

Inhalt

Vorwort	7
1. Redeangst – Ein weit verbreitetes Phänomen an der Hochschule	9
Problembeschreibung	9
Von der Schule zur Hochschule – Biographische Veränderungsprozesse und institutionelle Bedingungen	18
2. Ein wenig Theorie – Der Redeangst auf die Spur kommen	21
Das Gefühl Angst	21
Ursachen für Redeangst	23
Die Symptome	25
Die Auslöser	27
Der »Teufelskreis«	29
Ansatzpunkte für Veränderung	30
3. Entspannungstraining – Die Aufregung dämpfen	31
Wie es funktioniert	31
Wie man es macht	32
Die Instruktion für die Übungen zu Hause	35
Mögliche Schwierigkeiten	39
4. Rational-Emotive-Therapie – »Schrottgedanken« entlarven	43
Das »ABC-Modell«	44

Akzeptieren	46
Die Rationale Selbstanalyse	48
Zusätzliche Methoden	59
5. Übungen zum Redeverhalten – In kleinen Schritten zum Ziel	63
Üben allein und in der Gruppe	63
Die Lernschritte	65
Video	72
Rede-Arbeits-Buch	76
6. Anleitung zum systematischen Studieren – Redebeiträge wollen gut vorbereitet sein	77
Der Arbeitsplan	77
Umgang mit Ablenkungen	80
Das Aufschieben	83
Zeitliche Begrenzung	85
Aktives Lesen	86
7. Das Referat/der Vortrag – Als guter Redner wird man nicht geboren	91
Vorbereitung	93
Gestaltung	96
Mündliche Präsentation	100
Diskussion	105
8. Die Prüfung – Der Versagensangst den Wind aus den Segeln nehmen	107
Prüfungsplanung	109
Prüfungsspirale	113
Prüfungssituation	116
Prüfungsangst – ein Angstgemisch	118
9. Bilanz – Was hat das Buch bewirkt?	121
Literatur	125
Register	127