

# Inhaltsverzeichnis

---

Einleitung .....	11
<b>Was ist Angst?</b> .....	15
Die Bedeutung von Ängsten .....	15
Die körperliche Angstreaktion .....	19
Die gedankliche Angstreaktion .....	20
Ängste und Verhalten .....	23
<b>Schritt 1: Die Redesituation analysieren</b> .....	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
<b>Schritt 2: Mein inneres Sprecherbild</b> .....	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
<b>Schritt 3: Ich als Sprecher</b> .....	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

<b>Schritt 4: Ein Wagnis eingehen</b> .....	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
<b>Schritt 5: Rhetorik</b> .....	73
5.1 Struktur geben .....	73
5.2 Den Überblick behalten .....	78
5.3 Sicheres Gerüst. ....	80
<b>Schritt 6: Aufmerksamkeitslenkung</b> .....	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
<b>Schritt 7: Zutrauen in mich aufbauen</b> .....	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
<b>Schritt 8: Eigene Sprechsituationen üben.</b> .....	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

<b>Schritt 9: Mit Misserfolgen umgehen</b> .....	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
 <b>Schritt 10: Kompetenzbox aufbauen</b> .....	 129
 Abschluss .....	 135
Quellenverzeichnis .....	139
Text zu Links/Haftung .....	140
Danksagung .....	141