



PDF-RATGEBER | Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Redeangst und Sprechangst

Hilfe zur Selbsthilfe mit
Strategien, Tipps und Übungen
für deinen Alltag

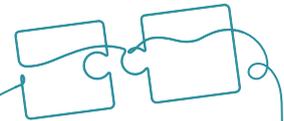


Selbsthilfe bei Redeangst und Sprechangst

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich freue mich, dass du dich dafür entschieden hast, dich näher mit Selbsthilfe-Strategien zur Redeangst zu befassen. Ich nehme an, dass du über die Videos zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen bist. Wenn nicht, dann hole dies bitte nach, bevor du hier startest. In den Videos findest du einen ersten Überblick über die Redeangst. Du erfährst, wie deine Angst entsteht, wie sie sich äußert, welche Folgen sie haben kann und wie du deine Angst überwinden kannst.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen zur Redeangst beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.



Sie bestehen aus zwei Teilen: **In Teil I** findest du Strategien, die sich speziell auf Redeangst beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist und wie du einen Rückfall vermeiden kannst.

Lies dir zunächst beide Teile durch und markiere dir wichtige Stellen. Wenn du dann gezielt an deiner Angst arbeiten möchtest, kannst du dich auf Teil I konzentrieren. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Überwindung deiner Angst!

Deine Doris Wolf



Teil I: Redeangst und Sprechangst

Bestandsaufnahme	3
Konkrete Strategien gegen die Angst	6
Grundlegende Einstellungen, die zu Redeangst führen	18
Wie du dein Verhalten verändern kannst	23
Eine kurze Zusammenfassung der Schritte	28
Wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen	29
Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße	32
Schritt-für-Schritt-Anleitung	40
Ausblick	46
Weitere Unterstützung	47

Teil II: Grundlagentexte

Das ABC der Gefühle	48
Die zwei Fragen für gesundes Denken	56
Mentales Training	64
Gewohnheiten verändern	73
Die Konfrontationstherapie	77
Atmung und Atemtechniken	86
Entspannung und Entspannungstechniken	95
Der Steckbrief der Angst	103

Anhang

Das ABC der Gefühle	130
Die zwei Fragen für gesundes Denken	131
Protokoll Verhaltensexperiment	132
Gewinn-Verlust-Rechnung	133
Konfrontationsübung	134
Mein Sorgentagebuch	135

Erklärung der Symbole



Selbsthilfe-
Strategien



konkrete Anleitungen
und Übungen zur
Selbsthilfe



mögliche Stolpersteine
auf dem Weg zur
Angstüberwindung

Teil I: Redeangst und Sprechangst

Bestandsaufnahme

Vielleicht lebst du schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die du durch deine Angst hast. Jetzt hast du den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen deine Angst zu tun. Prima! Die gute Nachricht: Du kannst deiner Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren.

Die meisten Menschen sind vor Reden ein wenig aufgeregt. Manche erleben dieses Lampenfieber sogar als Unterstützung, um Höchstleistungen erbringen zu können. Es gibt keine klare Grenze zwischen Aufgeregtheit und Redeangst. Redeangst blockiert unser Denken, während Aufregung uns zeigt, dass wir vor einer außergewöhnlichen Situation stehen, uns aktiviert und motiviert. Ein gewisses Maß an Anspannung und Nervosität brauchen wir, um bei einem Vortrag wach und aufmerksam zu sein.

Die folgende Checkliste gibt dir Hinweise darauf, welche Rolle Redeangst in deinem Leben spielt. Wenn es in der Liste von „Rede“ heißt, bezieht sich das auch auf Situationen, in denen du in Anwesenheit anderer etwas sagen willst.



Checkliste zur Redeangst

Markiere bitte die Fragen, denen du zustimmst.

- Malst du dir in der Zeit vor der Rede gewöhnlich aus, wie du dich in der Situation blamierst oder versagst – dass du kein Wort herausbringst, den Faden verlierst, einen Hänger oder Blackout hast?
- Stellst du dir vor, dass die Zuhörenden während deiner Rede gelangweilt darsitzen, „Buh“ rufen oder den Raum verlassen?
- Hast du bei der Vorbereitung auf die Rede Schwierigkeiten, dich zu konzentrieren und dir den Inhalt zu merken?
- Leidest du schon lange vor der Rede unter Angstgefühle und Anspannung?
- Wird deine Angst immer stärker, je näher der Redezeitpunkt rückt?
- Erwartest du von dir, die Rede unbedingt perfekt halten zu müssen, und bereitest dich übertrieben sorgfältig vor?
- Sagst du dir: „Mir darf auf keinen Fall passieren, dass andere meine Unsicherheit bemerken, dass ich stottere, rot werde ...“?
- Ist es dir enorm wichtig, dass du bei den Zuhörenden gut ankommst?
- Hast du das Gefühl, der Rede nicht gewachsen zu sein?

