

Inhalt

Einleitung	7
1 Was ist Redeangst?	9
Wie macht sich Redeangst bemerkbar?	13
2 Wie Redeangst entsteht	16
<i>Die Theorie der Imperative</i>	17
Wie wir wegschieben, was nicht sein darf	18
Die Auswirkungen der Imperative	21
Eine innere Vorschrift jagt die andere	27
Redeknoten	30
Gelassenheit kommt von zulassen	31
<i>Das Zentrum der Angst</i>	34
Im Mittelpunkt stehen	35
»Hilfe, ich werde rot!«	37
Etwas Dummes oder Falsches sagen	39
Das »Äh« in der Rede	42
Steckenbleiben und den Faden verlieren	44
Zwischenrufe und Angriffe aus dem Publikum	46
<i>Redeangst von Frauen: Angst mit System</i>	48
Das alte »Frauenkorsett«	49
Die innere Überzeugung, minderwertig zu sein	52
Der Perfektionismus	54
Der Drang nach äußerer Bestätigung oder:	
Die Angst vor Liebesverlust	56
Die »Leichen im Keller«	57
Wie Imperative die Angst anheizen: Der Angstkreislauf	59

3 Redeangst und was sich dagegen tun läßt	63
<i>Der Angst aus dem Weg gehen</i>	66
Vermeidung angstauslösender Situationen	67
Vermeidung der inneren Wahrnehmung von Angst	68
<i>Auf dem Weg zu mehr Gelassenheit: Der Angst</i>	
<i>begegnen</i>	71
Was Redeangst auslöst: Die Angstkulisse	72
Der innere Kommentar: Gedanken, die Rednerinnen unter Druck setzen	74
Die Methode zum Angstabbau: Imperativauflösendes Focusing	78
Das unterstützende innere Klima – und wie Sie es herstellen können	90
Der Angst ins Gesicht schauen oder: Wie Imperative sich auflösen	100
4 Rhetorisches Können: Hilfen, Tips und Techniken	115
<i>Von Anfang an</i>	116
Die Vorbereitung der Rede	117
Den Raum einnehmen	124
Machen Sie es sich bequem	125
Die Signale des Körpers begrüßen	127
<i>Die Kunst der Rede</i>	128
Die Botschaften der Körpersprache	128
Aufmerksamkeit erzeugen	133
Den eigenen Sprechstil entfalten	138
Die positive Selbstdarstellung	142
Der Mut zur eigenen Meinung	145
Schlußbemerkungen	149
Anmerkungen	150
Literatur	151