

utb.

Linda-Maria Haffinger

Redeangst war gestern!



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Böhlau Verlag · Wien · Köln · Weimar
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto
facultas · Wien
Wilhelm Fink · Paderborn
Narr Francke Attempto Verlag · Tübingen
Haupt Verlag · Bern
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Ernst Reinhardt Verlag · München
Ferdinand Schöningh · Paderborn
Eugen Ulmer Verlag · Stuttgart
UVK Verlag · München
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen
Waxmann · Münster · New York
wbv Publikation · Bielefeld

Stark fürs Studium

herausgegeben von
Helga Esselborn-Krumbiegel

Weitere Titel:

utb 4313 Nina Meister:

Die mündliche Prüfung meistern

utb 4318 Helga Esselborn-Krumbiegel:

Tipps und Tricks bei Schreibblockaden

utb 4404 Michaela Brohm:

Motiviert studieren!

utb 4857 Irene Warnecke:

Prüfungsangst bewältigen.

Ein Trainingsprogramm in sieben Schritten

utb 5011 Matthias Schwarzkopf:

Finde deinen Job! Berufseinstieg für

Akademikerinnen und Akademiker

utb 5132 Edina Causevic/Carola Endemann:

Stress bewältigen – entspannt studieren

utb 5129 Helga Esselborn-Krumbiegel:

Die erste Hausarbeit – FAQ

LINDA-MARIA HAFFINGER

Redeangst war gestern!

Ein Übungsprogramm
in 10 Schritten

FERDINAND SCHÖNINGH

Die Autorin:

Dipl.-Psych. Linda-Maria Haffinger studierte Psychologie in Trier und absolvierte dann die Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin (VT) in Mainz. Sie kennt die zentralen Themen der Studierenden aus ihrer Arbeit in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und der Tätigkeit in eigener Praxis. Im Einzelkontakt, aber auch als Leiterin verschiedener, themenspezifischer Kurse, unterstützt sie Studierende bei der Bewältigung ihrer Probleme. Sie interessiert sich besonders für soziale Ängste, sowie spezifisch für die Überwindungsmöglichkeiten von Rede- und Prüfungsängsten.

Sie lebt mit ihrer Familie in Trier.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter
www.utb-shop.de

Umschlagillustration: Roberto Chessa

Illustrationen: Rumena Kimmel

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.

© 2019 Verlag Ferdinand Schöningh, ein Imprint der Brill-Gruppe (Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland)

Internet: www.schoeningh.de

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Herstellung: Brill Deutschland GmbH

Einbandgestaltung: Atelier Reichert, Stuttgart

UTB-Band-Nr: 5132

E-Book ISBN 978-3-8385-5132-6

ISBN der Printausgabe 978-3-8252-5132-1

Für Henri, Hanne und Moritz.

Habt immer den Mut, Eure Sprache zu finden.

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

Einleitung

Ich bin bei meiner Arbeit mit Studierenden ganz unterschiedlichen Personen begegnet, die von Schwierigkeiten beim Reden berichtet haben. Bei einigen war die Redeschwierigkeit klar abgegrenzt und in viele andere Kompetenzen eingebettet, bei anderen war sie Teil eines größeren Problembereichs, und wieder bei anderen eine eher vorübergehende Anspannung, die sich mit mehr Übung gelegt hat. Ich habe allen gesagt, dass das Sprechen aus meiner Sicht ein unumgänglicher Teil des (traditionellen) Studiums ist und eine Entscheidung für das Studium auch eine Entscheidung für das Sprechen ist. Diese Entscheidung ermöglicht es aber auch über das Studium hinaus, ganz neue Bereiche zu entdecken. Der Weg durch die Redeangst führt dabei mitten durch sie hindurch, denn es geht darum, die bestehenden Ängste zu betrachten, sie zu verstehen und dann durchs Üben abzubauen. Das hört sich hart an, aber ist diese grundsätzliche Entscheidung getroffen, haben Sie einen großen Schritt zur Bewältigung der Ängste gemacht. Denn das weitere Vorgehen bezieht sich dann nicht mehr auf das „Ob“, sondern auf das „Wie“. Genau diese Haltung öffnet den Blick und macht Mut fürs Ausprobieren unterschiedlicher Strategien und Herangehensweisen. Und das lohnt sich!

Das Reden dient der Kommunikation und bietet eine zentrale Grundlage für die Verständigung mit anderen. Sie können sich durch Ihre Sprache mitteilen, Wünsche ausdrücken, Bedürfnisse formulieren, Interesse zeigen und auch Ihre Grenzen verdeutlichen. Spätestens seit der Schulzeit ist Ihnen bewusst, dass Sprache auch mit Leistung in Verbindung steht. Auswendig Gelerntes wird aufgesagt, richtige oder falsche Antworten auf Fragen gegeben und erarbeitetes Wissen vorgetragen.

