

## Lehrskizze

**Titel:** Vertrauensbildende Aktivitäten zum Sprechen

**Zeitraumen:** 1 Stunde

**Anzahl der Teilnehmer:** Idealerweise zwischen 10 und 20 Teilnehmern

### Lernziele:

1. Verstehen, was Glossophobie ist
2. Symptome der Glossophobie erkennen
3. Einige Übungen zur Bewältigung von Glossophobie kennen

### Aufbau der Unterrichtseinheit:

#### Einleitung


*Kurze einleitende Aktivität - z. B. Nachdenken über ein Zitat, Erörterung einer Frage oder Reaktion auf eine zum Nachdenken anregende Aussage.*

Beginnen Sie die Sitzung mit der Begrüßung der Teilnehmer. Zeigen Sie die zugehörige PPT-Präsentation an.

Stellen Sie sich dann als Moderator vor und bitten Sie jeden Teilnehmer, sich vorzustellen. Zeigen Sie die Folien 2 und 3. Sie zeigen das Thema der Sitzung "Vertrauensbildung und Sprechübungen".

#### Folie 2

# Vertrauensbildende Aktivitäten zum Sprechen



Wie man das  
Selbstvertrauen in  
seine eigene  
Sprechfertigkeit  
verbessert

Auf Folie 3 finden Sie dann das Inhaltsverzeichnis der Sitzung.

#### Folie 3

1	<b>Einleitung</b> Glossophobie	<b>Lehrinhalte</b> Was ist Glossophobie und wie können wir die Lernenden bei ihrer Bekämpfung unterstützen	2
3	<b>Beispiele für Aktivitäten</b> Übungen zur Bekämpfung der Glossophobie	<b>Schlussfolgerung/ Reflexion</b> Reflexion und Fortbildung	4

Lesen Sie Folie 4, um die Sitzung einzuleiten, und lesen Sie das Zitat auf Folie 5.

**Folie 4**

## Einleitung

In dieser Einheit wird das Konzept der Glossophobie erläutert und es werden einfache Übungen angeboten, um diese zu überwinden und ein selbstbewusster öffentlicher Redner zu werden.

Fragen Sie die Teilnehmer, was sie darüber denken: Hatten oder haben sie immer noch Probleme damit, öffentlich zu sprechen? Haben Sie selbst bei Ihren Lernenden eine extreme Angst vor dem öffentlichen Reden beobachtet?

**Folie 5**



## Inhalt

*Als Moderator müssen Sie zuvor die PowerPoint-Präsentation gelesen haben.*

In dieser Sitzung geht es um Glossophobie, d. h. die Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit. Glossophobie tritt bei etwa 75 % der Bevölkerung auf und ist damit eine der häufigsten Phobien. Glossophobie ist Teil der sozialen Phobien. Soziale Phobien sind eine Gruppe von Störungen, bei denen die Betroffenen Angst davor haben, sich bestimmten sozialen Situationen auszusetzen oder sich vor anderen zu zeigen. Meistens neigen die Betroffenen stark dazu, diese Situationen zu vermeiden. Wenn dies nicht möglich ist, werden sie oft mit großer Angst erlebt. Glossophobie hat ihre Wurzeln in Angst und geringem Selbstwertgefühl. Angst ist eine unserer grundlegenden Gefühle. Sie wird durch alles ausgelöst, was unsere Vorstellungskraft als gefährlich ansieht. Das Gehirn nimmt das, was wir uns vorstellen, als Realität an und löst die mit der Angst verbundenen Empfindungen aus, um uns aus der gefährlichen Situation zu bringen.

Glossophobie kann mehrere Ursachen haben, obwohl keine davon vollständig bewiesen ist. Es scheint eine natürliche Reaktion zu sein, wenn man dem "Licht" ausgesetzt ist; deshalb ist die Gewöhnung an das "Licht" eine Möglichkeit, damit umzugehen. Auch negative frühere Erfahrungen können sie auslösen. Laut einer Studie des staatlichen Forschungsinstituts für psychische Gesundheit scheinen Menschen, die unter sozialen Ängsten leiden, stärker betroffen zu sein als andere, wenn ihnen negative Kommentare über sie vorgelesen werden. Außerdem haben Menschen, die von schüchternen Eltern erzogen wurden, ein höheres Risiko, darunter zu leiden. Schließlich ist auch ein geringes Selbstwertgefühl ein entscheidender Faktor.



## Was ist die Glossophobie?

- Glossophobie ist die Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit, vor einer großen oder kleinen Gruppe.
- Es handelt sich um eine weit verbreitete Angst, denn bis zu 75 % der Bevölkerung haben in gewissem Maße Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit.
- Glossophobie ist eine der häufigsten Phobien, die es gibt.

Weitere Informationen darüber, was Glossophobie ist, finden Sie in diesem Video:  
[www.youtube.com/watch?v=20cBDkD-ixo](http://www.youtube.com/watch?v=20cBDkD-ixo)

Woran man die Glossophobie erkennt (Symptome): Glossophobie verursacht ein Gefühl intensiver Angst, einschließlich bestimmter körperlicher und verbaler Symptome und Anzeichen.

