

Es ist einiges, nein, viel, nein, sehr viel passiert in den letzten 2 Monaten:

**Seite 1:** Seminar "Selbstbewußtsein"

**Seite 2:** Der neue Vorstand stellt sich vor

**Seite 3:** Magdeburg, Startsocial-Stipendium

**Seite 4:** Veranstaltungen

## Seminar "Selbstbewußtsein"

**Als zweites Seminarangebot dieses Jahres bot der intakt e.V. die Tagesveranstaltung "Mehr Selbstbewußtsein" an.**

Die Dozentin, Dipl.-Psych. Christiane Gentner, bietet dieses Seminar verschiedenen Bildungsträgern an. 2005 hielt sie es in der Volkshochschule Wolfsburg ab. (siehe Rundbrief August 2005). Schon da hatte ich den Plan, sie für den Verein zu engagieren. Am 10.9. wurde es dann Wirklichkeit.

Frau Gentner bietet das Seminar auch aus einem anderen wichtigen Grund an: Einen Lebensabschnitt lang war sie selbst von Selbstbewußtseinszweifeln betroffen. So fiel das Seminar noch mehr in den Selbsthilfebereich.

Von den 12 Plätzen waren am Ende 7 besetzt, so daß es eine überschaubare Runde wurde, nicht zu viele und nicht zu wenige.

Den ersten Teil - Erklärungen/Diskussion um zu wenig Selbstbewußtsein - möchte ich mit einigen Zitaten wiedergeben. Denkt selbst drüber nach:

- "Als Kind kann man es sich nicht aussuchen, welchen Überzeugungen, Werten und Normen man ausgesetzt ist."

- "Selbstwert ist nicht nur mein privates Problem, sondern auch durch die Gesellschaft bedingt."

- "Selbstbewußtsein ist, wenn ich zu meinen Fehlern stehen kann." (Und das geht in den Gruppen ja gut.)

- "Wir hören am liebsten, was in unsere Überzeugung paßt, wenn die anderen uns loben, fragen wir uns, ob das ehrlich gemeint war."

### ZITAT

"Ihr braucht jetzt nicht zu denken  
ich wär viel zu verklemmt  
denn wer mich näher kennt  
der weiß ich bin nicht so gehemmt."

*Die Fantastischen Vier, "Individuell aber schnell"*

Die Lebenswaage: "Die Summe unserer negativen Erfahrungen wird nicht geringer, daher müssen wir uns mehr positive verschaffen."

- "Unsere Überzeugung bestimmt unser Verhalten. Deshalb ist es sinnvoller, zuerst die Überzeugung zu ändern und dann erst das Verhalten. Auch wenn die Leute es möglichst schnell haben wollen und sich deshalb nur auf das Verhalten konzentrieren."

Wie ich schon vor einem Jahr geschrieben hatte, sind das Gedanken, die häufiger genannt werden müssen. Denn wir, die davon profitieren, glauben es gern als Letzte und wehren es als "gut, aber wie willst du das in dieser Welt umsetzen?" ab - ohne genau hinzusehen, daß, wo und wie es geht.

Die Frage "Möchte ich so weiterleben?" führte hinüber in den zweiten Teil, in dem sie als mögliche Lösung die "Autosuggestion" erklärte. Sich selbst etwas einzureden, klingt zwar erst einmal abstrus. Aber da gab sie ein gutes Gegenargument: "Autosuggestion ist positive Gehirnwäsche. Wir reden uns eh ständig was ein, nämlich: wir könnten nichts."

Darauf aufbauend kamen nach der Mittagspause die Übungen.

- Spiegelübung: Dem eigenen Spiegelbild sagen: "Ich mag mich so wie ich bin"

- selbstbewußte Körperhaltung finden

- Vortrag "Das mag ich an mir"

Die fielen zwar manchen Leuten schwer, zum Teil gelangen sie erst im zweiten Anlauf. Aber am Ende konnten alle Teilnehmer die Aufgaben gut und erfolgreich absolvieren.

