

Expertenrat von Dr. Doris Wolf

Redeangst

*Strategien für den Umgang
mit Redeangst*

– Leseprobe –



Selbsthilfe-Informationen zur Redeangst bzw. Sprechangst

Hallo und guten Tag,

ich freue mich, dass Sie sich dafür entschieden haben, sich mit den Selbsthilfe-Strategien zur Redeangst bzw. Sprechangst näher zu befassen. Ich nehme an, dass Sie über die Videos zur Redeangst zu diesen Selbsthilfe-Informationen gekommen sind. Wenn nicht, dann holen Sie dies bitte nach, bevor Sie hier starten. In den Videos finden Sie einen ersten Überblick über die Redeangst. Sie erfahren u.a., wie die Redeangst entsteht, wie sie sich äußert, was den Teufelskreis der Angst ausmacht und wie die Redeangst behandelt wird.

Die hier vorliegenden Selbsthilfe-Informationen für die Redeangst bzw. Sprechangst beruhen überwiegend auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Sie bestehen aus zwei Teilen:

In **Teil I** finden Sie Strategien, die sich speziell auf die Redeangst bzw. Sprechangst beziehen.

Teil II enthält Grundlagentexte, allgemeine Informationen darüber, wie Gefühle entstehen, welche Funktion die Angst hat, warum Entspannung wichtig ist, usw.

Lesen Sie sich erst einmal beide Teile durch und streichen Sie sich wichtige Stellen an. Wenn Sie dann konkret an Ihrer Redeangst arbeiten wollen, können Sie sich auf Teil I konzentrieren.

Diese Themen finden Sie in den Selbsthilfe-Informationen:

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Redeangst bzw. Sprechangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme:

Checkliste zur Redeangst

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Redeangst abbauen oder überwinden können:

2.1 Wie Sie Ihren Körper wirksam beeinflussen können:

Progressive Muskelentspannung, Spontanentspannungs-Technik, Bewegung, Ernährung

2.2 Wie Sie Ihre Gedanken positiv beeinflussen können:

Hierarchie, ABC der Gefühle, Überprüfung der Gedanken, alternative Gedanken, Vorstellungsübungen

2.3 Grundlegende Einstellungen, die zur Redeangst und Sprechangst führen

2.4 Wie Sie Ihr Verhalten verändern können:

Verhaltensexperimente, Konfrontation mit der Realität, Abbau des Sicherheitsverhaltens

2.5 Eine kurze Zusammenfassung der Schritte

3. So können Sie wiederkehrende Gedanken und Bilder stoppen:

3.1 Wie Sie traumatische Erfahrungen aus Ihrer Kindheit oder Jugend verarbeiten können

3.2 Wie Sie den Gedankenstopp einsetzen

4. Weitere hilfreiche Tipps, Strategien und Denkanstöße:

Körpersprache, Gewinn-Verlust-Rechnung, Zeitreise, Was wäre, wenn...?, positive Selbstinstruktionen, Kapitulation, alternative Erklärungen, Stärkung des Selbstwertgefühls

5. Schritt für Schritt-Checklisten und Notfallmaßnahmen:

5.1 Was Sie vor und während der Rede selbst tun können, um Ihre Redeangst abzubauen:

die Tage vor der Rede, am Tag der Rede, während der Rede

5.2 Erste Hilfe bei Pannen

5.3 Positiver Text zur Bewältigung der Redeangst

6. Wo Sie weitere Unterstützung finden:

Psychotherapeuten, Selbsthilfegruppen

Teil II Grundlagentexte

1. Wie Gefühle entstehen
2. Die 2 Fragen für gesundes Denken
3. Mentales Training - wie Sie es einsetzen
4. Gewohnheiten verändern - umlernen
5. Konfrontationstherapie
6. Die Bedeutung unserer Entspannung und Entspannungstechniken
7. Die Bedeutung unserer Atmung und Atemtechniken
8. Hyperventilieren
9. Der Steckbrief der Angst
10. Allgemeine körperliche Veränderungen bei Angst und Angststörungen
11. Wie Sie am besten mit Ausrutschern umgehen und einem Rückfall vorbeugen können
12. Was tun, wenn Sie einen Rückfall haben

