

SIGRID SATOR

ANGST FREI

REDEN UND
PRÄSENTIEREN



EIN
SELBSTHILFE
BUCH

HUBER



Sator
Angstfrei reden und präsentieren

Verlag Hans Huber
Ratgeber Psychologie



Sigrid Sator

Angstfrei reden und präsentieren

Ein Selbsthilfebuch

Verlag Hans Huber

Dr. Mathilde Fischer, Editions-service
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Bearbeitung: Dr. Mathilde Fischer, Wiesbaden
Umschlaggestaltung: Gesine Beran, Turin
Druckvorstufe: punktgenau gmbh, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Triltsch GmbH, Ochsenfurt
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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



Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2014

© 2014 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95361-8)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75361-4)

ISBN 978-3-456-85361-1

*Man soll die Worte sprechen, als seien die Himmel geöffnet in ihnen
und als wäre es nicht so, dass du das Wort in deinen Mund nimmst,
sondern als gingest du in das Wort ein.*

*Denn wenn einer in das Wort wirklich eingegangen ist, so ist es,
als schüfe er Himmel und Erde und alle Welten von neuem.*

CHASSIDISCHER ZADDIK

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Zum Auftakt ein sehr persönliches Vorwort | 11 |
| Zu diesem Buch. | 13 |

Teil I

| | |
|--|-----------|
| 1 Facetten der Rede- und Auftrittsangst – zwischen Motivation und Frustration | 19 |
| 1.1 Redeangst? – Sie sind in guter Gesellschaft! | 21 |
| 1.1.1 Rund 40 Prozent aller Menschen leiden unter Redeangst | 22 |
| 1.1.2 Stottern, Schwitzen, Panik pur – Redeangst erfasst den ganzen Menschen | 24 |
| 1.1.3 Der Begriff Redeangst | 26 |
| 1.1.4 Keine Angst vor Lampenfieber! | 29 |
| 1.1.5 Redeangst und ihre Folgen | 32 |
| 1.1.6 Vor Auftrittsangst ist niemand gefeit – prominente Beispiele | 35 |
| 1.1.7 Fragebogen zur Selbstbestimmung: Sind Sie redeängstlich? | 36 |
| 1.2 Angst gehört zum Leben | 39 |
| 1.2.1 Die existentielle Bedeutung von Angst | 39 |
| 1.2.2 Angst entsteht im Kopf | 44 |
| 1.3 Redeangst – eine «normale soziale Angst» | 55 |
| 1.3.1 Das Kontinuum «Schüchternheit – Redeangst – soziale Phobie» | 56 |
| 1.3.2 So werden normale soziale Ängste und Redeängste definiert | 57 |
| 1.3.3 Redeangst – Angst vor Versagen und Kritik | 62 |
| 1.3.4 Wie entsteht Redeangst? Erklärungsmodelle im Überblick | 65 |
| 1.3.5 Chancen für Redeängstliche | 75 |

| | | |
|------------|---|-----------|
| 1.4 | Schüchternheit – gehemmt im Umgang mit anderen Menschen | 81 |
| 1.4.1 | So wird Schüchternheit definiert | 83 |
| 1.4.2 | Zwei Spielarten von Schüchternheit | 85 |
| 1.4.3 | Schüchterne Menschen müssen nicht zwingend redeängstlich sein | 86 |
| 1.4.4 | Fragebogen zur Selbstbestimmung: Sind Sie schüchtern? . . | 87 |
| 1.4.5 | Chancen für schüchterne Menschen | 88 |
| 1.5 | Soziale Phobie – wenn Angst zur Krankheit wird | 91 |
| 1.5.1 | Angststörungen im Überblick – Definition und Charakteristik | 93 |
| 1.5.2 | Angst vor vielen oder speziellen Situationen: zwei Typen von sozialer Phobie | 95 |
| 1.5.3 | Wenn sozialphobische Redeangst das Leben einschränkt . . | 96 |
| 1.5.4 | Fragebogen zur Selbstbestimmung: Leiden Sie unter sozialphobischer Redeangst? | 98 |
| 1.5.5 | Chancen für Menschen mit sozialer Phobie | 99 |