- Nimmst du vor der Rede Beruhigungstabletten oder trinkst du Alkohol, um dich zu entspannen?
- Hast du vor oder während der Rede das Gefühl, keinen klaren Gedanken fassen zu können oder eine Leere im Kopf zu haben?
- Fällt es dir während der Rede schwer, die richtigen Worte zu finden?
- Leidest du während der Rede häufig unter Denkblockaden und Konzentrationsstörungen?

Bemerkst du vor und während der Rede eines oder mehrere der folgenden körperlichen Symptome?

- starke innere Unruhe
- Anspannung
- Ein- oder Durchschlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Nackenverspannungen
- Müdigkeit
- Mattigkeit
- Schwitzen, Zittern oder Erröten
- erhöhter Blutdruck
- schnelles, flaches Atmen
- Schwindelgefühle
- Harndrang
- Schluckbeschwerden, Kloßgefühl im Hals
- Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken
- Herzrasen oder Herzstolpern
- Blackout
- zittrige Stimme, Stottern
- fahrige, ungelenke Bewegungen
- Gefühl, wie in Trance zu sein
- hektische Flecken

Befürchtest du ...

- dich zu blamieren?
- nicht gut dazustehen?
- bei den Zuhörenden nicht anzukommen?
- zu stottern, den Faden zu verlieren, keinen Ton herauszubringen, einen Blackout zu haben?

- kritisiert zu werden?
- zu versagen?
- Aufmerksamkeit zu bekommen?
- ganz allein dazustehen?
- ausgelacht zu werden?
- die Erwartungen der Zuhörenden nicht zu erfüllen?
- dass deine Unsicherheit bemerkt wird?
- zu zittern oder zu erröten?
- Gestikulierst du während der Rede wild, klopfst nervös mit den Fingern oder klammerst dich am Pult fest?
- Spulst du deine Rede schnell herunter oder liest du sie ausschließlich vom Blatt ab?
- Sprichst du hektisch und schnell?
- Meidest du den Blickkontakt zu den Zuhörenden?
- Beobachtest du dich während der Rede ständig – wie es dir körperlich geht, ob man dein Erröten oder Zittern bemerken könnte?
- Verlässt du nach dem Vortrag fluchtartig das Pult oder die Bühne?
- Hast du schon einmal einen Vortrag abgebrochen und bist geflüchtet?
- Hast du schon einmal einen Vortrag abgesagt?
- Meidest du Diskussionsveranstaltungen?
- Probierst du Redebeiträge erst im Kopf aus und suchst lange nach den richtigen Worten?
- Versuchst du, betont witzig zu sein?
- Lenkt dich Ablenkung krampfhaft vom Thema ab?
- Versuchst du, möglichst wenig Aufmerksamkeit auf dich zu ziehen?
- Hat sich deine Redeangst im Laufe der Jahre verstärkt?
- Hast du bereits viele schlechte Erfahrungen mit Reden gemacht und denkst, dass du auch künftig wieder ähnliche Erlebnisse haben wirst?
- Nimmst du berufliche Nachteile in Kauf, um keine Reden halten zu müssen?

Wenn du viele der Kästchen angekreuzt hast, kann das auf eine starke **Rede- bzw. Sprechangst** hindeuten.

Konkrete Strategien gegen die Angst

Redeangst wird auch als Sprechangst oder Redehemmung bezeichnet und ist weit verbreitet. Vor allem in Verbindung mit Prüfungen und größeren Vorträgen kennen viele Menschen diese Angst. Oft gelingt es uns als Erwachsene dann, mündlichen Prüfungen, längeren Redebeiträgen oder Vorträgen aus dem Weg zu gehen.

Aber Redeangst kann auch schon bei kleinen Wortbeiträgen oder Kommentaren in Anwesenheit anderer auftreten – zum Beispiel bei einem Bericht in der Teambesprechung, wenn du Stellung zu einem Sachverhalt beziehen sollst, wenn du jemandem gratulierst, dich vorstellst, dich bedanken möchtest oder wenn plötzlich alle Aufmerksamkeit auf dich gerichtet ist und dir eine Frage gestellt wird. Die Angst reicht dabei von leichter Nervosität bis hin zu Panik. Vielleicht begleitet dich deine Redeangst schon seit vielen Jahren. Immer dann, wenn du vor anderen etwas sagen musst, kreisen deine Gedanken um Fragen wie: „Werde ich mich blamieren?“ „Werden die anderen meinen Beitrag schlecht finden?“ „Hoffentlich bringe ich überhaupt ein Wort heraus!“

Begleitet wird deine Angst oft von verschiedenen körperlichen Reaktionen wie Herzrasen, Harndrang, Anspannung, Zittern oder Schweißausbrüchen. Vielleicht hast du dir auch angewöhnt, dich vor Redesituationen mit Alkohol oder Medikamenten zu beruhigen.

