

Ulla Beushausen

Sicher und frei reden

Sprechängste erfolgreich abbauen –
Trainingsprogramm mit 6 Bausteinen

4., aktualisierte Auflage

Mit 16 Abbildungen und zahlreichen Übungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. *Ulla Benshausen*, Psycholinguistin, Logopädin; Verhaltens- und Kommunikationstrainerin; lehrt Logopädie an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminden/Göttingen, eigene Praxis in Nürnberg. Net: www.sicher-reden.de

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02729-3 (Print)

ISBN 978-3-497-60413-5 (PDF)

4. Auflage

© 2017 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Cover unter Verwendung eines Fotos von © Werner Dreblow – Fotolia.com
Satz: ew print & medien service gmbh, Würzburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist Sprechangst?	12
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
2 Angst vor der Angst	44
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

3 Erste-Hilfe-Kasten bei Sprechangst	60
Zehn Tipps für Eilige	60
Risiken und Nebenwirkungen von Tipps	63
Gegenanzeigen	64
4 Sicher reden – was ist das?	66
Unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten	66
Klischees der Geschlechter	69
Der Umgang mit Aggressionen	71
5 So können Sie Ihre Sprechängste überwinden	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
6 Stolpersteine auf dem Weg	134
Aber bitte mit Humor!	136
Schlusswort	138
Literatur	139