Anhang

Musterblätter: ABC der Gefühle
 2 Fragen für gesundes Denken
 Protokoll: Verhaltensexperiment
 Gewinn-Verlust-Rechnung
 Meine Konfrontationsübung
 Abbau meines Sicherheitsverhaltens

Erklärung der Symbole, die Sie in diesen Selbsthilfe-Informationen finden:



Das Symbol der Zunge weist Sie auf wichtige Selbsthilfe-Strategien hin.



Das Ausrufezeichen zeigt Ihnen wichtige Zusammenhänge und Erkenntnisse an.



Doppelstriche zeigen mögliche Stolpersteine auf dem Weg zur Angstüberwindung an.



Der rote Hintergrund kennzeichnet konkrete Anleitungen für die Selbsthilfe-Strategien.



Kleine rote Quadrate signalisieren Ihnen konkrete Tipps und Denkanstöße.

Teil I

So können Sie sich selbst dabei helfen, Ihre Rede- bzw. Sprechangst abzubauen oder zu überwinden

1. Beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme

Sie leben vielleicht schon seit Jahren mit den Einschränkungen, die Sie durch Ihre Redeangst haben. Nun haben Sie den Entschluss gefasst, aktiv etwas gegen Ihre Angst zu tun. Die gute Nachricht: Sie können Ihrer Angst das Leben ganz schön schwer machen und sie auf das normale Maß reduzieren. Am besten beginnen Sie mit einer Bestandsaufnahme. Beantworten Sie die Fragen in der Checkliste zur Redeangst.

Checkliste zur Redeangst

Die meisten Menschen sind vor Reden ein wenig aufgeregt. Manche Menschen erleben dieses Lampenfieber sogar als Unterstützung, um Höchstleistungen vollbringen zu können.

Es gibt keine klare Grenze zwischen Aufgeregtsein und Redeangst. Redeangst blockiert uns in unserem Denken, während das Aufgeregtsein uns anzeigt, dass wir vor einer außergewöhnlichen Situation stehen, uns aktiviert und motiviert. Wir benötigen leichte Anspannung und Aufgeregtheit, um beim Vortrag wachsam und gespannt zu sein.

Die folgende Checkliste gibt Ihnen Hinweise, welche Rolle die Redeangst in Ihrem Leben spielt. Wenn in der Checkliste von „Rede“ gesprochen wird, bezieht sich das auch auf Situationen, in denen Sie in Gegenwart anderer einfach nur etwas sagen wollen. Beantworten Sie die folgenden Fragen offen und ehrlich.

Markieren Sie bitte die Fragen, denen Sie zustimmen:

- Malen Sie sich in der Zeit vor der Rede gewöhnlich aus, wie Sie sich in der Rede-Situation blamieren und versagen?**
Z.B. dass Sie bei der Rede kein Wort herausbringen, den Faden verlieren, einen Hänger oder Blackout haben.
- Malen Sie sich in der Zeit vor der Rede aus, wie die Zuhörer während Ihrer Rede gelangweilt dasitzen, „Buh“ rufen oder vorzeitig den Raum verlassen?**
- Haben Sie bei der Vorbereitung auf die Rede Probleme, sich zu konzentrieren und sich den Inhalt zu merken?**
- Verspüren Sie schon lange vor der Rede Angstgefühle und Anspannung?**
- Wird die Angst immer stärker, je näher die Rede rückt?**
- Fordern Sie von sich, die Rede unbedingt perfekt halten zu müssen, und bereiten sich 200%ig auf die Rede vor?**

