

Ulla Beushausen

# Sicher und frei reden

Sprechängste erfolgreich abbauen –  
Trainingsprogramm mit 6 Bausteinen

3., durchgesehene Auflage

Mit 16 Abbildungen und zahlreichen Übungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. *Ulla Beushausen*, Psycholinguistin, Logopädin; Verhaltens- und Kommunikationstrainerin; lehrt Logopädie an der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminden/Göttingen, eigene Praxis in Nürnberg. Net: [www.sicher-reden.de](http://www.sicher-reden.de)

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02452-0 (Print)

ISBN 978-3-497-60151-6 (E-Book)

3. Auflage

© 2014 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Cover unter Verwendung eines Fotos von © Werner Dreblow – Fotolia.com  
Satz: ew print & medien service gmbh, Würzburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München  
Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1 Was ist Sprechangst? .....</b>	<b>12</b>
Angst ist nicht gleich Angst .....	15
Der Blick des Publikums .....	17
Änderungsmotivation .....	19
<i>Kosten und Nutzen von Sprechangst</i> .....	20
<i>Zirkuläres Fragen</i> .....	21
Wie äußert sich Sprechangst? .....	22
Welche Ursachen hat Sprechangst? .....	26
<i>Erworbenes Verhalten</i> .....	27
<i>Angeborenes Verhalten</i> .....	32
<i>Ihre persönliche Sprechangst</i> .....	33
Wie entsteht Sprechangst? .....	36
<i>Der innere Bewertungsprozess</i> .....	36
<i>Die Person des Sprechers</i> .....	37
<i>Die Sprechsituation</i> .....	39
So entsteht Sprechangst – ein Modell .....	41
<b>2 Angst vor der Angst .....</b>	<b>44</b>
Der Teufelskreis der Angst .....	44
Individuelle Angstkreisläufe .....	46
Den Teufelskreis durchbrechen .....	48
Vermeidungsverhalten .....	48
<i>Test: Wie stark ist Ihre Sprechangst?</i> .....	49
Erstellen Sie eine Angsthierarchie .....	55
Von Mythen und Etiketten .....	58

<b>3 Erste-Hilfe-Kasten bei Sprechangst</b> .....	60
Zehn Tipps für Eilige .....	60
Risiken und Nebenwirkungen von Tipps .....	63
Gegenanzeigen .....	64
<b>4 Sicher reden – was ist das?</b> .....	66
Unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten .....	66
Klischees der Geschlechter .....	69
Der Umgang mit Aggressionen .....	71
<b>5 So können Sie Ihre Sprechängste überwinden</b> .....	73
Trainingsbaustein 1: Atemtechnik .....	74
<i>Atemübungen</i> .....	75
<i>Sprechatmung</i> .....	77
<i>Probleme mit Atemübungen</i> .....	79
Trainingsbaustein 2: Entspannung .....	80
<i>Ein Entspannungsverfahren zum sicheren Reden</i> .....	81
<i>Tipps für das Training</i> .....	81
<i>Probleme mit Entspannungstechniken</i> .....	87
Trainingsbaustein 3: Der innere Film .....	88
<i>Gute und schlechte Filme</i> .....	89
Trainingsbaustein 4: Veränderung der Gedanken .....	92
<i>Innere Befehle</i> .....	95
<i>Kognitive Irrtümer</i> .....	98
<i>Was tun Sie mit diesen Gedanken?</i> .....	104
Trainingsbaustein 5: Sprechfertigkeit trainieren .....	110
<i>Besser kommunizieren: verbale Ebene</i> .....	110
<i>Besser kommunizieren: nonverbale Ebene</i> .....	122
<i>Besser kommunizieren: vokale Ebene</i> .....	123

Trainingsbaustein 6: Systematisches Training .....	125
<i>Just do it!</i> .....	125
<i>Anleitung für selbstbewusstes Auftreten</i> .....	126
<b>6 Stolpersteine auf dem Weg</b> .....	134
Aber bitte mit Humor! .....	136
Schlusswort .....	138
Literatur .....	139

## Vorwort

Wer kennt es nicht, das Herzklopfen vor dem ersten Satz? Der eine wird erst bei 100 Zuhörern nervös, beim anderen genügt es schon, wenn der Chef ihn sprechen möchte.

Die meisten Menschen haben Probleme, in der Öffentlichkeit angstfrei zu reden. Diese Aufregung führt zu den bekannten körperlichen Reaktionen: Die Stimme wird hoch und zittrig, die Atmung schneller und flacher, manch einer beginnt zu schwitzen oder zu zittern, verliert den Faden oder verspricht sich häufig. Dauert dieser unangenehme Zustand an, beginnen die Gedanken um die Angst zu kreisen anstatt sich auf den Inhalt zu konzentrieren. Vermeidungsverhalten setzt ein und schließlich nimmt die Fähigkeit, sich gut auszudrücken durch fehlende Routine mit der Zeit ab.

