Redeangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 39

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Redeangst: Verhaltenstherapie: Exposition mit Erwartungsverletzung

Episode 2: Redeangst: Kognitive Therapie: Aufmerksamkeit nach außen

Episode 3: Redeangst: Selbstmitgefühl: Common Humanity

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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