

# Tipps zur Bewältigung von Redeangst

Redeangst kann in vielen Situationen unseres Lebens auftreten. Es ist nicht immer ein Bühnenauftritt, der uns ängstigt - manchmal reicht schon ein einfaches Gespräch mit einer anderen Person. Im Studium zählen Referate zu den typischen Situationen, in denen Redeängste auftreten können. Wenn die Ängste zu stark werden und diese Situationen teils sogar vermieden werden, können die folgenden Strategien helfen, entspannter vor einem Publikum zu sprechen:

## Positiv Denken

- Negative Gedanken über die eigene Leistung verstärken die Ängste. Menschen mit Redeangst neigen dazu, ihre Leistungen sehr kritisch zu bewerten und beziehen auch negative Reaktionen der Zuhörer meistens auf sich und die eigene Leistung. Sie sollten sich fragen, ob es nicht auch andere Möglichkeiten gibt. Identifizieren und ersetzen Sie negative Gedanken durch hilfreichere Gedanken:

**Wenn ich Infos beim Referat vergesse,**  
- halten die anderen mich für dumm.



**Wenn ich Infos beim Referat vergesse,**  
- bietet das Möglichkeiten für weitere Fragen...  
- kann ich diese im Anschluss noch nachliefern...  
- werden Viele das vermutlich gar nicht merken...

**Wenn jemand im Publikum gähnt,**  
- heißt das, dass ihn mein Vortrag langweilt.



**Wenn jemand im Publikum gähnt,**  
- könnte es sein, dass ihn mein Vortrag langweilt,  
- er könnte aber auch nur schlecht geschlafen haben,  
überarbeitet sein, ...

## Übung macht den Meister

- Sie können starke Redeängste am besten bewältigen, wenn Sie sich der Situation stellen und sie nicht vermeiden. Trainieren Sie das Reden, indem Sie sich Ihr Publikum vorstellen und laut Ihr Referat halten. So gewöhnen Sie sich an die Situation. Um ihre Redekompetenz auszubauen und zu stärken, sollten Sie jede Möglichkeit nutzen, wie z.B. anderen von Ihren Erlebnissen erzählen, Geschichten laut vorlesen oder Lieder mit- und nachsingen.

## Bewältigungsvorstellung

- Stellen Sie sich vor, dass Sie sicher vor der Gruppe stehen und reden Sie sich selbst gut zu, während Sie sich das vorstellen. Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft für die Bewältigung der Redesituation. Je öfter Sie die Situation in der Vorstellung durchspielen, umso gelassener sind Sie in der realen Situation.

## Selbstbewusst auftreten

- Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie volles Vertrauen zu sich selbst hatten, und nehmen Sie die Körperhaltung ein, die Sie damals hatten. Sprechen Sie laut und deutlich. Dieses Auftreten verleiht Ihnen Selbstvertrauen.

## Mit den Angstreaktionen konstruktiv umgehen

- Erkennen Sie Ihre typischen Körperreaktionen in Redesituationen, wie z.B. trockener Mund oder zittern. Rechnen Sie mit solchen Reaktionen. Akzeptieren Sie, dass Ihr Körper so reagiert, und versuchen Sie, konstruktiv damit umzugehen statt sich hineinzusteigern. Wenn Sie z. B. dazu neigen, während des Vortrags stark zu schwitzen, ziehen Sie sich nicht zu warm an. Stellen Sie sich eine Flasche Wasser bereit, bzw. wärmen Sie Ihre Stimme kurz vor dem Referat durch z. B. lautes Sprechen auf, wenn Sie wissen, dass Ihnen häufig die Stimme versagt.

## Entspannung

- Lernen Sie ein Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung oder Atemübungen. Dies kann Ihnen langfristig helfen, die Nervosität und die damit einhergehenden körperlichen Symptome zu verringern.

## Aufmerksamkeitslenkung

- Menschen mit Redeangst neigen dazu, die Aufmerksamkeit nach innen – auf die Angstgedanken und die körperlichen Angstreaktionen – zu richten. Dies führt jedoch zu einer Zunahme der Angst und dazu, dass Kapazität für die eigentliche Aufgabe – den Vortrag – verloren geht. Versuchen Sie deshalb in Referaten die Aufmerksamkeit nach außen zu richten: Konzentrieren Sie sich auf den Inhalt Ihres Vortrags und nehmen Sie Kontakt mit dem Publikum auf.