Sprechen, das heißt: sich zu informieren, miteinander zu reden und sich mitzuteilen. Dies sind wesentliche Vorgänge im zwischenmenschlichen Kontakt. Wer Kritik, seine Einstellungen und Gedanken nicht äußert, Gespräche vermeidet, in den alltäglichen Sprechsituationen nicht mithält, wird von seiner Umwelt nicht verstanden, setzt sich nicht durch und wird schließlich falsch beurteilt. In Beruf und Bildung werden die persönlichen Fähigkeiten auch an der sprachlichen Mitteilung gemessen. Eine Rede oder ein Referat, die bzw. das trotz guter Vorbereitung nicht den eigenen Fähigkeiten entsprechend präsentiert wird, wirken wenig überzeugend. Denn: Richtiges setzt sich in der Welt nicht allein deshalb durch, weil es richtig ist, es muss unseren Mitmenschen auch richtig erklärt werden.

Als sehr wirksam gegen Sprechängste hat sich das Training *Sicher Reden* erwiesen. Es ist in langjähriger Erfahrung im Umgang mit Sprechangst entstanden und in einer Studie wissenschaftlich überprüft worden (Beushausen 1996). Ein solches Training bietet die Gelegenheit, die eigenen Sprechgewohnheiten zu verbessern, eine



effektive Stressbewältigung für den Alltag zu entwickeln und wichtige Sprechsituationen sicher zu meistern. Dass es sich dabei nicht um kurzfristige Erfolge handelt, zeigten Untersuchungen nach sechs Wochen und einem Jahr: Sprechangst scheint verlernbar zu sein. Häufige Problembeschreibungen, die bei meinen Teilnehmern zum Besuch eines Seminars führen, sind das Unvermögen,

- im Schul-, Uni- oder Arbeitsbereich Fragen zu stellen oder zu beantworten,
- Smalltalk zu machen oder soziale Konversationen zu führen,
- an Gruppenaktivitäten teilzunehmen,
- sich mit Autoritätspersonen zu unterhalten,
- einen zusammenhängenden Vortrag in der Öffentlichkeit zu halten,
- sich seinen Fähigkeiten entsprechend zu präsentieren.

**Durch Training zum Erfolg:** Bevor Sie weiterlesen, sollten Sie wissen, dass Sie mit dem Problem Sprechangst nicht allein dastehen. Die Zahl der Anmeldungen zu den Seminaren übersteigt bei weitem das Angebot an freien Plätzen. Das Phänomen betrifft Frauen und Männer gleichermaßen und zieht sich durch alle Berufsgruppen: von Auszubildenden und Studierenden über Führungskräfte des oberen Managements bis hin zu Berufssprechern aus Funk und Fernsehen.

Für alle diejenigen, die eine Anleitung zur Selbsthilfe suchen, sich auf ein Gruppenseminar vorbereiten oder danach aktiv weiterarbeiten wollen, ist dieses Buch gedacht. Was Sie zum Training mitbringen müssen? Dasselbe, was sie zum Erlernen jeder neuen Sportart benötigen:

- Veränderungswillen und
- Ausdauer, regelmäßig zu trainieren.

Aber im Unterschied zu manchen Sportarten, für die ein gewisses Talent erforderlich ist, kann *jeder* lernen, sicherer zu reden.

Das Buch vermittelt Ihnen in den ersten Kapiteln psychologisches Wissen über Sprechangst allgemein. Eingestreut sind immer wieder Übungen und Fragebögen, die Ihnen Erkenntnisse ermöglichen über Ihre ganz persönliche Angstsituation, über Ihre speziellen Auslöser und Ursachen. Nehmen Sie sich Zeit für diese Übungen. Je größer Ihr Wissen über Ihre Sprechangst ist, desto verständlicher und kontrollierbarer wird das zunächst diffuse und überwältigende Angstgesche-

hen. Oft vermindert sich die Angst allein dadurch beträchtlich! Ab Kapitel fünf lernen Sie in sechs Trainingsbausteinen wirkungsvolle Strategien gegen Sprechängste kennen. Das letzte Kapitel ist schließlich eine Anleitung zum Training im Alltag. Denn das Umsetzen in die Praxis ist das Entscheidende. „Nicht nur lesen, sondern leben“, lautet die Devise.

Zu guter Letzt sei noch gesagt, dass es sich um ein Training handelt, nicht um eine Therapieform. Das heißt, dass Sie schwerpunktmäßig an der Änderung ihres *derzeitigen* sprechängstlichen *Verhaltens* arbeiten werden, unter dem Sie gerade im Alltag leiden. Denn Sie können sich hier und heute für eine Veränderung Ihrer bisherigen Gewohnheiten entscheiden.

*Und nun geht's los!  
Jetzt!*

Nürnberg, Oktober 2013

Ulla Beushausen