- Fordern Sie von sich: „Mir darf auf keinen Fall passieren, dass andere etwas von meiner Unsicherheit bemerken, dass ich stottere, rot werde, ...“?**
- Ist es Ihnen enorm wichtig, dass Sie bei den Zuhörern gut ankommen?**
- Haben Sie das Gefühl, der Rede nicht gewachsen zu sein?**
- Nehmen Sie vor der Rede Beruhigungstabletten oder trinken Sie Alkohol, um sich zu entspannen?**
- Haben Sie vor und während der Rede den Eindruck, keinen klaren Gedanken fassen zu können oder eine Leere im Kopf zu haben?**
- Haben Sie Schwierigkeiten bei der Rede, die Worte zu finden?**
- Leiden Sie während der Rede häufig unter Denkblockaden und Problemen, sich zu konzentrieren?**

Verspüren Sie vor und während der Rede ein oder mehrere der folgenden körperlichen Symptome?

- starke innere Unruhe
- Anspannung
- Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Beschwerden
- Nackenverspannungen
- Müdigkeit
- Mattigkeit
- Schwitzen, Zittern oder Erröten
- erhöhten Blutdruck
- schnelles, flaches Atmen
- Schwindelgefühle
- Drang zum Wasserlassen
- Schluckbeschwerden, ein Kloßgefühl im Hals
- Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken
- Herzrasen, Herzstolpern
- Blackout
- zittrige Stimme, stottern
- fahrig, ungelenke Bewegungen
- bin wie in Trance
- hektische Flecken

Befürchten Sie,

- sich zu blamieren
- nicht gut dazustehen
- bei den Zuhörern nicht anzukommen
- zu stottern, den Faden zu verlieren, keinen Ton herauszubringen, einen Blackout zu haben
- kritisiert zu werden
- zu versagen
- Aufmerksamkeit zu bekommen

- ganz alleine dazustehen
- ausgelacht zu werden
- die Erwartungen der Zuhörer nicht zu erfüllen
- dass die Zuhörer Ihre Unsicherheit bemerken
- zu zittern oder zu erröten?

- Gestikulieren Sie während der Rede wild, klopfen nervös mit den Fingern oder klammern sich am Pult fest?**
- Spulen Sie Ihre Rede schnell herunter oder lesen Sie nur vom Blatt ab?**
- Sprechen Sie während der Rede hektisch und schnell?**
- Meiden Sie den Blickkontakt zu den Zuhörern?**
- Beobachten Sie sich während der Rede ständig, wie es Ihnen körperlich geht und ob die Zuhörer etwas von Ihren Problemen bemerken könnten (wie z.B. dem Erröten oder Zittern)?**
- Verlassen Sie fluchtartig nach Ende des Vortrags das Pult oder die Bühne?**
- Haben Sie schon einmal oder mehrmals den Vortrag abgebrochen und sind geflüchtet?**
- Haben Sie schon einmal oder mehrmals den Vortrag abgesagt?**
- Meiden Sie Diskussionsveranstaltungen?**
- Probieren Sie bei Redebeiträgen alle Sätze erst im Kopf aus und suchen nach den richtigen Worten?**
- Versuchen Sie, betont witzig zu sein?**
- Lenken Sie sich krampfhaft ab?**
- Stellen Sie viele Fragen oder reden Sie viel bei Besprechungen?**
- Schweigen Sie bei Mitarbeiterbesprechungen?**
- Versuchen Sie, möglichst wenig Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen?**
- Hat sich Ihre Redeangst im Laufe der Jahre verstärkt?**
- Haben Sie schon viele schlechte Erfahrungen mit Reden gemacht und denken, dass Sie immer wieder ähnlich schlechte Erfahrungen machen werden?**
- Nehmen Sie berufliche Nachteile in Kauf, um keine Reden halten zu müssen?**

Wenn Sie viele der oben aufgeführten Fragen mit Ja beantworten konnten, dann kann dies bei Ihnen auf eine starke Redeangst bzw. Sprechangst hindeuten.

