

Redeangst – Tipps zur Selbsthilfe

Was ist Redeangst?

Ähnlich wie bei der Prüfungsangst, handelt es sich v.a. um die Angst vor der Bewertung des eigenen geistigen Produkts. Hinzu kann eine Angst vor (negativer) Bewertung der eigenen Person kommen, die sich auf sämtliche Situationen, bei denen vor Gruppen von Menschen gesprochen wird, ausweiten kann. Die Angst kann sich in folgenden typischen Symptomen manifestieren: Nervosität, innere Unruhe und Aufgeregtheit, Zittern, Schwitzen, trockener Mund, „Kloß im Hals“, Schwierigkeiten beim Sprechen, Magen-/Darmbeschwerden, Atemnot, Schwindel, allgemeines Schwächegefühl. Hervorgerufen werden diese Symptome durch eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems, wodurch es u.a. zu einem verstärkten Adrenalinausstoß kommt.

Bis zu einem gewissen Grad ist die Angst vor Präsentationen oder dem Sprechen in Gruppen, genau wie Prüfungsangst, etwas ganz Normales. Bleibt die Angst moderat, verhilft Ihnen die Aktivierung zu mehr Leistungsfähigkeit. Übersteigt die Angst jedoch einen gewissen Schwellenwert, sinkt Ihre Leistungsfähigkeit, es kann zu regelrechten Blockaden kommen. In Folge kann ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten entstehen, was die Angstsymptomatik weiter verstärken kann.

Was können Sie gegen Ihre Redeangst tun?

Erstellen einer Gliederung

- genaues Thema, Festlegung des Ziels (wer soll was, wie, warum lernen oder tun?), notwendige Informationen beschaffen
- in relativ kleine, überschaubare Teilschritte/Abschnitte das Thema zerlegen
- Ideen auf Karten sammeln, Prioritäten festlegen
- diese Karten können dann auch für den Vortrag genutzt werden

Art des Manuskripts

- Leerzeilen zwischen den Abschnitten, große Schrift
- farbige Markierung wichtiger Begriffe, Inhalte etc.
- Pausen zum Aufblicken und jeweiliger Wiedereinstieg farbig markieren
- eher Stichworte als ganze Sätze notieren
- auf jedes Blatt/jede Karte/jede Folie nur wenige Stichworte schreiben, nummerieren
- bei Powerpoint-Präsentationen: nur Phrasen auf Folien notieren, wenn möglich mit Bildern und Graphiken arbeiten, weniger ist mehr

Vorbereitung des Vortrags/der Präsentation

- vorherige Probe gibt Sicherheit! Vor Freund/Freundin halten und Rückmeldung erhalten (Inhalt, Auftreten, Lautstärke etc.).
- u.U. filmen und selbst anschauen (oft wirkt man gar nicht so ängstlich wie man sich fühlt).
- Übung reduziert gleichzeitig Ihre Angst und Unsicherheit!

Art des Auftretens und Vortragens

- möglichst entspannte, offene Körperhaltung einnehmen
- freundlich blickende ZuhörerInnen ansehen
- freundlich bleiben (nicht wütend werden)
- ruhig auf vorher Gesagtes zurückkommen

- auch unglücklich begonnene Sätze zu Ende sprechen
- Ihre Nervosität zu Beginn offen ansprechen
- laut und langsam reden

Irrationale Gedanken beim Vortrag bewusst machen

- negative Selbstbewertungen erkennen und möglichst unterbrechen
- Sorgen zu Ende denken: wäre es tatsächlich eine Katastrophe, wenn Sie sich im Verlauf der Präsentation verhaspeln oder keine Antwort wissen? Peinlich ist es sicher, aber wäre dadurch Ihre gesamte Lebensplanung ruiniert?
- Rollenübernahme: Sich bewusst machen, dass die Zuhörenden Ihnen nichts Böses wollen; die Ängste während eines Vortrags selbst gut kennen; sich freuen, dass Sie alles gut für die Rede aufbereitet haben
- eigene Erwartungen relativieren: Es geht nicht darum, dass alle Zuhörenden Sie als Person mögen, sondern darum, einen Sachverhalt mitzuteilen; nicht Sie als Person werden bewertet, sondern höchstens der Inhalt des Vortrags
- sich selbst milde bewerten: Sagen Sie sich, dass Sie üben dürfen, andere und sich selbst nicht abwertend und kritisch zu bewerten, sondern wohlwollend; nach positiven Aspekten suchen

Stärkende Sätze und Bilder verinnerlichen

- formulieren Sie Sätze, die Ihnen den Rücken stärken können und sagen Sie sich diese, wann immer Ihre Ängste auftreten wollen, z.B. „Ich habe etwas anzubieten.“ „Ich schaffe das.“
- wichtig ist, dass die Sätze auf Sie persönlich zugeschnitten sind und ein Gefühl der Beruhigung erzeugen
- Sie können sich auch bildlich vorstellen, wie Sie selbstbewusst vor Ihrer Zuhörerschaft stehen. Stellen Sie sich dieses Bild in allen Facetten vor, formulieren Sie stärkende Sätze dazu
- ebenso gut können Sie aus Ihrer Erinnerung vergangene Situationen abrufen, in denen Sie sich sicher, kompetent, souverän, einfach gut gefühlt haben. Stellen Sie sich auch diese Situation in einer entspannten Körperhaltung in allen Facetten vor, bis Sie das Gefühl von damals wieder spüren. Verinnerlichen Sie dieses Gefühl!

Entspannungstechnik/Atemtechnik erlernen

- es gibt zahlreiche Entspannungs- und Atemtechniken zum Erlernen: Finden Sie die richtige Technik für sich selbst und üben Sie diese regelmäßig ein (auch und gerade, wenn es Ihnen gut geht)
- Beispiele: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR), Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen

Text: in Anlehnung an Hanna Dobrovoda

Wo finde ich Hilfe?

Bei anhaltenden Ängsten können Sie sich jederzeit an die Psychosoziale Beratung der Hochschule Bielefeld wenden, um einen persönliche Beratungstermin zu vereinbaren:

Frau Dr. Marita Ripke

Mail: marita.ripke@hsbi.de

<http://www.hsbi.de/zsb>