In Ihrer Sprechentwicklung begegnen Ihnen ganz unterschiedliche Situationen, und jeder Lebensabschnitt bietet neue Herausforderungen.

Der Übergang von der Schule ins Studium ist einer der Schritte, der Ihre Entwicklungsmöglichkeit zum Sprecher sehr fordern und auch fördern kann, denn es werden Sprechkompetenzen für ganz unterschiedliche Situationen gefordert: lockere Gespräche mit Kommilitoninnen, Sprechstundentermine bei Dozenten, Einzelreferate, Gruppendiskussionen und mündliche Prüfungen.

Dazu kommt, dass Sie immer mehr Wissen aufbauen und daher auch zunehmend gefordert sind, aus anderen Positionen und mit anderen Zielen zu sprechen. Haben Sie in der Schule in erster Linie erlerntes und bekanntes Wissen durch Ihre Sprache wiedergegeben, kommen nun auch neue Kontexte dazu: Sie erkunden ganz neue Themenbereiche, erarbeiten sich Kenntnisse, über die sich Ihre Herkunftsfamilie nur wundern kann oder füllen bestehende Forschungslücken. Und vielleicht präsentieren Sie Ihre Ergebnisse vor anderen Wissenschaftlern und stellen sich dabei die Frage, ob Sie eigentlich auf dem richtigen Weg sind. Vor all diesen Herausforderungen zu stehen, ruft (nachvollziehbarerweise) Aufregung hervor und kann viel Unsicherheit erzeugen.

Vielleicht erinnern Sie sich an eine Redesituation, in der Sie eine Vielzahl unangenehmer Empfindungen erlebt haben: Das Bild verschwimmt vor den Augen, und das Blickfeld wird immer enger, der Magen rumort, der Schweiß bricht aus, das Gesicht fühlt sich heiß und rot an, und der Kopf ist leer. Während diese Empfindungen bei Aufregung durchaus normal sind und sich mit der Zeit und Übung oft legen, können sie in starker und anhaltender Form auch zu der Symptomatik von Redeängsten gehören.

Sie können sich diese wie ein Kontinuum von wenig bis starker Aufregung vorstellen, auf dem sich jeder Sprecher

bewegt und das sich auch verschieben kann. Je nach geforderter Sprechsituation können Sie sich dabei auch an einem anderen Punkt des Kontinuums befinden: Vielleicht fallen Ihnen Diskussionen mit Ihren Kommilitonen in der Kleingruppe leicht, aber alleine die Vorstellung, die Ergebnisse im Plenum präsentieren zu müssen, lässt Ihre Knie weich werden.

Je nach eigenen Vorlieben, Erfahrungen und Interesse fallen Ihnen bestimmte Redesituationen also leichter oder schwerer, aber grundsätzlich gilt: Kompetentes Reden kann gelernt werden! Die Schritte in diesem Buch sollen Sie dabei unterstützen, sich selbst an die Stelle des „Aufregungskontinuums“ zu bewegen, die es Ihnen erlaubt, sich mutig den vor Ihnen liegenden Sprechherausforderungen zu stellen.

Um Sie dabei zu unterstützen, ist dieses Buch in ein Grundlagenkapitel und zehn Schritte unterteilt, die alle einen anderen Schwerpunkt bei der Überwindung der eigenen Redeängste setzen. Sie können diese von Anfang bis Ende durcharbeiten und so herausfinden, welche Schritte für die Überwindung *Ihrer* Redeängste besonders wichtig sind. Wenn die Zeit drängt oder Sie schon eine Idee haben, was Sie erlernen sollten, können Sie sich auch einzelne Schritte herausgreifen und diese umsetzen. Die Kapiteleinleitung und die Zusammenfassung unter „kurz und knapp“ am Ende jedes Schritts bieten Ihnen eine gute Orientierungsmöglichkeit zu dem jeweiligen Inhalt des Kapitels. In den einzelnen Schritten finden Sie dann auch Verweise auf andere Kapitel, die mit dem aktuellen Thema in Zusammenhang stehen können.

Wenn Sie sich eine Veränderung in der Sprechsituation wünschen, reicht ein alleiniges Verstehen aber nicht aus. Zentral ist die tatsächliche Veränderung in Ihrer Handlung durch Übungen und Wiederholungen, für die das Verstehen („Warum soll ich das denn jetzt machen?“) die passende Grundlage bietet. Ich empfehle Ihnen daher, neben Zeiten zum Lesen auch Zeiten fürs Üben zu reservieren und sich selbst für eine