Nächste Woche sollst du im Seminar ein Referat halten, fünfzehn Minuten – und beim nächsten Gruppenreferat sagst du gleich: „Ich mach die Folien, redet ihr." Bei der **Exposition mit Erwartungsverletzung aus der Verhaltenstherapie** (*expectancy violation*) übst du das Reden in Stufen, schreibst vorher genau auf, was schiefgehen wird – und prüfst danach, ob es wirklich passiert ist. Redeangst ist sehr verbreitet und keine Krankheit. Es geht nicht darum, die Aufregung loszuwerden – sondern darum, trotz Aufregung zu sagen, was du sagen willst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie bringt jedes Abgeben sofort Erleichterung – und die merkt sich dein Gehirn. Du lernst nur: Zum Glück musste ich nicht reden. Ob deine Befürchtung stimmt, erfährst du so nie. In einer Umfrage mit fast 500 Erwachsenen fürchteten Menschen mit Angst vor dem Reden vor allem, dass man ihnen die Nervosität ansieht (80 %) und dass der Kopf leer wird (74 %).

Abgeben, verschieben, nicht melden
kurz erleichtert – die Befürchtung bleibt ungeprüft

→

Reden und nachschauen
wie bei einer Wettervorhersage „Morgen Gewitter, 90 %": Am Abend schaust du nach, ob es wirklich gewittert hat. Wer nie nachschaut, glaubt der Vorhersage ewig.

So geht es

1. **Deine Stufenleiter (am 1. Tag):** 6 bis 8 Redesituationen aus Uni oder Job, von leicht bis schwer, jede mit deiner Angst 0 bis 10 – zum Beispiel 1 Minute laut allein · eine Sprachnachricht · einer vertrauten Person vortragen · im Seminar oder Meeting eine Frage stellen · 3 Minuten vor 2–3 Leuten · das echte Referat. Du beginnst bei einer mittleren Stufe (Angst 4–5).
2. **Vorher die Befürchtung – so genau wie möglich:** Was genau passiert, woran würdest du es merken, und wie sicher bist du dir, 0 bis 100 %? („Ich verliere den Faden, 10 Sekunden Stille, alle schauen weg · 80 %")
3. **Reden, dann prüfen:** Was ist wirklich passiert? Wie sicher bist du dir jetzt? Stockst du kurz, frag dich: Was würdest du bei einer Kollegin denken, die kurz stockt?
4. **Weitergehen:** wenn die Befürchtung nicht eingetreten ist – auch wenn noch Angst da ist. Nicht die Angst muss weg sein – deine Befürchtung soll geprüft sein. Mehrere kurze Durchgänge am selben Tag sind erlaubt. Am 7. Tag: Welche Befürchtung hat sich am meisten verändert?

Wenn es nicht gleich klappt

Die Befürchtung ist eingetreten? Kurz stocken passiert vielen. Schreib genau auf, was danach kam – oft ist es viel kleiner als befürchtet. Die Stufe ist zu schwer? Ein Rückschritt auf die Stufe davor ist erlaubt. „Ich habe nur Glück gehabt"? Mach dieselbe Stufe noch einmal und schreib die Befürchtung neu auf.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Üben in Stufen in vielen Studien, oft mit Studierenden oder mit Menschen mit starker sozialer Angst, meist mit Begleitung, in Gruppen oder mit einer VR-Brille. Das genaue Prüfen der Befürchtung wurde in einer großen Studie mit einer einzigen Übungssitzung getestet und nach einer Woche nachgefragt. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wie du beim Reden wirkst: Episode 2 (Aufmerksamkeit nach außen). Hart zu dir nach dem Reden: Episode 3 (Common Humanity).

Wichtig: Redeangst ist sehr verbreitet. Kommt die Angst auch in vielen anderen Situationen? Psychologisch abklären → Episode 7. Herzrasen ohne Anlass? Ärztlich abklären. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Erst aufschreiben, was schiefgeht – dann reden – dann prüfen.