Jetzt hältst du gerade diese Selbsthilfe-Informationen in den Händen – eine Möglichkeit, in Redesituationen gelassener zu bleiben und spontaner reagieren zu können. Es liegt an dir, dir diese Strategien zu eigen zu machen und sie auf dein Leben zu übertragen. Es wird dich eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen – selbst wenn deine Angst sehr stark ist und du einen hohen Leidensdruck spürst. Du musst altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen deiner Gewohnheiten handeln. Du musst ein gewisses Risiko eingehen, dich deiner Angst stellen und es eine Zeit lang aushalten, dass du noch nicht vollständig von den neuen, hilfreichen Einstellungen überzeugt bist.

Je nach Stärke deiner Redeangst fühlst du dich davon womöglich überfordert und findest nicht die Kraft, dich allein mit deiner Angst auseinanderzusetzen. Das ist jedoch kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Du hast Einfluss auf deine Angst – ob mit oder ohne therapeutische Unterstützung.

Wenn du dir therapeutische Hilfe holen möchtest, betrachte dieses Selbsthilfe-Manual als eine Vorbereitung auf eine Psychotherapie. Wenn du bereit bist, nimm Kontakt zu einer Praxis auf. Fachleute sind dafür da, dich in Krisen zu unterstützen, dir neue Wege aufzuzeigen und dich auf deinem Weg der Veränderung zu begleiten. Geht dir dieser Gedanke jetzt noch einen Schritt zu weit, dann beginne jetzt erst einmal damit, dich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien zu befassen.

Dein Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie eine Therapie aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Du kannst deine Angst abbauen, indem du Einfluss auf deine Gedanken, deine körperlichen Reaktionen und dein Verhalten nimmst. Gleichgültig mit welchem Baustein du beginnst, du wirst damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.

Wie du deinen Körper positiv beeinflussen kannst

Deinen Körper kannst du am einfachsten beeinflussen. Beginne deshalb am besten damit, dir eine oder mehrere Strategien zur körperlichen Entspannung anzueignen.



Folgende Strategien können dir helfen:

● **Erlerne ein Entspannungsverfahren.**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein Entspannungsverfahren, das leicht zu erlernen ist. Wenn du eine Situation als bedrohlich bewertest, kommt es automatisch zu einer Muskelanspannung. Dann hältst du Situationen, die dich überfordern, für schlimm und bedrohlich. Diese Befürchtungen bewirken dann eine Alarmreaktion in deinem Körper, die sich neben vielen anderen Beschwerden auch in Muskelanspannung äußert. Wenn du sehr angespannt bist, kann dies wiederum auch Übelkeit bewirken.

Umgekehrt kannst du durch eine gezielte Entspannung der Muskulatur auch deiner Anspannung und deinen Angstgefühlen entgegenwirken. Nähere Informationen zur Progressiven Muskelentspannung und eine genaue Anweisung findest du im Grundlagentext *Entspannung und Entspannungstechniken*.

Beherrschst du bereits ein Entspannungsverfahren wie z. B. das Autogene Training, kannst du auch dieses einsetzen. Hattest du jedoch damit Probleme oder setzt es nur ganz selten oder gar nicht mehr ein, dann erlerne die Progressive Muskelentspannung oder die Spontanentspannungs-Technik.

● **Erlerne die Spontanentspannungs-Technik.**

Du kannst auch die Atmung nutzen, um dich zu entspannen. Wenn wir ängstlich sind, neigen wir nämlich dazu, schneller zu atmen. Bei der Verlangsamung der Atmung kann dir die Spontanentspannungs-Technik helfen. Dies ist eine Atemtechnik, die du schnell erlernen und fast überall einsetzen kannst. Du atmest dabei tief ein, langsam wieder aus und hältst dann den Atem für kurze Zeit an, während du dich von angsterzeugenden Gedanken durch Zählen ablenkst.

Im Grundlagentext *Atmung und Atemtechniken* findest du ausführliche Informationen und eine konkrete Anleitung dazu.

● **Baue ausreichend Bewegung in deinen Alltag ein.**

Deine Anspannung entsteht, weil sich dein Körper in ständiger Hab-Acht-Stellung befindet. Du signalisierst ihm durch deine Bewertung „Gefahr“, dass er auf der Hut sein muss, dass es um Leben oder Tod geht. So wie bei unseren Vorfahren reagiert nämlich dein Körper auch heute noch bei Gefahr, indem er Energien für das Kämpfen mit wilden Tieren oder das Flüchten vor Angriffen bereitstellt. Da wir aber heute nur noch selten kämpfen oder flüchten können bzw. es vielleicht objektiv gar nichts Gefährliches gibt, bleibt die Anspannung in deinem Körper bestehen.

