

# Inhalt

Vorwort .....	9
<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

<b>3 Erste-Hilfe-Kasten bei Sprechangst</b> .....	60
Zehn Tipps für Eilige .....	60
Risiken und Nebenwirkungen von Tipps .....	63
Gegenanzeigen .....	64
<b>4 Sicher reden – was ist das?</b> .....	66
Unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten .....	66
Klischees 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: verbale Ebene .....	110
Besser kommunizieren: nonverbale Ebene .....	122
Besser kommunizieren: vokale Ebene .....	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> .....	134
Aber bitte mit Humor! .....	136
Schlusswort .....	138
Literatur .....	139