Ich wünsche mir, daß die Teilnehmer/-innen ihr Selbstbewußtsein in dem Kurs steigern konnten - bzw. durch den Kurs auf den Weg zur Steigerung kommen, denn es ist ja eine lange Arbeit.

Julian / Braunschweig

# Der neue Vorstand stellt sich vor

Bei der letzten Vereinsversammlung mußten wir laut Satzung einen neuen Vorstand wählen, der dabei auch um das Amt "Methodenkoordinator" erweitert wurde. Carsten gab das Amt des Kassenswarts ab, Uwe und Julian kandidierten wieder für ihr Ämter. Es wurden - alle mit großer Mehrheit - diese vier Mitglieder gewählt, die sich hier vorstellen und sich von den jeweils anderen dreien beschreiben lassen:

## Kassenwartin

**Corinna Groß**  
**Gruppe SOPHOS Goslar**  
Bürokauffrau

"Bringt als Frau frischen Wind in den Vorstand, hat Mut, neue Dinge anzugehen und ist sehr engagiert für das Wohl der Menschen in ihrer Gruppe und im Verein."

"Engagiertes 'Nachwuchstalent', nämlich vom Gruppenbeitritt bis zum Vereinsvorstand."

"Junge, intelligente Geschäftsfrau, die mitten im Leben steckt, bringt frischen Wind in den Verein, hat neue Ideen; wird das Kassenwesen 'revolutionieren', ist therapieerfahren, bringt das 'weibliche Element' in den Vorstand ein, große Fremdsprachenkenntnisse."

## 2. Vorsitzender

**Uwe Eilhoff**  
**Gruppe "intakt" Peine**  
Heilpädagoge

"Bringt menschlich-sensitive Kompetenz in den Vorstand, guter Gesprächsleiter mit langjähriger Gruppen- und sozialer Arbeitserfahrung."

"Kann gut zuhören; Mann des Vertrauens; wirkt seriös; wirkt selbstsicher; ruhig; hat Erfahrungen in der Arbeit, mit 'schwierigen Menschen', hat Spaß an der Arbeit im Vorstand, möchte, das es weitergeht, hat wertvolle Lebenserfahrung."

"Ich kenne ihn nicht so genau, aber sehr gut geeignet durch seine hauptberufliche Tätigkeit"

## 1. Vorsitzender

**Julian Kurzidim**  
**Gruppe Schüchterne Braunschweig**  
Diplom-Sozialarbeiter  
(z.Zt. Hartz 4)

"Identifiziert sich zu 100% mit dem Verein und dem Problem der Schüchternheit, arbeitet unermüdlich für die Gruppen und übernimmt viel Verantwortung dafür."

"Initiator der Intakt-Vereinigung, steckt viel Arbeit in den Verein, hat Presse- und Medienefahrung, ist immer motiviert weiterzumachen, sollte eine Festanstellung bekommen mit adäquater Bezahlung aufgrund seines Engagements."

"Der Verein ist sein Lebenswerk, unermüdlicher Einsatz, genau der richtige Mann für diesen Posten; verdient mehr als er bekommt, nämlich eine gerechte Entlohnung für seine Arbeit"

## Methodenkoordinator Sozialphobie

**Ingo Schulze**  
**Gruppe SOPHOS Goslar**  
Rentenberater

"Ist ein Vermittler zwischen den Gruppen, ein Sympathieträger mit Fachwissen und ein Förderer der Weiterentwicklung unserer Projekte."

"Vom Gruppenbeitritt zum Vereinsengagement aufgestiegen, organisiert die derzeit aktivste Gruppe im Verein, erweitert den Vorstand um das Themenfeld Sozialphobie."