Teil II

| | | |
|----------|--|------------|
| 2 | Redelust statt Redefrust – Strategien für einen gelungenen Auftritt | 103 |
| 2.1 | Acht Wege zum angstfreien und authentischen Sprechen | 105 |
| 2.1.1 | Chancen und Grenzen eines Selbsthilfeprogramms | 105 |
| 2.1.2 | Ziele und Strategien im Überblick | 107 |
| 2.1.3 | Ihre Redeangst im Zoom: Problem- und Zielanalyse | 110 |
| 2.1.4 | Führen Sie ein Redeangst-Tagebuch oder einen Blog | 114 |
| 2.2 | Motivation ist alles! Fünf Tipps zum Start | 119 |
| 2.2.1 | Tipp 1: «Ich will» statt «Ich soll». | 119 |
| 2.2.2 | Tipp 2: «Erfolg» statt «kein Misserfolg» | 119 |
| 2.2.3 | Tipp 3: In der Ruhe liegt die Kraft | 120 |
| 2.2.4 | Tipp 4: Raus aus der Komfortzone! | 120 |
| 2.2.5 | Tipp 5: Sie haben das Kommando! | 120 |
| 2.3 | Strategie 1: Kognitives Training – weg mit hinderlichen Denkmustern | 123 |
| 2.3.1 | Übung zum Auftakt: Wie ticken Sie? | 124 |
| 2.3.2 | Entwickeln Sie mit der ABCDE-Formel neue Denkmuster | 125 |
| 2.3.3 | Lösen Sie negative Denkspiralen durch veränderte Glaubenssätze auf | 129 |

| | | |
|------------|--|------------|
| 2.3.4 | Entmachten Sie den inneren Gegenspieler | 130 |
| 2.3.5 | Übung: Vom Statisten zum Regisseur | 134 |
| 2.3.6 | Übung: Vermeiden Sie falsche Schlussfolgerungen | 135 |
| 2.3.7 | Übung: Raus aus dem Mangeldenken | 136 |
| 2.3.8 | Übung: Stopp dem Gedankenkarussell!. | 136 |
| 2.4 | Strategie 2: Mentales Training – Erfolg durch die Kraft der Vorstellung | 139 |
| 2.4.1 | Übung: Fünf Schritte zur mentalen Stärke | 140 |
| 2.4.2 | Übung: Mit den Augen des Zuschauers | 143 |
| 2.4.3 | Übung: Auftrittsfreude statt Versagensangst – die innere Haltung | 143 |
| 2.4.4 | Übung: Lachen statt sich fürchten | 145 |
| 2.4.5 | Einminutenübung: Erinnern an Erfolgserlebnisse | 146 |
| 2.4.6 | Fünfminutenübung: Ankern von Erfolgserlebnissen | 146 |
| 2.4.7 | Übung: Die innere Haltung – Ihr rhetorisches Leitbild | 147 |
| 2.4.8 | Übung: Die Einstellung zum Publikum – Freund oder Feind? | 148 |
| 2.4.9 | Reisen zum Kraftplatz | 150 |
| 2.4.10 | Aus der Stille kommt die Kraft | 151 |
| 2.5 | Strategie 3: Soziales Kompetenztraining – mehr Selbstwert und Selbstvertrauen | 153 |
| 2.5.1 | Stärken-Schwächen-Übung: Ja zu sich selber sagen | 154 |
| 2.5.2 | Schatzgräberübung: Sich selbst schätzen lernen | 156 |
| 2.5.3 | Spiegelübung: Der Kick am Morgen | 156 |
| 2.5.4 | Die «Und trotzdem»- Übung | 157 |
| 2.5.5 | Mittelpunktsübung: Vom Rand ins Zentrum | 157 |
| 2.5.6 | Selbstsicherheit beginnt im Körper | 158 |
| 2.5.7 | Augenkontakt – der direkte Draht zum Gegenüber | 159 |
| 2.5.8 | Grenzen ziehen – Forderungen artikulieren | 161 |
| 2.6 | Strategie 4: Konfrontationstraining – lernen Sie, die Angstsymptome auszuhalten | 165 |
| 2.6.1 | Übung: Stellen Sie sich Ihrer Redeangst | 166 |
| 2.6.2 | Übung: So überwinden Sie die Angst vor Ablehnung | 168 |
| 2.6.3 | Besser umgehen mit körperlichen Angstsymptomen | 169 |
| 2.6.4 | Übung: Provozieren Sie soziale Auffälligkeit | 171 |
| 2.7 | Strategie 5: Entspannungstraining – Stress reduzieren und «wegatmen» | 173 |
| 2.7.1 | Der «Klassiker» bei Redeangst: Progressive Muskelentspannung | 175 |
| 2.7.2 | Die Kraft des Atems nutzen | 177 |

