

# Inhaltsverzeichnis

Zum Auftakt ein sehr persönliches Vorwort . . . . . 11

Zu diesem Buch . . . . . 13

Teil I

1 Facetten der Rede- und Auftrittsangst – zwischen Motivation und Frustration . . . . . 19

1.1 Redeangst? – Sie sind in guter Gesellschaft! . . . . . 21

1.1.1 Rund 40 Prozent aller Menschen leiden unter Redeangst . . . . . 22

1.1.2 Stottern, Schwitzen, Panik pur – Redeangst erfasst den ganzen Menschen . . . . . 24

1.1.3 Der Begriff Redeangst . . . . . 26

1.1.4 Keine Angst vor Lampenfieber! . . . . . 29

1.1.5 Redeangst und ihre Folgen . . . . . 32

1.1.6 Vor Auftrittsangst ist niemand gefeit – prominente Beispiele . . . . . 35

1.1.7 Fragebogen zur Selbstbestimmung: Sind Sie redeängstlich? . . . . . 36

1.2 Angst gehört zum Leben . . . . . 39

1.2.1 Die existentielle Bedeutung von Angst . . . . . 39

1.2.2 Angst entsteht im Kopf . . . . . 44

1.3 Redeangst – eine «normale soziale Angst» . . . . . 55

1.3.1 Das Kontinuum «Schüchternheit – Redeangst – soziale Phobie» . . . . . 56

1.3.2 So werden normale soziale Ängste und Redeängste definiert . . . . . 57

1.3.3 Redeangst – Angst vor Versagen und Kritik . . . . . 62

1.3.4 Wie entsteht Redeangst? Erklärungsmodelle im Überblick . . . . . 65

1.3.5 Chancen für Redeängstliche . . . . . 75

1.4	<b>Schüchternheit – gehemmt im Umgang mit anderen Menschen</b> . . . . .	81
1.4.1	So wird Schüchternheit definiert . . . . .	83
1.4.2	Zwei Spielarten von Schüchternheit . . . . .	85
1.4.3	Schüchterne Menschen müssen nicht zwingend redeängstlich sein . . . . .	86
1.4.4	Fragebogen zur Selbstbestimmung: Sind Sie schüchtern? . .	87
1.4.5	Chancen für schüchterne Menschen . . . . .	88
1.5	<b>Soziale Phobie – wenn Angst zur Krankheit wird</b> . . . . .	91
1.5.1	Angststörungen im Überblick – Definition und Charakteristik . . . . .	93
1.5.2	Angst vor vielen oder speziellen Situationen: zwei Typen von sozialer Phobie . . . . .	95
1.5.3	Wenn sozialphobische Redeangst das Leben einschränkt . .	96
1.5.4	Fragebogen zur Selbstbestimmung: Leiden Sie unter sozialphobischer Redeangst? . . . . .	98
1.5.5	Chancen für Menschen mit sozialer Phobie . . . . .	99

## Teil II

2	<b>Redelust statt Redefrust – Strategien für einen gelungenen Auftritt</b> . . . . .	103
2.1	<b>Acht Wege zum angstfreien und authentischen Sprechen</b> . . . . .	105
2.1.1	Chancen und Grenzen eines Selbsthilfeprogramms . . . . .	105
2.1.2	Ziele und Strategien im Überblick . . . . .	107
2.1.3	Ihre Redeangst im Zoom: Problem- und Zielanalyse . . . .	110
2.1.4	Führen Sie ein Redeangst-Tagebuch oder einen Blog . . . .	114
2.2	<b>Motivation ist alles! Fünf Tipps zum Start</b> . . . . .	119
2.2.1	Tipp 1: «Ich will» statt «Ich soll». . . . .	119
2.2.2	Tipp 2: «Erfolg» statt «kein Misserfolg» . . . . .	119
2.2.3	Tipp 3: In der Ruhe liegt die Kraft . . . . .	120
2.2.4	Tipp 4: Raus aus der Komfortzone! . . . . .	120
2.2.5	Tipp 5: Sie haben das Kommando! . . . . .	120
2.3	<b>Strategie 1: Kognitives Training – weg mit hinderlichen Denkmustern</b> . . . . .	123
2.3.1	Übung zum Auftakt: Wie ticken Sie? . . . . .	124
2.3.2	Entwickeln Sie mit der ABCDE-Formel neue Denkmuster . . . . .	125
2.3.3	Lösen Sie negative Denkspiralen durch veränderte Glaubenssätze auf . . . . .	129