"Durch sein Hobby, die Psychologie sehr geeignet, bringt frischen Wind in den Verein, hat neue Ideen, junger, dynamischer Geschäftsmann, der vor Charme nur sprüht, hat natürliche Autorität"

# Gruppengründung in Magdeburg

**In Magdeburg gründete sich am 5.9. eine neue Selbsthilfegruppe für Schüchterne. Sie ist die neunte Gruppe im Verein, davon die erste in Sachsen-Anhalt.**

KOBES, die Magdeburger Kontaktstelle, hatte die Gruppe in der Zwischenzeit allein initiiert. Die Idee erschien den Mitarbeiterinnen dort so gut, daß ich, als ich dort anrief, eigentlich nur noch den Besuch der Gründungsveranstaltung zusagen konnte/mußte/wollte.

Zur Gründung erschienen 5 Interessenten, außerdem waren zwei Mitarbeiterinnen der KOBES und eine Redakteurin der Nachrichtenagentur ddp anwesend. Weitere 4 Personen hatten sich angemeldet, waren aber aus verschiedenen Gründen nicht erschienen. Wir hoffen, sie bei den nächsten Treffen kennenzulernen.

Ich hielt meinen "Vortrag", der allerdings von Mal zu Mal nicht nur lockerer, sondern auch "unvortragshafter" wird.

Zu den Bildern hatte ein Teilnehmer gleich eine Ergänzungsidee: Ein weiteres Bild, auf dem ein Schüchterner die Hand zu einem anderen

ausstreckt. "Das ist schon das erste Geschenk aus Magdeburg an die anderen Gruppen." Natürlich gab es auch viele Fragen, die ich aus der Erfahrung der acht anderen Gruppen beantworten konnte.

Die Redakteurin von ddp schrieb eine Agenturmeldung, die bis jetzt dazu führte, daß Reporter Schlange stehen, um die Gruppe zu erleben. Zur Zeit warten zwei Radiojournalistinnen auf einen Besuchstermin in der Gruppe. Das entscheiden natürlich die Teilnehmer.

In Planung sind weiterhin die Gruppen in Wernigerode und Uelzen. Stendal ist mittelfristig auch ein Ziel, und nach Leipzig hat der Verein schon Kontakt. Von einer Gruppe in Halle habe ich vor kurzem erfahren.

Sobald sich in Sachsen-Anhalt ein Netzwerk von Gruppen etabliert hat, werden wir dort auch größere Treffen organisieren. Vorher schon denkbar wäre ein Nachmittag in Helmstedt, was in der Mitte zwischen Braunschweig, Magdeburg und Wolfsburg liegt.

Julian / Gründer Magdeburg

## "Berlin! Berlin! Wir fahren nach Berlin!"

**Der intakt e.V. hat beim Wettbewerb "Startsocial" eins von deutschlandweit 100 Beratungsstipendien erhalten und wird bis Ende November von zwei Experten aus der Wirtschaft unterstützt.**

Im Juni meldete ich den Verein beim Wettbewerb an, von dem ich zufällig erfahren hatte.

Wie jeder Teilnehmer bekamen wir eine Bewertung unserer Idee, die überwiegend gut ausfiel, nun ja, bis auf die Bereiche, in denen man die für uns oft unerreichbar scheinenden "Softskills" braucht: Fördergeld und Medien-interesse heranziehen.

Es war für mich eine große Überraschung, überhaupt unter die 100 gekommen zu sein. Insofern hat sich der Wettbewerb schon gelohnt. Unter den 100 werden sieben Bundessieger ermittelt, welche je 5000 Euro erhalten - und außerdem eine Einladung zu Angela Merkel.

Als Experten sind uns Frau Mareike Wilms von

und Herr Rainer Wachtel aus der Marketingabteilung von Fujitsu-Siemens zugeteilt.

Das erste Treffen - Frau Wilms, Herr Wachtel, Ingo und ich - am 18.9. ergab, daß das Stipendium für Fragen der Geldbeschaffung und des Ansprechens anderer Leute genutzt werden soll.

Der Teil der Öffentlichkeitsarbeit, der sich an Medien und Förderer wendet, soll überarbeitet werden. Ein Text "Der gesellschaftliche Nutzen des intakt e.V.", entsprechende Flugblätter, Webseiten und eine Powerpoint-Präsentation sind in Arbeit.

