„Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten“, sagte einst der amerikanische Schriftsteller Mark Twain.

Wer kennt das nicht? Ob ein Referat früher in der Schule, eine Präsentation im Studium oder ein Vortrag im Rahmen einer Konferenz im Job – Reden ist längst kein Chefprivileg mehr.

Viele Menschen lässt ein solcher Auftritt allerdings nicht kalt. Die Reaktionen reichen von einer, wenn auch kleinen aber durchaus anregenden, Aufgeregtheit über Lampenfieber bis hin zu Ängsten, die bei einigen dazu führen, erst gar nicht mehr vor Leuten zu sprechen.

Aber was macht das Reden vor anderen Menschen eigentlich so unangenehm?

Auf diese Fragen antworten vieler meiner Klienten sinngemäß: „Ich könnte den Faden verlieren, einen Blackout haben, Lacher ernten oder von Überraschungen aus dem Konzept gebracht werden.“

Um die Angst vor solchen Situationen zu verlieren, ist es sinnvoll, die vermeintlichen Katastrophen-Szenarien einmal gedanklich durchzuspielen.

Alle Ängste bilden sich aufgrund von Fantasien, also unseren Gedanken, was passieren **könnte**. Wer also beispielsweise Angst vor einem Versprecher hat, stellt sich die Frage „Was passiert dann eigentlich? Jeder hat es gehört. Das Publikum könnte lachen und hinterher über mich reden.“

Kein Wunder, dass ein solcher Druck negativen Stress auslöst.

In meinen wingwave ® -Coachings verwandeln wir die Katastrophen-Vorstellungen in einen Erfolgsfilm, der wie ein Leistungsmotor wirkt!

Heute möchte ich Ihnen zwei Methoden vorstellen, die Sie selbst anwenden können, um ihre

Redeangst abzubauen.

Zuerst die Butterfly-Methode:

1. Denken Sie an alles, was „schlimmes“ passieren kann (Lacher, Worthänger, Stottern,et cetera).
2. Jetzt spüren Sie in ihren Körper herein, **wo** genau Sie diese Angst, dass das passieren könnte, spüren.
3. Kreuzen Sie ihre Arme vor dem Brustkorb und tappen Sie schnell abwechselnd auf ihre Oberarme.

Machen Sie das solange, bis das unangenehme Gefühl im Körper deutlich reduziert beziehungsweise verschwunden ist. Die ausführliche Erklärung hierzu finden Sie auch unter „ Urlaubsstress adé “.

Eine weitere Möglichkeit sind so genannte „paradoxe Magic Words“:

Um Ängste zu reduzieren, halten Sie sich folgendes Bilder vor Ihrem geistigen Auge.

Beim „Rot-werden“: Stellen Sie sich die Buchstabenfolge in **grüner** Schrift vor, mit gelben Blümchen verziert und einem lächelnden Gesicht im O.

Das Wort „Lampenfieber“: Das ist gar nicht heiß, sondern aus Eiswürfeln zusammengesetzt.

Oder „Herzklopfen“: Denken Sie an ein Flugzeug, welches gaaanz langsam, in Seelenruhe und in Form von Kondenzstreifen das Wort in den Himmel schreibt – mit netten Wolken drumherum.

Lassen Sie sich überraschen von der mentalen Kraft, die in Ihnen steckt!

Viel Spaß beim sicheren Reden mit Spaß wünscht Ihnen

Ihre wingwave-Gesundheits und Mentalcoach
Sonja Volk