Du hast im Seminar dein Referat gehalten – und denkst danach nur noch: „Das war so peinlich, alle haben gesehen, wie rot ich war." Bei der **Common Humanity aus dem Selbstmitgefühl** (englisch, etwa: gemeinsames Menschsein) erinnerst du dich daran, dass du mit der Angst vor dem Reden nicht allein bist, erzählst einem vertrauten Menschen davon – und sprichst mit dir wie mit einer guten Freundin. 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 das harte Urteil danach bleibt

Es fühlt sich an wie Ehrlichkeit: „Ich sehe doch nur, wie es war." In einer Studie bewerteten sich Menschen mit starker sozialer Angst nach einer kurzen Rede aber strenger, als das Publikum sie sah – das Publikum fand bei den Gesamturteilen keinen Unterschied zu Menschen ohne diese Angst. Und du bist nicht allein: In einer großen Umfrage hatte ein Drittel der Befragten übermäßige Angst, vor einem großen Publikum zu sprechen. **Selbstmitgefühl heißt nicht schönreden. Es heißt: ehrlich und freundlich zugleich.**

Wie du mit dir sprichst
„Das war so peinlich. Alle haben es gesehen." – und du denkst, nur dir geht es so

→

Wie du mit einer Freundin sprichst
„Das war gerade schwer für dich. Das kennen ganz viele. Und dein Inhalt war gut."

So geht es

1. **Erzählen (Tag 1):** Erzähl einem vertrauten Menschen in einem Satz von deiner Angst vor dem nächsten Referat.
2. **Drei Sätze (Tag 1):** „Das ist gerade schwer." · „Sehr viele Menschen haben Angst vor dem Reden – ich bin damit nicht allein." · „Was würde ich einer guten Freundin sagen, der beim Referat die Stimme wegbleibt?" – gern in deinen eigenen Worten.
3. **Ein kleiner Redeanlass (Tag 1–7):** eine Frage im Seminar, ein kurzer Bericht im Meeting, zwei Minuten vor der Lerngruppe. Vorher liest du die drei Sätze.
4. **Danach freundlich:** Selbstkritik 0–10 eintragen, die drei Sätze sagen, noch einmal 0–10. Dann ein Satz: Was lief, was lerne ich? Einmal kurz auswerten – und abhaken.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich kitschig an? Bring die Sätze in deine eigenen Worte – Hauptsache, ehrlich und freundlich. Niemand zum Erzählen? Schreib es auf, als würdest du es einer Freundin schreiben. Die Kritik kommt sofort zurück? Trag die Zahl trotzdem ein. Sie darf langsam sinken.

Was geprüft ist: Geprüft wurde Selbstmitgefühl vor allem bei Menschen mit starker sozialer Angst allgemein und in kurzen Experimenten mit einer Rede. Ein sechswöchiges Selbsthilfe-Training wirkte besser als Abwarten, aber nicht besser als ein Entspannungstraining. Vor einer Rede vor einer Jury blieben Menschen, die ihre Ängste teilten und freundlich über sich schrieben, länger in der Rede. Die Übung genau so ist allein noch nicht geprüft. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

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.

Das ist gerade schwer. Vielen geht es genauso. Du darfst mit dir reden wie mit einer guten Freundin.

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 · Am 1. Tag: Meine drei Sätze

Schreib die Sätze in deinen eigenen Worten auf. Hauptsache: ehrlich und freundlich.

1 „Das ist gerade schwer."
„Das ist gerade echt schwer für mich."

2 „Sehr viele Menschen haben Angst vor dem Reden – ich bin damit nicht allein."
„Ganz viele kennen das. Nicht nur ich."

3 Was würde ich einer guten Freundin sagen, der beim Referat die Stimme wegbleibt?
„Das war gerade schwer – und du hast weitergeredet. Das zählt."

Wem erzähle ich davon? (ein vertrauter Mensch, ein Satz reicht) *der Mitbewohnerin – heute Abend beim Kochen*

2 · Tag 1 bis 7: ein kleiner Redeanlass – vorher und danach die drei Sätze

Vorher die drei Sätze lesen. Danach: Zahl · Sätze · Zahl · ein Satz. Einmal kurz auswerten, dann abhaken. Die Zahl danach muss nicht 0 sein.

Tag	Redeanlass	Selbst-kritik danach 0–10	mein freundlicher Satz	nach den Sätzen 0–10	Was lief, was lerne ich?
1	im Seminar eine Frage gestellt	7	„Fragen kostet Überwindung – ich hab es gemacht."	4	Frage kam gut an · früher melden
2	im Meeting kurz berichtet	7	„Das ist gerade schwer. Vielen geht es so."	4	Zahlen klar · langsamer reden
3	Vorstellungsrunde im Kurs	6	„Ich bin damit nicht allein."	3	kurz und klar · in die Runde schauen
4	2 Minuten Referat vor der Lerngruppe	8	„Faden kurz weg – und er kam wieder."	5	Stichwortkarte hilft · Anfang üben
5	in der Vorlesung geantwortet	6	„Mutig, sich zu melden."	3	Antwort passte · öfter melden
6	Probelauf vor der Mitbewohnerin	6	„Das kennen viele. Gut gemacht."	3	Zeit passt · Schluss kürzen
7	Referat im Seminar, 15 Minuten	8	„Das war schwer – und ich hab es gemacht."	4	rot geworden, Inhalt kam an · abhaken

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?
„Ich bin damit nicht allein."

Wie war es, davon zu erzählen?
Sie kennt das auch – danach war das Referat kein Geheimnis mehr.

Nicht allein. Sehr viele Menschen haben Angst vor dem Reden. Du darfst mit dir reden wie mit einer guten Freundin.

Dazu: Episode 1: Erwartungsverletzung · Episode 2: Aufmerksamkeit nach außen

BEISPIEL

Das ist gerade schwer. Vielen geht es genauso. Du darfst mit dir reden wie mit einer guten Freundin.

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 · Am 1. Tag: Meine drei Sätze

Schreib die Sätze in deinen eigenen Worten auf. Hauptsache: ehrlich und freundlich.

1 „Das ist gerade schwer."

2 „Sehr viele Menschen haben Angst vor dem Reden – ich bin damit nicht allein."

3 Was würde ich einer guten Freundin sagen, der beim Referat die Stimme wegbleibt?

Wem erzähle ich davon? (ein vertrauter Mensch, ein Satz reicht)

2 · Tag 1 bis 7: ein kleiner Redeanlass – vorher und danach die drei Sätze

Vorher die drei Sätze lesen. Danach: Zahl · Sätze · Zahl · ein Satz. Einmal kurz auswerten, dann abhaken. Die Zahl danach muss nicht 0 sein.

Tag	**Redeanlass**	**Selbst-kritik danach** 0–10	**mein freundlicher Satz**	**nach den Sätzen** 0–10	**Was lief, was lerne ich?**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat am meisten geholfen?

Wie war es, davon zu erzählen?

Nicht allein. Sehr viele Menschen haben Angst vor dem Reden. Du darfst mit dir reden wie mit einer guten Freundin.

Dazu: Episode 1: Erwartungsverletzung · Episode 2: Aufmerksamkeit nach außen