

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
----------------------	----------

## **Redeangst und wie sie entsteht** **9**

<b>Stell dir das mal vor!</b> .....	<b>9</b>
So entstand die Redeangst von Dr. Wüstenfeld .....	13
<b>Jetzt stell dir das mal vor!</b> .....	<b>15</b>
Dr. Wüstenfeld hat Redespaß .....	18
<b>Was Sie über Angst wissen sollten</b> .....	<b>19</b>
Angst ist gut und schlecht .....	19
Kurze Geschichte der Angst .....	22
Der Teufelskreis der Angst .....	23
Die Angst, vor anderen zu sprechen .....	26
<b>Ursachen für die Entstehung von Redeangst</b> .....	<b>30</b>
Die Mutter aller Ängste: die Angst vor Ablehnung .....	30
Phobische Redeangst: wenn aus Überforderung Angst entsteht	31
<b>Fokussieren auf Probleme hält Probleme aufrecht</b> .....	<b>33</b>
Den Fokus auf die Lösung richten .....	34

## **Psychologische Grundlagen** **38**

<b>Das Gehirn lässt sich nicht einfach etwas befehlen</b> .....	<b>38</b>
Probleme lösen durch neue Impulse fürs Gehirn .....	40
Neue Impulse vorgeben .....	42
Unbewusste Prozesse sind schneller als bewusste .....	45
Die große Macht der Denkmuster .....	47
Einschränkende Denkmuster .....	51
<b>Inspiziert von Freud und Jung</b> .....	<b>54</b>
Sigmund Freud .....	54
Carl Gustav Jung .....	56

<b>Moderne Psychologie: Verstand und Emotionen können auch optimal zusammenarbeiten</b> .....	57
Charles Darwin und Sigmund Freud .....	58
Das emotionale und das kognitive Gehirn .....	59
Ohne Emotionen wäre die Menschheit ausgestorben .....	64
Fühlen und Denken – beides ist wichtig .....	66
Redespaß entsteht durch Synchronisation von Denken und Fühlen .....	70

## **Jetzt sind Sie dran: Redespaß entwickeln** **73**

<b>Finden Sie Ihre Ressourcen</b> .....	73
Politiker oder Professor? Die eigenen Stärken ausbauen .....	74
Der Politiker-Typus hat schon immer gerne geredet .....	74
Der Professor hat etwas Wichtiges zu sagen .....	75
Sind Sie Professor oder Politiker? .....	76
Entdecken Sie Ihre Leidenschaft .....	84
Wie Gedanken und Gefühle das Verhalten beeinflussen .....	87
<b>Authentizität macht souverän</b> .....	97
Authentizität kann man lernen .....	98
Identität und Authentizität .....	99
Redeangst – das Gegenteil von Authentizität .....	103

## **Wenn etwas im Weg steht** **105**

<b>Selbstwertgefühl und Urvertrauen</b> .....	106
Urvertrauen als Basis für unser Selbstwertgefühl .....	107
Zwei Meta-Zustände: Denken und Fühlen .....	113
Urangst nährt den Konflikt zwischen Denken und Fühlen .....	117

Kinder möchten wahrgenommen werden .....	118
Freudsche Verdrängung .....	119
Denken und Fühlen in Einklang bringen .....	121
<b>In dieser Form machen sich Widerstände bemerkbar .....</b>	<b>123</b>
Selbstbewertungen .....	124
Rationalisieren und erklären .....	130
Strukturieren .....	132

## **Noch mehr nützliche Strategien für Redespaß 136**

<b>Machen Sie sich gute Gefühle – mehr und mehr .....</b>	<b>136</b>
<b>Entspannen Sie sich .....</b>	<b>138</b>
Entspannung für Körper und Geist .....	138
Progressive Muskel- und Gedankenentspannung .....	140
Gedankenentspannung to go .....	153
Atemtechniken .....	155
Was sonst noch entspannt .....	158
<b>Weitere hilfreiche Strategien .....</b>	<b>161</b>
Negative Emotionen entkoppeln .....	161
Konfrontationstherapie .....	169
Gedankenstopptraining .....	175
<b>Mehr von dem, was funktioniert .....</b>	<b>178</b>

## **Anhang 179**

Literatur .....	179
Glossar .....	181
Antwort auf die Frage auf Seite 47, „Ein kleines Experiment“..	183
Kopiervorlagen zu den Übungen auf Seite 78 und 81 .....	185