

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich einmal wöchentlich in München-Neuhausen, Nähe Tram-Station "Briefzentrum", um gemeinsam verschiedene Übungen zur Bekämpfung von Redeangst und Lampenfieber durchzuführen. Wir wollen üben, Angst abbauen, dabei auch Spaß haben und unser Selbstvertrauen stärken.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

Sind Sie dabei?

Dann schreiben Sie an:

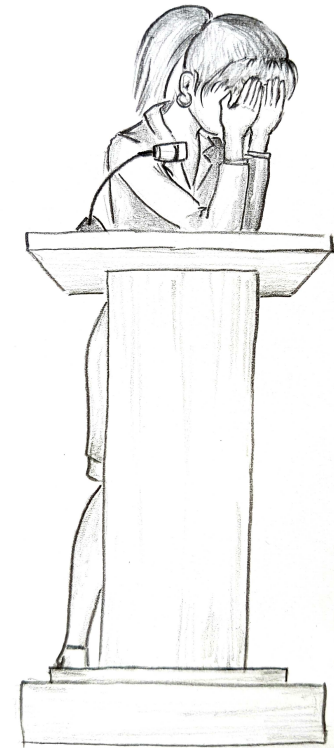
redeangstgruppe@yahoo.com

Impressum

Mit Unterstützung durch das

Selbsthilfezentrum München
Westendstraße 68
80339 München
Tel.: 089/53 29 56 - 0
Fax: 089/53 29 56 - 49
info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Selbsthilfegruppe Redeangst und Lampenfieber



»Das Gehirn ist eine wunderbare Sache. Es funktioniert vom Zeitpunkt der Geburt. Bis zu dem Moment, an dem man aufsteht, um eine Rede zu halten (Mark Twain)«

Wir sind eine buntgemischte Gruppe, Menschen jeden Alters.

Und wir alle haben das gleiche

Problem:

*"Eine starke Angst/Unsicherheit in Situationen, die Sprechen oder Reden vor einem Publikum erfordert."*¹

Wann tritt Redeangst auf

- "Sprechen vor Gruppen (z.B. Referate, Präsentationen)
- Gespräche mit Autoritätspersonen
- Gespräche mit bekannten oder unbekannt Personen
- soziale Situationen (sich verbal durchsetzen, Forderungen stellen und ablehnen, Kritik äußern, Gefühle äußern, Small Talk)
- Diskussionsbeiträge in Gruppen (Fachgruppen, Teams, Seminare)"²

¹ Beushausen, Ulla (2009): Sprechangst, Idstein: Schulz-Kirchner Verlag, S. 10

² Beushausen (2009), S. 12

Symptome

- "Pulsbeschleunigung
- erhöhter Blutdruck
- Schwitzen/Erröten
- veränderte Atemfrequenz
- erhöhte Spannung der Körpermuskulatur"³
- Zittern
- Sprechblockaden

Gründe für Redeangst

- "Angst, Fehler zu machen
- Angst vor sozialer Unangepasstheit und Blamage
- Angst vor Bewertung und Kritik
- Angst vor unbekannt Situationen
- Angst vor der Angst
- Angst, dem eigenen Selbstbild nicht gerecht zu werden"⁴

³ Beushausen (2009), S. 14

⁴ Beushausen (2009), S. 29

Ziele unserer Selbsthilfegruppe

- Aushalten im Mittelpunkt zu stehen
- Reden üben
- üben vor Menschen zu sprechen
- Lampenfieber aushalten
- Angstabbau
- Selbstvertrauen stärken
- individuelle Ziele

Unsere Regeln

- wir lassen die anderen Teilnehmer aussprechen
- jeder darf Wünsche äußern
- jeder bekommt die gleiche Zeit für Übungen
- keiner wird ausgelacht
- jede Übung ist freiwillig, man darf auch aussetzen
- wir kritisieren nicht, sondern kommentieren