



Trainings-  
programm  
mit 6  
Bausteinen

Ulla Beushausen

# Sicher und frei reden

Sprechängste erfolgreich abbauen

4. Auflage

 reinhardt

**EV reinhardt**



Ulla Beushausen

# Sicher und frei reden

Sprechängste erfolgreich abbauen –  
Trainingsprogramm mit 6 Bausteinen

4., aktualisierte Auflage

Mit 16 Abbildungen und zahlreichen Übungen

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Prof. Dr. *Ulla Benshausen*, 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 978-3-497-02729-3 (Print)

ISBN 978-3-497-60413-5 (PDF)

4. Auflage

© 2017 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





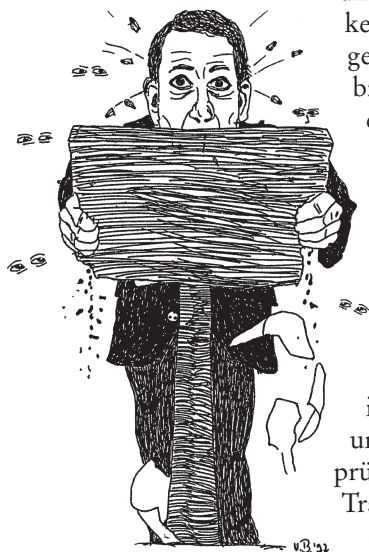
## Vorwort

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: Sprech angst 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 Sprech angst 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 Sprech angst 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 Sprech angst 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

Katrin M. sitzt in einer Arbeitsgruppe für Marktforschung. Soeben wurde bekannt gegeben, dass jeder Teilnehmer die Ergebnisse seiner Meinungsumfrage selbst darstellen soll. Während der ersten Vorträge sucht sie nach Ausreden und Ausweichmöglichkeiten, wie sie die Präsentation vermeiden könnte. Aber nichts kann die Situation abwenden. Die Kollegin, die vor ihr ist dran ist, beendet soeben ihren Vortrag. Jetzt gleich wird sie an der Reihe sein. Katrin M. steht auf und geht zum Flipchart. Sie spürt, wie ihre Atmung und ihr Herzschlag sich beschleunigen. Als sie den Stift aufschrauben will, um die Überschrift auf das Papier zu schreiben, rutschen ihre schweißnassen Hände von der Kappe ab. Hoffentlich hat es niemand bemerkt! Sie schreibt zitternd und krakelig einige Wörter an. Als sie leise zu sprechen beginnt, wird sie rot. Alle schauen sie an! Die Zahlen und Fakten ihrer Umfrage sind aus ihrem Gedächtnis wie weggeblasen.

Viele von uns haben ganz spezifische Ängste: Wir fürchten uns vor dem Fliegen oder der Dunkelheit oder irgendetwas anderem. Es gibt jedoch gewisse Dinge, die wir tun können, um mit unseren Ängsten zu leben. Wer sich vor der Höhe fürchtet, kann eine Wohnung im Erdgeschoss anmieten; wer sich vor Flugzeugen fürchtet, kann mit der Bahn fahren und wer sich vor der Dunkelheit fürchtet, kann nachts die Lichter anlassen. Doch was ist mit Menschen, die sich vor ihren Mitmenschen fürchten? Sprechängstliche, die dem Objekt ihrer Angst erfolgreich aus dem Wege gehen, verdammen sich selbst zu einem isolierten Leben. Dieser absurde und irrationale Charakter der Sprechangst ist es, der es uns besonders schwer macht, unsere Angst zu akzeptieren. Dabei kennen die meisten Menschen das Gefühl, aufgeregt zu sein, wenn sie vor oder mit anderen sprechen sollen. Beim einen ist es eine größere Gruppe, beim anderen sind es einzelne Gesprächspartner, die unangenehme Gefühle hervorrufen. Betroffene beschreiben ihre Angst meistens als abhängig von bestimmten *Situationen*, in denen sie erfahrungsgemäß immer wieder auftritt. Man könnte auch von einer „Sprechsituationsangst“ reden. Solche Situationen kann man folgendermaßen einteilen:

- Sprechen vor Gruppen (z.B. Referate, Präsentationen, Reden halten)
- Gespräche mit Autoritätspersonen
- Gespräche mit bekannten oder mit unbekanntem Personen
- Soziale Situationen (verbales Sich-Durchsetzen, Forderungen stellen und ablehnen, Kritik äußern, Gefühle äußern, Smalltalk etc.)
- Diskussionsbeiträge in Gruppen (Fachgruppen, Teams, Seminare etc.)

