

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