

Vorwort	6
Redeangst und wie sie entsteht 9	
Stell dir das mal vor!	9
So entstand die Redeangst von Dr. Wüstenfeld	13
Jetzt stell dir das mal vor!	15
Dr. Wüstenfeld hat Redespaß	18
Was Sie über Angst wissen sollten	19
Angst ist gut und schlecht	19
Kurze Geschichte der Angst	22
Der Teufelskreis der Angst	23
Die Angst, vor anderen zu sprechen	26
Ursachen für die Entstehung von Redeangst	30
Die Mutter aller Ängste: die Angst vor Ablehnung	30
Phobische Redeangst: wenn aus Überforderung Angst entsteht	31
Fokussieren auf Probleme hält Probleme aufrecht	33
Den Fokus auf die Lösung richten	34
Psychologische Grundlagen 38	
Das Gehirn lässt sich nicht einfach etwas befehlen	38
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
Inspiriert von Freud und Jung	54
Sigmund Freud	54
Carl Gustav Jung	56

Moderne Psychologie: Verstand und Emotionen können auch optimal zusammenarbeiten	57
Charles Darwin und Siegmund 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

Finden Sie Ihre Ressourcen	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
Authentizität macht souverän	97
Authentizität kann man lernen	98
Identität und Authentizität	99
Redeangst – das Gegenteil von Authentizität	103

Wenn etwas im Weg steht 105

Selbstwertgefühl und Urvertrauen	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
In dieser Form machen sich Widerstände bemerkbar	123
Selbstbewertungen	124
Rationalisieren und erklären	130
Strukturieren	132

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

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

● **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