2.3.4	Entmachten Sie den inneren Gegenspieler . . . . .	130
2.3.5	Übung: Vom Statisten zum Regisseur . . . . .	134
2.3.6	Übung: Vermeiden Sie falsche Schlussfolgerungen . . . . .	135
2.3.7	Übung: Raus aus dem Mangeldenken . . . . .	136
2.3.8	Übung: Stopp dem Gedankenkarussell! . . . . .	136
2.4	<b>Strategie 2: Mentales Training – Erfolg durch die Kraft der Vorstellung . . . . .</b>	<b>139</b>
2.4.1	Übung: Fünf Schritte zur mentalen Stärke . . . . .	140
2.4.2	Übung: Mit den Augen des Zuschauers . . . . .	143
2.4.3	Übung: Auftrittsfreude statt Versagensangst – die innere Haltung . . . . .	143
2.4.4	Übung: Lachen statt sich fürchten . . . . .	145
2.4.5	Einminutenübung: Erinnern an Erfolgserlebnisse . . . . .	146
2.4.6	Fünfminutenübung: Ankern von Erfolgserlebnissen . . . . .	146
2.4.7	Übung: Die innere Haltung – Ihr rhetorisches Leitbild . . . . .	147
2.4.8	Übung: Die Einstellung zum Publikum – Freund oder Feind? . . . . .	148
2.4.9	Reisen zum Kraftplatz . . . . .	150
2.4.10	Aus der Stille kommt die Kraft . . . . .	151
2.5	<b>Strategie 3: Soziales Kompetenztraining – mehr Selbstwert und Selbstvertrauen . . . . .</b>	<b>153</b>
2.5.1	Stärken-Schwächen-Übung: Ja zu sich selber sagen . . . . .	154
2.5.2	Schatzgräberübung: Sich selbst schätzen lernen . . . . .	156
2.5.3	Spiegelübung: Der Kick am Morgen . . . . .	156
2.5.4	Die «Und trotzdem»- Übung . . . . .	157
2.5.5	Mittelpunktsübung: Vom Rand ins Zentrum . . . . .	157
2.5.6	Selbstsicherheit beginnt im Körper . . . . .	158
2.5.7	Augenkontakt – der direkte Draht zum Gegenüber . . . . .	159
2.5.8	Grenzen ziehen – Forderungen artikulieren . . . . .	161
2.6	<b>Strategie 4: Konfrontationstraining – lernen Sie, die Angstsymptome auszuhalten . . . . .</b>	<b>165</b>
2.6.1	Übung: Stellen Sie sich Ihrer Redeangst . . . . .	166
2.6.2	Übung: So überwinden Sie die Angst vor Ablehnung . . . . .	168
2.6.3	Besser umgehen mit körperlichen Angstsymptomen . . . . .	169
2.6.4	Übung: Provozieren Sie soziale Auffälligkeit . . . . .	171
2.7	<b>Strategie 5: Entspannungstraining – Stress reduzieren und «wegatmen» . . . . .</b>	<b>173</b>
2.7.1	Der «Klassiker» bei Redeangst: Progressive Muskelentspannung . . . . .	175
2.7.2	Die Kraft des Atems nutzen . . . . .	177

2.8	Strategie 6: Stimmtraining – die akustische Visitenkarte . . .	181
2.8.1	Ihr Eigenton – Quelle für Ruhe und Sicherheit . . . . .	183
2.8.2	Übung: Kultivieren Sie Ihre Sprechatmung . . . . .	184
2.8.3	Aufwärmprogramm für den Sprechapparat . . . . .	185
2.9	Strategie 7: Körpersprache – der Körper spricht immer mit . . . . .	187
2.9.1	«Der Körper ist der Handschuh der Seele.» Im Gespräch mit Samy Molcho . . . . .	189
2.9.2	Zeigen Sie «Standpunkt» – geistig und physisch . . . . .	196
2.9.3	Gehen heißt: sich von Standpunkt zu Standpunkt zu bewegen . . . . .	197
2.9.4	Offene Arme wirken sicher und überzeugend . . . . .	199
2.9.5	Augenkontakt zum Publikum – gewusst wie . . . . .	201
2.9.6	Mehr Präsenz und Wirkung durch zwei Minuten «Power Posing» . . . . .	202
2.10	Strategie 8: Rhetoriktraining – reden lernt man nur durch reden . . . . .	205
2.10.1	Von einem der auszog, das Reden zu lernen. Im Gespräch mit Matthias Pöhm . . . . .	206
2.10.2	Freies Reden – Eloquenz und Redekompetenz gegen Redeangst . . . . .	210
2.10.3	Sieben Schritte zur erfolgreichen, überzeugenden und klaren Rede . . . . .	213
2.11	Auf den Punkt gebracht: die Redelust-Formel . . . . .	225
	Anmerkungen . . . . .	229
	Literaturverzeichnis . . . . .	231