

Rhetorik: Arbeitsblatt Redeangst

Falls Sie von Redeangst betroffen sind, stellt sich die Frage, wie Sie damit umgehen können. Ich empfehle den folgenden, lösungsorientierten Ansatz.

1. Nehmen Sie dieses Arbeitsblatt zur Hand.
2. Schreiben Sie in die erste Spalte, was Sie befürchten, respektive was Ihnen Angst macht. Wie wird sich Ihre Angst manifestieren? (Ein Beispiel ist bereits in der Tabelle eingetragen.)
3. In die zweite Spalte schreiben Sie die Antwort auf die Frage: Welches ist der konkrete Grund?
4. In die dritte Spalte schreiben Sie die Konsequenzen.
5. In die vierte Spalte schreiben Sie 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.