

## Arbeitsblatt Redeangst

Falls Du von Redeangst betroffen bist, stellst sich die Frage, wie Du damit umgehen kannst. Ich empfehle den folgenden, lösungsorientierten Ansatz.

1. Nimm dieses Arbeitsblatt zur Hand.
2. Schreibe in die erste Spalte, was Du befürchtest, respektive was Dir Angst macht. Wie wird sich Deine Angst manifestieren? (Ein Beispiel ist bereits in der Tabelle eingetragen.)
3. In die zweite Spalte schreibe die Antwort auf die Frage: Welches ist der konkrete Grund?
4. In die dritte Spalte schreibe die Konsequenzen.
5. In die vierte Spalte schreibe eine Lösung.

Angst	Konkreter Grund	Konsequenzen	Lösung
Ich habe Angst mich zu blamieren.	Ich werde einen Teil der Rede vergessen.	Die Zuschauer erhalten nicht alle Informationen.	Ich werde Stichwortzettel einsetzen.

Angst	Konkreter Grund	Konsequenzen	Lösung

### ***Buchempfehlung***



Übrigens, im Buch „Der Wurm muss dem Fisch schmecken. Mit Power präsentieren und rhetorisch punkten“ von Thomas Skipwith und Reto B. Rügger findest Du hilfreiche Tipps wie Du erfolgreich eine Rede und eine Präsentation halten kannst. Ohne Langeweile. Das Buch ist erhältlich bei [www.thomas-skipwith.com](http://www.thomas-skipwith.com).