Mein Redeangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst beim Gedanken an die nächste Präsentation?	3	3	2
2. Wie oft hast du dir vorher ausgemalt, was beim Reden schiefgehen kann?	3	3	2
3. Wie sehr hast du Gelegenheiten zum Reden gemieden oder abgegeben?	2	2	2
4. Wie sehr hast du beim Reden auf dich statt auf dein Publikum geachtet?	3	3	2
5. Wie sehr hast du dich nach dem Reden selbst schlechtgemacht?	2	2	1
Summe (0–20)	13	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (6 bis 8 Redesituationen – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	Redesituation	Angst 0–10
8	das echte Referat im Seminar, 15 Minuten	9
7	Probe des Referats vor der Lerngruppe	8
6	kurzer Beitrag in der Runde	7
5	3 Minuten vor 2–3 Leuten aus der Lerngruppe	6
4	im Seminar eine Frage stellen	5
3	einer vertrauten Person 2 Minuten vortragen	4
2	Sprachnachricht aufnehmen und abschicken	3
1	1 Minute laut allein reden	2

Ideen für Stufen

laut allein · Sprachnachricht · einer vertrauten Person vortragen · im Kurs oder Meeting eine Frage · kurz im Team-Meeting berichten · kleine Runde, 3 Minuten · Probe · das echte Referat

Anfangen bei einer mittleren Stufe (Angst 4–5). **Weiter**, wenn die Befürchtung nicht eingetreten ist – auch wenn noch Angst da ist. Ein Rückschritt ist erlaubt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Übung – gern mehrmals kurz hintereinander

Vorher: Was genau befürchte ich, woran würde ich es merken – wie sicher (0–100 %)? → reden → nachher: Was ist wirklich passiert – wie sicher jetzt?

Tag	Stufe	Was genau befürchte ich?	sicher vorher %	Angst vorher 0–10	am höchsten	Was ist wirklich passiert?	sicher jetzt %
1	vertraute Person, 2 Min.	verliere den Faden, sie langweilt sich	70	4	5	einmal gestockt, sie hat nachgefragt	20
2	Mitbewohner, 2 Min., 3×	Ich rede nur Unsinn.	50	3	4	er hat zugehört und nachgefragt	15
3	Frage im Seminar	Stimme zittert, alle drehen sich um	80	5	6	2 schauten kurz her, Antwort kam normal	30
4	noch eine Frage, 2×	Ich werde rot, alle merken es	60	4	5	keiner hat etwas gesagt	30
5	3 Min. vor der Lerngruppe	Kopf leer, 10 Sek. still, alle schauen weg	80	6	7	kurz gestockt, auf die Karte geschaut, weiter	25
6	Beitrag in der Runde	Jemand lacht über mich.	60	6	6	eine Rückfrage, sonst nichts	20
7	Probe des Referats	Ich komme nicht bis zum Ende.	60	7	7	2× gestockt, trotzdem fertig geworden	20

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Befürchtung hat sich am meisten verändert?

Kopf leer, 10 Sekunden Stille:

vorher 80 % – danach 25 %

Was habe ich gelernt?

Stocken passiert –

dann rede ich einfach weiter.

Meine nächste Stufe

das echte Referat,

Befürchtung vorher aufschreiben

Dazu: Episode 2: Aufmerksamkeit nach außen · Episode 3: Common Humanity

BEISPIEL

Erst aufschreiben, was schiefgeht – dann reden – dann prüfen.

Mein Redeangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst beim Gedanken an die nächste Präsentation?			
2. Wie oft hast du dir vorher ausgemalt, was beim Reden schiefgehen kann?			
3. Wie sehr hast du Gelegenheiten zum Reden gemieden oder abgegeben?			
4. Wie sehr hast du beim Reden auf dich statt auf dein Publikum geachtet?			
5. Wie sehr hast du dich nach dem Reden selbst schlechtgemacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 7 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (6 bis 8 Redesituationen – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	**Redesituation**	**Angst 0–10**
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Ideen für Stufen

laut allein · Sprachnachricht · einer vertrauten Person vortragen · im Kurs oder Meeting eine Frage · kurz im Team-Meeting berichten · kleine Runde, 3 Minuten · Probe · das echte Referat

Anfangen bei einer mittleren Stufe (Angst 4–5). **Weiter**, wenn die Befürchtung nicht eingetreten ist – auch wenn noch Angst da ist. Ein Rückschritt ist erlaubt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Übung – gern mehrmals kurz hintereinander

Vorher: Was genau befürchte ich, woran würde ich es merken – wie sicher (0–100 %)? → reden → nachher: Was ist wirklich passiert – wie sicher jetzt?

Tag	**Stufe**	**Was genau befürchte ich?**	**sicher vorher** %	**Angst vorher** 0–10	**am höchsten**	**Was ist wirklich passiert?**	**sicher jetzt** %
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welche Befürchtung hat sich am meisten verändert?

Was habe ich gelernt?

Meine nächste Stufe

Dazu: Episode 2: Aufmerksamkeit nach außen · Episode 3: Common Humanity