

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Was ist Sprechangst?</b> .....	<b>12</b>
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
<b>2 Angst vor der Angst</b> .....	<b>44</b>
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

## 6 Inhalt

<b>3 Erste-Hilfe-Kasten bei Sprechangst</b> . . . . .	60
Zehn Tipps für Eilige . . . . .	60
Risiken und Nebenwirkungen von Tipps . . . . .	63
Gegenanzeichen . . . . .	64
<b>4 Sicher reden – was ist das?</b> . . . . .	66
Unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten . . . . .	66
Klischese der Geschlechter . . . . .	69
Der Umgang mit Aggressionen . . . . .	71
<b>5 So können Sie Ihre Sprechängste überwinden</b> . . . . .	73
Trainingsbaustein 1: Atemtechnik . . . . .	74
Atemübungen . . . . .	75
Sprechatmung . . . . .	77
Probleme mit Atemübungen . . . . .	79
Trainingsbaustein 2: Entspannung . . . . .	80
Ein Entspannungsverfahren zum sicheren Reden . . . . .	81
Tipps für das Training . . . . .	81
Probleme mit Entspannungstechniken . . . . .	87
Trainingsbaustein 3: Der innere Film . . . . .	88
Gute und schlechte Filme . . . . .	89
Trainingsbaustein 4: Veränderung der Gedanken . . . . .	92
Innere Befehle . . . . .	95
Kognitive Irrtümer . . . . .	98
Was tun Sie mit diesen Gedanken? . . . . .	104
Trainingsbaustein 5: Sprechfertigkeit trainieren . . . . .	110
Besser kommunizieren: <i>verbale Ebene</i> . . . . .	110
Besser kommunizieren: <i>nonverbale Ebene</i> . . . . .	122
Besser kommunizieren: <i>vokale Ebene</i> . . . . .	123

Trainingsbaustein 6: Systematisches Training .....	125
<i>Just do it!</i> .....	125
<i>Anleitung für selbstbewusstes Auftreten</i> .....	126
<b>6 Stolpersteine auf dem Weg .....</b>	<b>134</b>
Aber bitte mit Humor! .....	136
Schlusswort .....	138
Literatur .....	139