

**Auch bei der Redeangst kann ein solcher Teufelskreis entstehen, wie die folgende schematische Darstellung zeigt:**

### **Selbstschädigende Gedanken**

- Das schaffe ich nie!
- Ich werde bestimmt schrecklich nervös sein!
- Was soll ich nur tun, wenn ich in der Rede stecken bleibe?
- Ich bin einfach unfähig, vor vielen Leuten zu reden.

### **Blockierende negative Gefühle und körperliche Symptome**

- Angst, Unruhe, Nervosität
- Verspannte Haltung, Zittern der Hände, Erröten

### **Ungünstige Verhaltensweisen und verminderte Leistungen beim Reden**

- Hastiges, undeutliches Sprechen
- Keine oder zu kurze Pausen zwischen einzelnen Sätzen
- Konzentrationsschwierigkeiten beim Reden
- Keine Antwort auf einfache Fragen wissen

### **Negative Rückmeldungen anderer Menschen**

- Kritische Kommentare zur Form und zum Inhalt der Rede
- Kritik an der Person des Redners

### **Weitere selbstschädigende Gedanken**

- Ich wusste doch, dass es schief gehen musste.
- Ich habe mich fürchterlich blamiert.
- Was werden die Zuhörer jetzt über mich denken? ...

## 1.2. Entstehung der Sprechangst

Eine ungünstige **Sprechtechnik** verschlimmert die Redeangst. Während Sie sprechen, atmen Sie aus; Sie brauchen genügend Zeit, um wieder einatmen und dann weitersprechen zu können. Wer versucht, ein Referat möglichst schnell hinter sich zu bringen, spricht hastig und ist schwer zu verstehen. Schnelles Sprechen und fehlende Pausen führen meist nach kurzer Zeit zu Atemnot, gesteigerter Anspannung und manchmal auch zu einer völligen Gedankenleere im Gehirn. Wenn Sie unter diesem Problem leiden, finden Sie im Abschnitt 2.3. einige wichtige Hinweise zur Sprechtechnik beim öffentlichen Reden.

Manche Menschen sehen nur eine Möglichkeit, aus dem Teufelskreis der Redeangst auszubrechen: Sie vermeiden Redesituationen. Dies führt aber oft zu bedeutsamen persönlichen und beruflichen Nachteilen. Herr L. hatte z.B. die Möglichkeit, in einer anderen Firma eine interessantere und besser bezahlte Stelle zu bekommen. Er zog seine Bewerbung aber wieder zurück. In der neuen Stellung hätte er nämlich die Aufgabe gehabt, gelegentlich Referate zu halten und Besprechungen zu leiten; davor hatte er aber panische Angst. Statt von einem Teufelskreis könnte man in manchen Fällen auch von einer **Misserfolgsspirale** sprechen, da sich die ungünstige Entwicklung auf immer mehr Lebensbereiche ausdehnt.

**Selbstschädigende  
Gedanken**

Der Teufelskreis der Redeangst

**Negative  
Rückmeldungen  
anderer Menschen**



**Blockierende  
negative Gefühle und  
körperliche Symptome**

**Verminderte Leistungsfähigkeit**

**LEBENDIGES REDEN** | 25

Bitte überlegen Sie sich in Ruhe, ob Sie sich bisher in Redesituationen in Angst und Aufregung hineingesteigert haben. Zum Glück gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie diesen Prozess stoppen und aus dem Teufelskreis ausbrechen können.

Im günstigsten Fall ist es sogar möglich, einen Prozess in Gang zu setzen, den ich als **Engelskreis** oder **Erfolgsspirale** bezeichnen möchte: Die erfolgreiche Bewältigung einer schwierigen Situation führt zu einer positiveren Bewertung der eigenen Fähigkeiten und zu einer verbesserten Stimmungslage. Dadurch sind günstige Voraussetzungen für weitere gute Leistungen geschaffen, die oft auch bei anderen Menschen Anerkennung finden usw.

Eine ganz glatte und stetig positive Entwicklung bei der Bewältigung von Ängsten stellt allerdings eher die Ausnahme als die Regel dar. Im Allgemeinen sollten Sie bei einem solchen Lernprozess mit Schwankungen und auch mit gelegentlichen Rückschlägen rechnen. Entscheidend ist, dass Sie sich durch diese Schwierigkeiten nicht von ihrem Ziel abbringen lassen!

Der Engelskreis des Redeerfolgs

**Hilfreiche Gedanken**

**Positive  
Rückmeldung  
anderer Menschen**



**Verbesserte  
Konzentration beim  
Reden**

**Leichte Aufregung und Zuversicht**

## 1.3. Überwindung der Sprechangst



### 1.3. Überwindung der Sprechangst

In diesem Abschnitt werden verschiedene Methoden beschrieben, die eine wirksame Hilfe im Umgang mit Redeangst darstellen. Das Ziel dieses Buches ist allerdings nicht, Angst und Aufregung beim Reden völlig zu beseitigen. Dies hat zwei Gründe: Erstens würden nur wenige Personen dieses sehr hoch gesteckte Ziel erreichen. Zweitens wäre es aber auch gar nicht besonders sinnvoll, ein solches Ziel anzustreben, denn ein gewisses Maß an Aufregung ist für ein lebendiges, dynamisches Sprechen durchaus wichtig. Sie können lernen, blockierende Aufregung in eine förderliche Anregung zum lebhaften, engagierten Reden umzuwandeln!

