

Vorwort

Wer kennt es nicht, das Herzklopfen vor dem ersten Satz? Der eine wird erst bei 100 Zuhörern nervös, beim anderen genügt es schon, wenn der Chef ihn sprechen möchte.

Die meisten Menschen haben Probleme, in der Öffentlichkeit angstfrei zu reden. Diese Aufregung führt zu den bekannten körperlichen Reaktionen: Die Stimme wird hoch und zittrig, die Atmung schneller und flacher, manch einer beginnt zu schwitzen oder zu zittern, verliert den Faden oder verspricht sich häufig. Dauert dieser unangenehme Zustand an, beginnen die Gedanken um die Angst zu kreisen anstatt sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Vermeidungsverhalten setzt ein und schließlich nimmt die Fähigkeit, sich gut auszudrücken durch fehlende Routine mit der Zeit ab.

Sprechen, das heißt: sich zu informieren, miteinander zu reden und sich mitzuteilen. Dies sind wesentliche Vorgänge im zwischenmenschlichen Kontakt. Wer Kritik, seine Einstellungen und Gedanken nicht äußert, Gespräche vermeidet, in den alltäglichen Sprechsituationen nicht mithält, wird von seiner Umwelt nicht verstanden, setzt sich nicht durch und wird schließlich falsch beurteilt. In Beruf und Bildung werden die persönlichen Fähigkeiten auch an der sprachlichen Mitteilung gemessen. Eine Rede oder ein Referat, die bzw. das trotz guter Vorbereitung nicht den eigenen Fähigkeiten entsprechend präsentiert wird, wirken wenig überzeugend. Denn: Richtiges setzt sich in der Welt nicht allein deshalb durch, weil es richtig ist, es muss unseren Mitmenschen auch richtig erklärt werden.

Als sehr wirksam gegen Sprechängste hat sich das Training *Sicher Reden* erwiesen. Es ist in langjähriger Erfahrung im Umgang mit Sprechangst entstanden und in einer Studie wissenschaftlich überprüft worden (Beushausen 1996). Ein solches Training bietet die Gelegenheit, die eigenen Sprechgewohnheiten zu verbessern, eine



effektive Stressbewältigung für den Alltag zu entwickeln und wichtige Sprechsituationen sicher zu meistern. Dass es sich dabei nicht um kurzfristige Erfolge handelt, zeigten Untersuchungen nach sechs Wochen und einem Jahr: Sprechangst scheint verlernbar zu sein. Häufige Problembeschreibungen, die bei meinen Teilnehmern zum Besuch eines Seminars führen, sind das Unvermögen,

- im Schul-, Uni- oder Arbeitsbereich Fragen zu stellen oder zu beantworten,
- Smalltalk zu machen oder soziale Konversationen zu führen,
- an Gruppenaktivitäten teilzunehmen,
- sich mit Autoritätspersonen zu unterhalten,
- einen zusammenhängenden Vortrag in der Öffentlichkeit zu halten,
- sich seinen Fähigkeiten entsprechend zu präsentieren.

Durch Training zum Erfolg: Bevor Sie weiterlesen, sollten Sie wissen, dass Sie mit dem Problem Sprechangst nicht allein dastehen. Die Zahl der Anmeldungen zu den Seminaren übersteigt bei weitem das Angebot an freien Plätzen. Das Phänomen betrifft Frauen und Männer gleichermaßen und zieht sich durch alle Berufsgruppen: von Auszubildenden und Studierenden über Führungskräfte des oberen Managements bis hin zu Berufssprechern aus Funk und Fernsehen.

Für alle diejenigen, die eine Anleitung zur Selbsthilfe suchen, sich auf ein Gruppenseminar vorbereiten oder danach aktiv weiterarbeiten wollen, ist dieses Buch gedacht. Was Sie zum Training mitbringen müssen? Dasselbe, was sie zum Erlernen jeder neuen Sportart benötigen:

- Veränderungswillen und
- Ausdauer, regelmäßig zu trainieren.

Aber im Unterschied zu manchen Sportarten, für die ein gewisses Talent erforderlich ist, kann *jeder* lernen, sicherer zu reden.

Das Buch vermittelt Ihnen in den ersten Kapiteln psychologisches Wissen über Sprechangst allgemein. Eingestreut sind immer wieder Übungen und Fragebögen, die Ihnen Erkenntnisse ermöglichen über Ihre ganz persönliche Angstsituation, über Ihre speziellen Auslöser und Ursachen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Übungen. Je größer Ihr Wissen über Ihre Sprechangst ist, desto verständlicher und kontrollierbarer wird das zunächst diffuse und überwältigende Angstgesche-

hen. Oft vermindert sich die Angst allein dadurch beträchtlich! Ab Kapitel fünf lernen Sie in sechs Trainingsbausteinen wirkungsvolle Strategien gegen Sprechängste kennen. Das letzte Kapitel ist schließlich eine Anleitung zum Training im Alltag. Denn das Umsetzen in die Praxis ist das Entscheidende. „Nicht nur lesen, sondern leben“, lautet die Devise.

Zu guter Letzt sei noch gesagt, dass es sich um ein Training handelt, nicht um eine Therapieform. Das heißt, dass Sie schwerpunktmäßig an der Änderung ihres *derzeitigen* sprechängstlichen *Verhaltens* arbeiten werden, unter dem Sie gerade im Alltag leiden. Denn Sie können sich hier und heute für eine Veränderung Ihrer bisherigen Gewohnheiten entscheiden.

*Und nun geht's los!
Jetzt!*

Nürnberg, Oktober 2013

Ulla Beushausen