| | | |
|-------------|---|------------|
| 2.8 | Strategie 6: Stimmtraining – die akustische Visitenkarte . . | 181 |
| 2.8.1 | Ihr Eigenton – Quelle für Ruhe und Sicherheit | 183 |
| 2.8.2 | Übung: Kultivieren Sie Ihre Sprechatmung | 184 |
| 2.8.3 | Aufwärmprogramm für den Sprechapparat | 185 |
| 2.9 | Strategie 7: Körpersprache – der Körper spricht immer mit | 187 |
| 2.9.1 | «Der Körper ist der Handschuh der Seele.» Im Gespräch mit Samy Molcho | 189 |
| 2.9.2 | Zeigen Sie «Standpunkt» – geistig und physisch | 196 |
| 2.9.3 | Gehen heißt: sich von Standpunkt zu Standpunkt zu bewegen | 197 |
| 2.9.4 | Offene Arme wirken sicher und überzeugend | 199 |
| 2.9.5 | Augenkontakt zum Publikum – gewusst wie | 201 |
| 2.9.6 | Mehr Präsenz und Wirkung durch zwei Minuten «Power Posing» | 202 |
| 2.10 | Strategie 8: Rhetoriktraining – reden lernt man nur durch reden | 205 |
| 2.10.1 | Von einem der auszog, das Reden zu lernen. Im Gespräch mit Matthias Pöhm | 206 |
| 2.10.2 | Freies Reden – Eloquenz und Redekompetenz gegen Redeangst | 210 |
| 2.10.3 | Sieben Schritte zur erfolgreichen, überzeugenden und klaren Rede | 213 |
| 2.11 | Auf den Punkt gebracht: die Redelust-Formel | 225 |
| | Anmerkungen | 229 |
| | Literaturverzeichnis | 231 |

Zum Auftakt ein sehr persönliches Vorwort

Das Thema «Angst» begleitet mich seit 1998, in unterschiedlichsten Facetten. Der Auslöser war ein ganz persönlicher und kein unbedingt positiver. Als Moderatorin im ORF erlitt ich während einer Live-Sendung einen Kreislaufkollaps, um in weiterer Folge eine so genannte «Erwartungsangst mit Panikattacken» zu entwickeln. Plötzlich, nach Hunderten routiniert abgewickelten Fernsehsendungen, konnte ich nicht mehr moderieren, nicht mehr vor der Fernsehkamera sprechen – statt dessen: Panik pur, Fluchtgedanken, Herzrasen, zittrige Knie ... Eine intensive Kurzzeittherapie konnte diese Angstspirale zum Glück erfolgreich und nachhaltig durchbrechen, daraufhin begann ich, mich als Wissenschaftsjournalistin mit dieser Thematik zu beschäftigen. 2002 entstand der erste psychosoziale Ratgeber über Angsterkrankungen, gemeinsam verfasst mit meinem damaligen Psychotherapeuten Dr. Hans Morschitzky.

Ebenfalls 2002 wagte ich als Rhetorik- und Medientrainerin den Schritt in die Selbständigkeit. Und wiederum sah ich mich mit der Angstthematik konfrontiert, diesmal auf der Ebene meiner Kundinnen und Kunden. Nur wenige, die ein Rhetorikseminar oder -einzelcoaching buchten, brauchten in Wirklichkeit rhetorischen Feinschliff oder ein «klassisches» Redetraining; sehr viele von ihnen litten schlicht und einfach unter der Angst, vor Publikum zu sprechen. Damals begann ich, mich intensiv mit Redeangst zu beschäftigen und nach hilfreichen Methoden und Übungen für meine Kunden zu suchen.

Mit diesem Buch schließt sich der Kreis. Als ehemalige «Angst-Patientin» möchte ich meine eigenen Erfahrungen sowie die als Rhetoriktrainerin hier zusammenführen. Ich hoffe und wünsche mir, Sie auf dem Weg vom «Redefrust zur Redelust» zu begleiten! Ich danke meinen Kundinnen und Kunden, die mir bereitwillig und sehr offen von ihren früheren Rede- und Auftrittsängsten berichte-

ten. Ich danke allen, die mich beim Schreiben dieses Buches unterstützt haben – allen voran Frau Dr. Mathilde Fischer vom Verlag Hans Huber für die Anregung, dieses Buch zu schreiben, und die kompetente, herzliche Betreuung während des Schreibprozesses. Ich danke Herrn Dr. Hans Morschitzky, Klinischer und Gesundheitspsychologe in Linz, für seine wertvollen fachlichen Anregungen und die vielen Stunden angeregter Diskussion und Reflexion. Ich bedanke mich bei «Mr. Körpersprache» Prof. Samy Molcho und «Mr. Schlagfertigkeit» Matthias Pöhm für ihre Bereitschaft, mir als Experten Rede und Antwort zu stehen. Und ich danke meinem Sohn Emanuel, der in der intensiven Phase des Schreibens sehr viel Verständnis und Nachsicht für seine Mutter zeigte!

Sigrid Sator