Vorstellungsrunde im neuen Job oder Referat im Seminar – und du denkst nur: „Sieht man, dass ich rot werde?“ Bei der **Aufmerksamkeit nach außen aus der kognitiven Therapie** hältst du dieselbe kurze Rede zweimal – einmal mit deinen gewohnten Schutzhilfen und dem Blick nach innen, einmal ohne sie und mit dem Blick auf dein Publikum – und vergleichst (englisch: *focus-of-attention experiment*). Danach übst du fünf Tage lang in echten Situationen, jeden Tag mit einer Schutzhilfe weniger.

Warum es sich hält

Redeangst ist sehr verbreitet und keine Krankheit. Es geht nicht darum, die Aufregung loszuwerden, sondern darum, trotz Aufregung zu sagen, was du sagen willst. Aus Sicht der kognitiven Therapie schaust du beim Reden nach innen – und siehst dann nur deine Aufregung, nicht dein Publikum. Schutzhilfen wie jedes Wort ablesen, auf die Folien schauen oder schnell durchreden fühlen sich sicher an. In einem Experiment mit Jugendlichen führten Blick nach innen und Schutzhilfen aber zu mehr Angst, die auch andere sahen, und zu schwächeren Reden. Und wer die Hilfen nie weglässt, erfährt nie, dass es auch ohne ginge.

Taschenlampe auf dich

Du siehst jedes Zittern und jede Hitze – aber nicht den Raum.

→

Taschenlampe nach außen

Gesichter, Raum, dein Inhalt. Schau auf dein Publikum, nicht auf dich.

So geht es

1. **Heute:** Barometer ausfüllen (auch an Tag 3 und Tag 7). Im Kasten „Meine Schutzhilfen“ ankreuzen, was du beim Reden sonst machst.
2. **Tag 1 · Rede A und Rede B** (dieselbe Rede, je etwa 2 Minuten, vor einer Person, der du vertraust): Rede A wie immer, mit deinen Schutzhilfen und genau darauf achten, wie du wirkst. Rede B ohne diese Hilfen, Blick nach außen – auf Gesichter, den Raum, das, was du sagen willst. Nach jeder Rede eintragen: Angst 0–10 und wie sicher du gewirkt hast 0–10. Die Person sagt ihren Eindruck (0–10 + ein paar Worte). Dann den Unterschied aufschreiben. Mit dem Handy aufnehmen nur, wenn du magst.
3. **Tag 2–6 · echte Situationen:** Frage im Seminar, Beitrag im Meeting, Vorstellungsrunde – jeden Tag eine Schutzhilfe weniger. Eintragen: weggelassen · worauf du draußen geachtet hast · Angst 0–10 · was wirklich passiert ist. Stichwortkarten sind erlaubt.
4. **Tag 7 · Rede A und B noch einmal** vor derselben Person, mit Tag 1 vergleichen. Rückblick: Was hat dich überrascht? Was nimmst du ins nächste Referat mit?

Wenn es nicht gleich klappt

Der Blick rutscht immer wieder nach innen? Das ist normal: kurz bemerken, zurück zu einem Gesicht oder zum nächsten Stichwort. Ohne Hilfen fühlt es sich schlimmer an? Genau das ist die Vorhersage, die du prüfst – ob es auch schlimmer wirkt, zeigt erst der Vergleich. Die Hände zittern? Weiterreden und danach die Person fragen, ob sie es gesehen hat. Danach: Episode 3: Common Humanity.

Ehrlich: Geprüft wurde das in kurzen Experimenten mit wenigen Reden. In einer Studie sank die Angst, und das Publikum bewertete die Reden besser. In einer anderen machten die Schutzhilfen die Rede nicht schlechter – aber wer sie benutzte, wollte danach weniger gern wieder reden. Stichwortkarten sind erlaubt. Viele Hilfen helfen aber weniger, als du glaubst.

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.

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?

Blick nach außen: Gesichter, Raum, dein Inhalt.

