überwinden» von Barbara Markway & Gregory Markway (2012).