Im folgenden Abschnitt geht es zunächst um hinderliche und hilfreiche Einstellungen zum Umgang mit psychischen Problemen und Symptomen, anschließend werden Methoden geschildert, die Ihnen auf der gedanklichen und der körperlichen Ebene helfen können, blockierende negative Gefühle zu vermindern. Die folgenden Themen werden dargestellt:

- Akzeptierender Umgang mit psychischen Problemen
- Schriftliche Analyse problematischer Gedanken
- Humoristische Übertreibung
- Entspannungsmethoden
- Imaginative Methoden
- Verhaltensübungen in sozialen Situationen



### 1.3.1. Akzeptierender Umgang mit psychischen Problemen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie ein Mensch mit psychischen Problemen und den damit verbundenen Symptomen umgehen kann. Einige Bewertungsmuster führen in den meisten Fällen zu einer Verschlimmerung der Probleme. Wenn man sich selbst kritisiert und beschimpft, weil man unter einem psychischen Problem leidet, so gießt man gewissermaßen Öl ins Feuer und steigert dadurch die Intensität der Probleme. Dieses Phänomen wird auch als **Symptomstress**<sup>14</sup> bezeichnet. Typische Gedanken von Personen, die sich wegen schlechter Leistungen oder Eigenschaften global abwerten, sind z.B.:

- „Was bin ich doch für ein Schwächling, dass ich dies nicht schaffe!“
- „In meinem Alter dürfte ich so ein lächerliches Problem doch nicht mehr haben!“
- „Wieso stelle ich mich schon wieder so albern an?“
- „Mir geht eben alles daneben.“
- „Ich bin nun mal der geborene Versager.“

Kommen Ihnen diese Gedanken und die damit verbundenen belastenden Gefühle bekannt vor? Dann empfehle ich Ihnen als ersten Schritt zum Umgang mit Ihren Problemen: **Akzeptieren Sie sich selbst mit allen Ihren Problemen und Unzulänglichkeiten.** Unterscheiden Sie ganz deutlich zwischen Ihrem Wert als Mensch und der Bewertung einzelner Leistungen, Verhaltensweisen oder Eigenschaften. Dies gilt natürlich auch für gute Leistungen. Der stoische Philosoph Epiktet, der circa 50 bis 120 nach Christus lebte, schrieb:

**Was redest du für ungereimtes Zeug: Ich bin reicher als du, folglich bin ich besser als du. Oder: Ich bin beredter als du, folglich bin ich besser als du. - Du solltest vielmehr sagen: Ich bin reicher als du, folglich ist mein Besitz besser als der deine. Ich bin beredter als du, folglich ist meine Beredsamkeit besser als deine. Du selbst bist doch weder Besitz noch Beredsamkeit.**<sup>15</sup>

### 1.3. Überwindung der Sprechangst

---

Erfahrungsgemäß fällt es manchen Menschen sehr schwer, sich mit Problemen und Fehlern zu akzeptieren. So ging es auch Frau L., die eine Umschulung machte und sich wegen ihrer „lächerlichen Angst“ vor dem Reden in Gruppen schämte. Ich schlug ihr vor, sich zunächst mit dieser Angst zu akzeptieren. Im Folgenden gebe ich unser weiteres Gespräch sinngemäß wieder:

**Frau L.: Aber es ist doch nicht normal, solche Ängste und Hemmungen zu haben!**

**Therapeut:** Redeangst ist zwar weit verbreitet, aber nehmen wir ruhig an, dass Ihre Angst unnormal stark ist. Gerade dann ist es besonders wichtig, dass Sie sich als Mensch akzeptieren und liebevoll behandeln und sich nicht noch zusätzliche Probleme schaffen, indem Sie sich Vorwürfe machen.

**Frau L.: Ich will aber diese Ängste nicht akzeptieren, ich will sie loswerden!**

**Therapeut:** Ich möchte Sie auch gerne dabei unterstützen, die Ängste loszuwerden oder zumindest deutlich zu vermindern. Was haben Sie denn bisher zu sich selbst gesagt, wenn Sie gemerkt haben, dass die Angst wieder gekommen ist?

**Frau L.: Ich habe mir gesagt: Du musst jetzt ruhig sein! In deinem Alter dürftest du diese Probleme nicht mehr haben!**

**Therapeut:** Und hat das etwas genützt?

**Frau L.: Überhaupt nichts. Die Unruhe ist eher noch schlimmer geworden.**

**Therapeut:** Wie haben Sie dann über sich selber gedacht?