Diese Anspannung kannst du durch körperliche Bewegung gezielt abbauen. Walken, Gymnastik machen, tanzen, putzen, Rad fahren, joggen – es gibt viele Möglichkeiten, dich zu bewegen. Schon dreimal wöchentlich eine halbe Stunde moderate Bewegung kann dir generell dabei helfen, deinen Kreislauf zu trainieren und dein allgemeines Anspannungsniveau zu senken. Wenn du deinen Körper forderst und nicht schonst, stärkst du ihn und bekommst auch mehr Vertrauen in ihn. Am besten suchst du dir eine Aktivität aus, die dir Spaß macht. So fällt es dir leichter, regelmäßig dreimal die Woche körperlich aktiv zu werden.

Verzichte vor Aktivitäten, vor denen du Angst hast, auf Alkohol, Kaffee und Nikotin, denn diese steigern deine Erregung und innere Unruhe umso mehr. Überhaupt solltest du auf zu viel Kaffee- und Teekonsum verzichten, denn diese können deine Angst verstärken und zu Schlafstörungen führen.

● **Sorge regelmäßig für gesundes Essen.**

Wenn du unregelmäßig isst, führt das zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel und damit verbundenen körperlichen Symptomen. Nimm deshalb täglich drei Mahlzeiten und eventuell zwei Zwischenmahlzeiten zu dir. Trink mindestens zwei Liter Flüssigkeit, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Früchtetee.

● **Gönne dir ausreichend Schlaf.**

Auch Schlafmangel kann die Bereitschaft zu Angstreaktionen erhöhen. 7 bis 8 Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen die richtige Schlafmenge. Achte darauf, dass du regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufstehst. Ein geregelter Schlafrhythmus hilft deinem Körper, einen natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus zu finden und reduziert Stresshormone.

● **Verzichte auf Beruhigungsmittel.**

Sedativa lösen dein Angstproblem nicht, sondern führen nur zu mehr Problemen, möglicherweise sogar zu einer Suchtmittelabhängigkeit. Du besitzt genügend eigene Kraft, mit der Angst umzugehen. Wenn du bereits Medikamente einnimmst, informiere deine Ärztin oder deinen Arzt, dass du an deiner Angst arbeiten möchtest.

Das Gute an diesen Strategien ist, dass sie nicht nur effektiv bei der Überwindung deiner Ängste helfen, sondern generell zur Lebensqualität beitragen. Mit ihnen unterstützt du deinen Körper und behandelst ihn gut. Starte am besten mit einer Strategie und gehe erst zur nächsten über, wenn diese zur Gewohnheit geworden ist.

Wie du deine Gedanken positiv beeinflussen kannst

Im Augenblick entwickelst du Angst vor Situationen, in denen du einen Wortbeitrag leisten oder eine Rede halten willst oder musst. Bei der Vorbereitung auf die Rede kannst du dich vielleicht nur schwer konzentrieren und dir kaum etwas merken. Vor deinem inneren, bildlichen Auge erscheint ein Horrorszenario: Du blamierst dich während der Rede, die Zuhörer langweilen sich, verlassen vorzeitig den Raum, es ertönen Buhrufe oder du bekommst einen Blackout.

Du verlangst von dir, dass du während der Rede auf keinen Fall stottern, den Faden verlieren, zittern oder erröten darfst. Niemand darf deine Unsicherheit bemerken. Durch diese Forderung erzeugst du zusätzlichen inneren Druck – und genau dieser Druck macht die gefürchteten körperlichen Reaktionen noch wahrscheinlicher. Du bist überzeugt, der Redesituation nicht gewachsen zu sein.

Auch wenn andere dir vielleicht einreden wollen: „Das ist doch nur eine kleine Rede. Da brauchst du dich doch nicht so verrückt zu machen!“, reagiert dein Körper mit Angst. Deshalb möchte ich dir deine Angst gar nicht ausreden. Sie ist da – und du spürst sie jedes Mal, wenn du vor einer Rede oder einem Wortbeitrag stehst, bei dem du mit deinem Versagen rechnest.

Bisher ist es dir vielleicht schwergefallen, dich aus deiner Redeangst zu befreien. Du hast keinen Ausweg gesehen, weil du beispielsweise davon überzeugt bist, dass du versagen wirst und andere dein Versagen mit Ablehnung quittieren – was für dich unerträglich wäre.