1 · Meine Schutzhilfen

- [x] jedes Wort ablesen
- [x] auf Folien/Zettel schauen
- [x] schnell durchreden
- [ ] Hände festhalten
- [x] Fragen vermeiden
- [x] eigene: *Sätze im Kopf vorsprechen*

Stichwortkarten sind erlaubt.

2 · Tag 1: Rede A und Rede B (je ca. 2 Min., vor einer vertrauten Person)

Rede	**Angst 0–10**	**so sicher gewirkt 0–10**	**Eindruck der Person (0–10 + Worte)**
A · mit Hilfen	7	3	5 · viel abgelesen, ziemlich schnell
B · ohne, außen	6	5	7 · hat mich angeschaut, gut zu folgen

Unterschied – was fällt mir auf?
Ohne Zettel nicht schlimmer – Person fand B besser.

Handy-Aufnahme? Wenn du magst – kein Muss.

3 · Tag 2–6: Echte Situationen – jeden Tag eine Schutzhilfe weniger

Frage im Seminar, Beitrag im Meeting, Vorstellungsrunde. Blick rutscht nach innen? Kurz bemerken, zurück zu einem Gesicht.

Tag	**Weggelassen**	**Worauf habe ich draußen geachtet?**	**Angst 0–10**	**Was ist wirklich passiert?**
Tag 2	Seminarfrage nicht abgelesen	Gesicht der Dozentin	6	Antwort bekommen, kein Stocken
Tag 3	Vorstellungsrunde: schnell durchreden	2 freundliche Gesichter	7	kurz gestockt, weiter, keiner sagte was
Tag 4	Meeting: Hände festhalten	die Frage des Kollegen	5	Rückfrage kam, beantwortet
Tag 5	ganzer Text → 5 Stichwortkarten	ihr Nicken, mein Inhalt	6	einmal Karte gebraucht, ging gut
Tag 6	auf die Folien schauen	Raum, letzte Reihe	5	eine Nachfrage, gut beantwortet

4 · Tag 7: Rede A und B noch einmal – vor derselben Person

Rede	**Angst 0–10**	**so sicher gewirkt**	**Person 0–10**
A	5	4	6
B	4	6	8

Vergleich mit Tag 1 · Stichwortkarten sind erlaubt.

Rückblick: Was hat mich überrascht?
Ohne den ganzen Text wirke ich nicht schlechter.

Was nehme ich ins nächste Referat mit?
Stichwortkarten statt Text, Blick auf Gesichter

Danach hart zu dir? → dazu Episode 3: Common Humanity

BEISPIEL

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?

Blick nach außen: Gesichter, Raum, dein Inhalt.

1 · Meine Schutzhilfen

- ☐ jedes Wort ablesen
- ☐ auf Folien/Zettel schauen
- ☐ schnell durchreden
- ☐ Hände festhalten
- ☐ Fragen vermeiden
- ☐ eigene: _____

Stichwortkarten sind erlaubt.

2 · Tag 1: Rede A und Rede B (je ca. 2 Min., vor einer vertrauten Person)

Rede	**Angst 0–10**	**so sicher gewirkt 0–10**	**Eindruck der Person (0–10 + Worte)**
A · mit Hilfen			
B · ohne, außen			

Unterschied – was fällt mir auf?

Handy-Aufnahme? Wenn du magst – kein Muss.

3 · Tag 2–6: Echte Situationen – jeden Tag eine Schutzhilfe weniger

Frage im Seminar, Beitrag im Meeting, Vorstellungsrunde. Blick rutscht nach innen? Kurz bemerken, zurück zu einem Gesicht.

Tag	**Weggelassen**	**Worauf habe ich draußen geachtet?**	**Angst 0–10**	**Was ist wirklich passiert?**
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				

4 · Tag 7: Rede A und B noch einmal – vor derselben Person

Rede	**Angst 0–10**	**so sicher gewirkt**	**Person 0–10**
A			
B			

Vergleich mit Tag 1 · Stichwortkarten sind erlaubt.

Rückblick: Was hat mich überrascht?

Was nehme ich ins nächste Referat mit?

Danach hart zu dir? → dazu Episode 3: Common Humanity