Ingo und ich sind damit erstmal mit Berichteschreiben, Werbekonzepte entwickeln usw. gut ausgelastet. Wir werden auf einer Messe in Berlin und einem Präsentationsabend auftreten. Das alles ist für uns selbst eine Liga über allem, was wir bisher hatten. Und so auch eine gute Übung. Auch ohne Angela wird es sich lohnen.

Julian / Braunschweig

# Veranstaltungen

Für den Oktober präsentiert euch der Verein ein echtes Highlight der Schüchternen-Kultur:

## 21.10. (Sa), 19.40 Uhr, Brunsviga, Karlstrasse 35, Braunschweig, östl. Ringgebiet : Dichterlesung mit Andreas

Unser Vereinsmitglied wird aus seinem Buch "Danksagung dem mutigen Leser" vortragen, das er zusammen mit Christian Laue veröffentlicht hat und das hoffentlich auch dort zu kaufen sein wird. Das Buch - und damit der Abend - bietet intelligent

unterhaltenden Surrealismus mit überraschenden Wortspielwendungen und oft einem dabei plötzlich zutage tretendem Hintersinn. Der Eintritt ist frei, um eine Spende für den Autor und/oder den Verein wird gebeten.

### Vorschau:

- Diverse Weihnachtsmärkte, evtl. mit Vereins-Weihnachtsaktion
- Leute, sagt was, organisiert was!

## Vorankündigung: Arbeitstreffen "Fördergeldanträge"

"Ohne Moos nichts los", heißt es ja. Aber dieses Moos läßt sich organisieren. Keine Angst vor dem Bürokratismus! Wie in Selbsthilfegruppen üblich unterstützen wir uns dabei gegenseitig. Und wir alle profitieren von Julians Vereins Erfahrung.

Bei dem Treffen ist Gelegenheit, sich über verschiedene Fördergeldquellen und -bedingungen für die eigene Gruppe zu informieren. Auch die zuständige Krankenkasse können wir gemeinsam herausfinden. Anschließend werden wir die Anträge gemeinsam ausfüllen und abschicken.

Das Treffen ist für das erste Dezemberwochenende in Julians Wohnung in Braunschweig geplant. Anschließend ist ein gemeinsamer Besuch beim Braunschweiger Weihnachtsmarkt möglich.

## intakt-Diensthandy

Vom Verein wurde die Anschaffung eines Diensthandys beschlossen.

Bei Vereinsveranstaltungen sollen es die Leute haben, die vor Ort organisieren, so daß man sie bei Verspätungen, Ortsunkennntnis, Parkplatzproblemen usw. informieren und um Rat fragen kann.

Leider habe ich bis jetzt noch kein GEZ-freies Handy mit übersichtlicher Gebührenstruktur und ohne überflüssige Schnickschnackfunktionen gefunden - so daß ich auch noch keine Nummer nennen kann.

Sobald das Diensthandy freigeschaltet ist, werde ich die Nummer natürlich veröffentlichen.

Julian

Intakt - Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten e.V.

Eingetragen im Vereinsregister: Amtsgericht Braunschweig (VR 4288)  
Gemeinnützigkeit bewilligt von: Finanzamt Braunschweig-Wilhelmstraße  
1. Vorsitzender: Julian Kurzidim, Gruppe Schüchterne Braunschweig  
2. Vorsitzender: Uwe Ellhoff, Gruppe „intakt“ Peine  
Kassenwartin: Corinna Groß, Gruppe Sophos Goslar  
Methodenkoordinator Sozialphobie: Ingo Schulze, Gruppe Sophos Goslar

Vereinsadresse: Melanchthonstr. 2, 38118 Braunschweig  
Telefon: 0531 - 349 6518  
E-Mail: [intakt-ev@schuechterne.org](mailto:intakt-ev@schuechterne.org)  
Webseite: <http://www.schuechterne.org>

Mit Namen unterzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt die Meinung des Vereins wiedergeben.