

LINDA-MARIA HAFFINGER

Redeangst war gestern!

Ein Übungsprogramm
in 10 Schritten

FERDINAND SCHÖNINGH

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Was ist Angst?	15
Die Bedeutung von Ängsten	15
Die körperliche Angstreaktion	19
Die gedankliche Angstreaktion	20
Ängste und Verhalten	23
Schritt 1: Die Redesituation analysieren	27
1.1 Redesituationen auf verschiedenen Ebenen	27
1.2 Redesituationen mit einem „einflussreicheren Gegenüber“	28
1.3 Redesituationen auf gleicher Ebene	30
1.4 Redesituationen aus einer mehrwissenden Position	30
1.5 Meine Sprechsituation	31
Schritt 2: Mein inneres Sprecherbild	39
2.1 Bringt mich das weiter?	39
2.2 Relevante Sprechsituationen erkennen	40
2.3 Belastende Sprechsituationen entkräften	42
2.4 Erfolgreiche Sprechsituationen verankern	47
2.5 Da will ich hin!	49
2.6 Die Macht der Gedanken	50
Schritt 3: Ich als Sprecher	53
3.1 Ich will gehört werden!	53
3.2 Stimme	55
3.3 Lautstärke	57
3.4 Atmung	59
3.5 Pausen und Tempo	60

Schritt 4: Ein Wagnis eingehen	63
4.1 Ein Plädoyer für neue Redeerfahrungen	63
4.2 Und wenn es nicht gut läuft?	65
4.3 Los geht's.	66
4.4 Vermeidung im Alltag abbauen	70
Schritt 5: Rhetorik	73
5.1 Struktur geben	73
5.2 Den Überblick behalten	78
5.3 Sicheres Gerüst.	80
Schritt 6: Aufmerksamkeitslenkung	83
6.1 Redeangst und Aufmerksamkeit.	83
6.2 Problem erkannt, Problem gebannt?	86
6.3 Wie funktioniert das in der Redesituation?	90
6.4 Kontrollverhalten	92
Schritt 7: Zutrauen in mich aufbauen	95
7.1 Ich schaffe das!	95
7.2 Erfolge wahrnehmen und feiern	97
7.3 Die Sache mit dem „Dran-glauben“	101
7.4 Umgang mit schwierigen Gefühlen.	102
7.5 Ich bin mir selbst mehr wert!	104
Schritt 8: Eigene Sprechsituationen üben	105
8.1 Oder doch nicht...	105
8.2 Die Emanzipation von der Redeangst	106
8.3 Hilfsmöglichkeiten	113
8.4 So geht es weiter	113

Schritt 9: Mit Misserfolgen umgehen	115
9.1 Misserfolge	115
9.2 Fehler mit objektiver Relevanz	116
9.3 Fehler mit subjektiver Relevanz	118
9.4 Misserfolge zu Ende denken	125
9.5 Misserfolge mit gutem Ausgang	126
Schritt 10: Kompetenzbox aufbauen	129
Abschluss	135
Quellenverzeichnis	139
Text zu Links/Haftung	140
Danksagung	141