Ob wir nun von Redehemmungen, Lampenfieber, Publikumsangst, Redeangst, Aufgeregt sein oder Sprechangst reden wollen, all diese Begriffe bezeichnen dasselbe Phänomen. Eine psychologische Definition lautet:

**Sprechängste** sind erlernte, flüchtig oder andauernd auftretende Befürchtungen und Sorgen, gefühlsmäßige oder körperliche Reaktionen auf vorgestellte oder tatsächlich zu vollziehende "Leistungen" (vortragen, vorsprechen, rezitieren, vorsingen, sich vorstellen, diskutieren usw.) vor einem imaginären oder realen Publikum. (Kriebel 2014)

DEFINITION

Wer diese Beschreibung genau liest, bleibt vielleicht an dem Wort „erlernt“ hängen. Wenn wir gelernt haben, in bestimmten Situationen mit Angst zu reagieren, können wir dieses Verhalten auch wieder *verlernen*. Interessant ist auch, dass schon ein nur vorgestelltes Publikum und eine Redeleistung, die bloß im Geiste stattfindet, dieselben Reaktionen hervorrufen kann wie anwesende Zuhörer bei einer echten Rede. Das bedeutet, dass unser Vorstellungsvermögen bei der Entstehung von Angst eine entscheidende Rolle spielt. Darin liegt einer der Schlüssel zum Angstabbau. Denn wenn ich in meiner Phantasie Angst hervorrufen kann, kann ich auf diesem Wege auch lernen, sie zu kontrollieren.

Aber auch die Umgangssprache kennt Sprechängste: Da haben wir „Muffensausen“ oder „Bammel“. Das Wort Angst stammt von einem indoeuropäischen Wortstamm, der übersetzt „eng“ oder „bedrängend“ bedeutet. Uns ist „bange“, wir fühlen uns „beklommen“ oder uns „geht die Düse“ und wir „haben Schiss“. Das sind weitere Anspielungen auf körperliche Gefühle und Vorgänge bei Angst.

Wer Sprechängste am eigenen Leibe erfährt, meint meistens, dies sei ein seltenes Phänomen. Dabei ist Sprechangst die am weitesten verbreitete Angst in der Bevölkerung – ca. 30% geben an, „mehr als

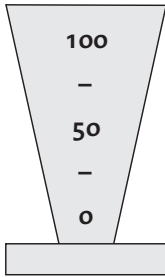


Abb. 1: Angstmaß

andere nervös beim Sprechen vor großem Publikum zu sein“ oder „unvernünftig viel Angst beim öffentlichen Sprechen zu haben“. Frauen berichten etwas mehr Redeängste als Männer, und in studentischen Stichproben fällt der Anteil der Redeängstlichen höher aus (Kriebel 2014). In einer eigenen Untersuchung bezeichneten sich mehr als 60% der schriftlich Befragten als mittel bis hochgradig sprechängstlich (Beushausen 1996).

Sind Sprechängste also normal? Und ab wann ist Sprechangst krankhaft? In der Psychologie wird Sprechangst als leichte Form von *Sozialangst* gewertet. Das Gemeinsame aller Varianten von sozialer Angst sind Beklemmungen in Gegenwart anderer Personen. Die extreme Ausprägung von Sprechangst, das heißt ihre „krankhafte“ Form, wird als *Logophobie* bezeichnet und ist gekennzeichnet durch das konsequente Vermeiden von Situationen, die öffentliches Sprechen erfordern. Die Übergänge zwischen „ein bisschen aufgeregt sein“ und einer Logophobie sind jedoch fließend und machen deshalb eine Abgrenzung schwierig.

Stellen Sie sich einmal vor, es gäbe ein Messgerät für Sprechangst. Eine Seite der Skala dieses Gerätes steht für keinerlei Angst beim Sprechen, die andere für übersteigerte Panik. Und zwischen diesen Polen finden Sie lauter feine Abstufungen für die Stärke Ihres Angstgefühls.

Nehmen Sie an, die Zahl 0 steht für gar keine, die Zahl 100 für sehr starke Sprechängste. Wo würden Sie sich zurzeit einordnen? (Abb. 1)

Generell gilt, je häufiger Sie Sprechsituationen vermeiden, je unangemessener Ihnen Ihre eigene Angst erscheint, je stärker Sie unter Ihrer Angst leiden, desto ausgeprägter ist Ihre Sprechangst. Beantworten Sie sich einmal in einer ruhigen Minute folgende Fragen:

## ÜBUNG

### Leidensdruck

- Welche Situationen in Ihrem Leben vermeiden Sie?
- Wie stark ist Ihre Lebensqualität durch die Angst beeinträchtigt?
- Welche beruflichen oder privaten Einschränkungen erfahren Sie durch Ihre Angst?
- Wie stark leiden Sie unter Ihrer Angst?