2. Konkrete Strategien, wie Sie langfristig Ihre Redeangst abbauen oder überwinden können

Redeangst wird auch als Sprechangst oder Redehemmung bezeichnet und ist weit verbreitet.

Redeangst in Verbindung mit Prüfungen und großen Vorträgen kennen sehr viele Menschen. Oft können wir als Erwachsene jedoch mündlichen Prüfungen, längeren Reden oder gar Vorträgen aus dem Weg gehen.

Aber die Redeangst kann auch schon bei kleinen Redebeiträgen oder Kommentaren in Gegenwart anderer auftreten - so z.B. bei Berichten in der Teambesprechung, wenn wir Stellung zu einem Sachverhalt beziehen, wenn wir jemandem gratulieren, wenn wir uns anderen vorstellen, wenn wir uns bedanken möchten, wenn die Aufmerksamkeit auf uns gerichtet ist und wir etwas gefragt werden. Die Angst reicht dabei von leichter Nervosität bis zur Panik.

Vielleicht begleitet Sie Ihre Redeangst schon viele Jahre. Immer dann, wenn Sie vor anderen etwas sagen müssen, beschäftigen Sie sich mit Fragen wie: „Werde ich mich blamieren?“ „Werden die anderen meinen Beitrag schlecht finden?“ „Hoffentlich bringe ich überhaupt ein Wort heraus!“ Begleitet wird Ihre Angst von vielen unterschiedlichen körperlichen Reaktionen wie etwa Herzrasen, Harndrang, Anspannung, Zittern, Schweißausbrüchen. Vielleicht haben Sie sich auch angewöhnt, sich vor Rede-Situationen mit Alkohol oder Medikamenten zu beruhigen.

Nun halten Sie gerade die Selbsthilfe-Informationen, eine Möglichkeit, in Rede-Situationen gelassener bleiben und spontaner sein zu können, in Händen. Es liegt an Ihnen, sich diese Strategien zueigen zu machen und auf Ihr Leben zu übertragen. Es wird Sie eine gehörige Portion Ausdauer, Selbstdisziplin und Mut kosten, die alten Pfade zu verlassen - auch wenn Sie sehr starke Angst und starken Leidensdruck haben. Sie müssen altbekannte Einstellungen infrage stellen und entgegen alter Gewohnheiten handeln. Sie müssen ein Risiko eingehen, sich der Angst stellen und eine gewisse Zeit ertragen, dass Sie von neuen hilfreichen Einstellungen noch nicht überzeugt sind. Je nach Stärke Ihrer Redeangst, sind Sie damit vielleicht überfordert, bringen nicht die Kraft auf, sich mit Ihrer Angst zu konfrontieren. Das ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie haben Einfluss auf Ihre Angst - ob mit oder ohne Therapeut.

Betrachten Sie, wenn Sie sich therapeutische Unterstützung holen möchten, dieses Selbsthilfe-Manual als Vorbereitung auf eine Psychotherapie und nehmen Sie Kontakt zu einem Psychotherapeuten auf. Psychotherapeuten sind dazu da, Sie in Krisen zu unterstützen, Ihnen neue Wege aufzuzeigen und Sie bei der Veränderung zu begleiten.

Im Augenblick ist der Kontakt zum Therapeuten aber ein Schritt zu weit. Gehen Sie jetzt erst einmal so vor, dass Sie sich intensiv mit den Selbsthilfe-Strategien befassen.



Ihr Weg aus der Angst setzt sich ebenso wie die Therapie bei einem Psychotherapeuten aus vielen einzelnen Bausteinen zusammen. Sie können Ihre Angst überwinden, indem Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gedanken, Ihre körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten. Gleichgültig mit welchem Baustein Sie beginnen, Sie werden damit auch die anderen Bausteine günstig beeinflussen.