

Redeangst besiegen: Tipps für mutige Redner in Ihrer Stadt!

Erfahren Sie, wie Sie mit Redeangst umgehen können:
Symptome erkennen, Strategien entwickeln und
selbstbewusster auftreten.

HAWK Hochschule Hildesheim, Hildesheim, Deutschland -

Bei vielen Berufen gehört das Reden vor anderen zum Alltag – doch nicht jeder kann damit umgehen! Der Druck, bei Präsentationen oder Gesprächen ruhig und souverän zu bleiben, kann zu echtem Stress führen. Eine Untersuchung zeigt, dass übermäßige Nervosität auf Sprechangst hinweisen kann, die sich durch Symptome wie Herzrasen, Zittern oder sogar Blackouts äußert. Ulla Beushausen, Expertin für Logopädie, erklärt, dass sich diese Angst zu einem Teufelskreis entwickeln kann, in dem Betroffene Redesituationen immer mehr meiden.

Häufig unterschätzen Menschen ihre Ängste, während sie sich selbst kritischer wahrnehmen als ihr Publikum. Wenn das Lampenfieber jedoch überhand nimmt, sind äußere Symptome, wie Erröten und starkes Schwitzen, nicht zu übersehen. Experten raten dazu, gezielt an den Ängsten zu arbeiten – durch sorgfältige Vorbereitung, das Einüben in kleinen Gruppen und Entspannungstechniken wie Atemübungen oder Bewegung. „Kleine Sprechfehler sind nicht schlimm“, so Selbstwert-Trainerin Claudia Winkel, denn das Publikum zeigt in der Regel Verständnis. Wer sich diesen Herausforderungen stellt, kann seine Fähigkeiten verbessern und mehr Selbstbewusstsein gewinnen. Für mehr Informationen über Sprechangst und deren Bewältigung, siehe www.merkur.de.

Details	
Ort	HAWK Hochschule Hildesheim, Hildesheim, Deutschland

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de