

Ulla Beushausen

# **Sicher und frei reden**

Sprechängste erfolgreich abbauen –  
Trainingsprogramm mit 6 Bausteinen

3., durchgesehene Auflage

Mit 16 Abbildungen und zahlreichen Übungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1 Was ist Sprechangst?</b> .....	<b>12</b>
Angst ist nicht gleich Angst .....	15
Der Blick des Publikums .....	17
Änderungsmotivation .....	19
<i>Kosten und Nutzen von Sprechangst</i> .....	20
<i>Zirkuläres Fragen</i> .....	21
Wie äußert sich Sprechangst? .....	22
Welche Ursachen hat Sprechangst? .....	26
<i>Erworbenes Verhalten</i> .....	27
<i>Angeborenes Verhalten</i> .....	32
<i>Ihre persönliche Sprechangst</i> .....	33
Wie entsteht Sprechangst? .....	36
<i>Der innere Bewertungsprozess</i> .....	36
<i>Die Person des Sprechers</i> .....	37
<i>Die Sprechsituation</i> .....	39
So entsteht Sprechangst – ein Modell .....	41
<b>2 Angst vor der Angst</b> .....	<b>44</b>
Der Teufelskreis der Angst .....	44
Individuelle Angstkreisläufe .....	46
Den Teufelskreis durchbrechen .....	48
Vermeidungsverhalten .....	48
<i>Test: Wie stark ist Ihre Sprechangst?</i> .....	49
Erstellen Sie eine Angsthierarchie .....	55
Von Mythen und Etiketten .....	58

<b>3 Erste-Hilfe-Kasten bei Sprechangst</b> .....	60
Zehn Tipps für Eilige .....	60
Risiken und Nebenwirkungen von Tipps .....	63
Gegenanzeigen .....	64
<b>4 Sicher reden – was ist das?</b> .....	66
Unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten .....	66
Klischees der Geschlechter .....	69
Der Umgang mit Aggressionen .....	71
<b>5 So können Sie Ihre Sprechängste überwinden</b> .....	73
Trainingsbaustein 1: Atemtechnik .....	74
<i>Atemübungen</i> .....	75
<i>Sprechatmung</i> .....	77
<i>Probleme mit Atemübungen</i> .....	79
Trainingsbaustein 2: Entspannung .....	80
<i>Ein Entspannungsverfahren zum sicheren Reden</i> .....	81
<i>Tipps für das Training</i> .....	81
<i>Probleme mit Entspannungstechniken</i> .....	87
Trainingsbaustein 3: Der innere Film .....	88
<i>Gute und schlechte Filme</i> .....	89
Trainingsbaustein 4: Veränderung der Gedanken .....	92
<i>Innere Befehle</i> .....	95
<i>Kognitive Irrtümer</i> .....	98
<i>Was tun Sie mit diesen Gedanken?</i> .....	104
Trainingsbaustein 5: Sprechfertigkeit trainieren .....	110
<i>Besser kommunizieren: verbale Ebene</i> .....	110
<i>Besser kommunizieren: nonverbale Ebene</i> .....	122
<i>Besser kommunizieren: vokale Ebene</i> .....	123

Trainingsbaustein 6: Systematisches Training .....	125
<i>Just do it!</i> .....	125
<i>Anleitung für selbstbewusstes Auftreten</i> .....	126
<b>6 Stolpersteine auf dem Weg</b> .....	<b>134</b>
Aber bitte mit Humor! .....	136
Schlusswort .....	138
Literatur .....	139