Körperliche Symptome: Zu den körperlichen Symptomen zählen die folgenden:

- Erhöhte Herzfrequenz
- Erhöhter Blutdruck
- Vergrößerung der Pupillen
- Akuter Hörverlust
- Starkes Zittern und Beklemmung
- Schwitzen, insbesondere an den Händen und auf der Stirn
- Übelkeit oder Erbrechen in extremen Fällen
- Kurzatmigkeit oder Hyperventilieren
- Schwindel
- Muskelverspannungen in der Nacken- und oberen Rückenmuskulatur
- Gefühl der Nervosität oder Panikattacke
- Häufiges Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen

Verbal symptoms: Einige der verbalen Symptome, die bei Glossophobie auftreten, können dazu führen, dass der Betroffene Schwierigkeiten beim Sprechen hat. Die Stimme kann zu zittern beginnen, die Person kann zögerliche Äußerungen wie "ähm" oder "ah" wiederholen, gefolgt von stimmlichen Pausen. Diese Reaktion führt dazu, dass sich die betroffene Person unwohl und ängstlich fühlt, was die Symptome der Glossophobie verschlimmert. Diese Symptome können mit Mundtrockenheit, Zittern oder nervösen Zuckungen einhergehen.

**Folie 9:**

## Symptome

Glossophobie verursacht eine Vielzahl von Symptomen, wie z. B.:

- Erhöhter Blutdruck
- Erhöhte Schweißbildung
- Trockener Mund
- Versteifung der oberen Rückenmuskulatur
- Übelkeit und Panik, wenn man in der Öffentlichkeit sprechen muss



### Folie 10:

Die Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit beginnt oft schon im Jugendalter. Soziale Phobien wie Glossophobie können durch eine Reihe von Faktoren verursacht werden, z. B.

### Ursachen der Glossophobie

- Biologische Faktoren - Manche Menschen sind von Natur aus schüchtern.
- Erlernte Verhaltensweisen - Die Angst vor dem Sprechen in der Öffentlichkeit kann sich entwickeln, wenn man die Angst von einem Vorbild gelernt hat. Ein Kind mit Eltern, die es vermeiden, in der Öffentlichkeit zu sprechen, kann beeinflusst werden, dieselbe Angst zu haben.
- Frühere Erfahrungen - Eine belastende Erfahrung kann dazu führen, dass Menschen negative Emotionen mit Situationen verbinden, in denen sie in der Öffentlichkeit sprechen oder mit anderen interagieren.



Welche Behandlungen gibt es? Übung kann helfen, den Stresspegel zu senken. Wenn Sie in Ihrem Unterricht Verhaltensweisen beobachten, die pathologisch zu sein scheinen, ist es am besten, wenn Sie professionelle Hilfe in Form von Psychotherapie und - falls von einem Arzt für notwendig befunden - Medikamenten anbieten.

### Folie 11:

# Überwindung der Glossophobie

01

Beginnen Sie Ihre Rede oder Präsentation mit einer Diskussionsfrage: Dadurch wird das Publikum einbezogen und zum Reden angeregt, und der Druck wird für eine Weile von Ihnen genommen.

02

Erkennen Sie, woher Ihre ängstlichen Gefühle kommen: Nervosität kann auf Aufregung zurückzuführen sein. Denken Sie daran: Auch wenn Sie nervös sind, können Sie in der Öffentlichkeit sprechen, ohne zu versagen.

03

Wenn Sie eine Präsentation halten, denken Sie daran, dass es um das Thema geht: Die Menschen, vor denen Sie sprechen, konzentrieren sich weniger auf Sie persönlich als auf das, was Sie sagen.

## Beispiele für Aktivitäten

Wir bieten in dieser Unterrichtseinheit 4 Aktivitäten an. 2 davon müssen selbst geübt werden, so dass sie zum Selbststudium angeboten werden können:

- Zungenbrecher (Folie 14: Zungenbrecher sind eine gute Möglichkeit, die Aussprache und den Redefluss zu üben und zu verbessern. Sie können auch dazu beitragen, die Akzente zu verbessern, indem sie Alliterationen verwenden, also die Wiederholung eines Lautes. Sie sind nicht nur für Kinder geeignet, sondern werden auch von Schauspielern, Politikern und öffentlichen Rednern verwendet, die beim Sprechen klar und deutlich klingen wollen.
- **Folie 14:**

## Zungenbrecher


- Diese Aktivität kann als Hausaufgabe für die Lernenden empfohlen werden. Sie vermindert das Risiko des Stotterns.
- Wussten Sie, dass es den Zungenbrechertag gibt? Er findet am 12. November 2023, 10. November 2024 und 9. November 2025 statt!
- Im Folgenden finden Sie einige Beispiele (und viele weitere können online gefunden werden)



- Atemübungen: Atemübungen helfen dem Redner, sich vor einem Vortrag zu beruhigen. Sie sollten vor dem Vortrag durchgeführt werden, um Stress abzubauen.

- **Folie 16:**

- 



- Verlangsamen Sie den Atem. Zählen Sie eine Minute lang leise Ihre Atemzyklen (eine Einatmung + eine Ausatmung = ein Zyklus). Ihr Ziel sollten 5 oder 6 Atemzyklen pro Minute sein.
- 4-4-6-2-Muster. Atmen Sie bei 4 ein, halten Sie bei 4 inne, atmen Sie bei 6 aus, halten Sie bei 2 inne.
- Wiederholen Sie dieses Muster, bis Sie sich völlig wohl fühlen, entspannt sind und keinen Sauerstoffmangel mehr spüren.
- Gezielter Atem. Untersuchen Sie Ihren Körper im Geiste. Ist irgendwo eine Spannung vorhanden? Atmen Sie in den Teil Ihres Körpers aus, der angespannt oder verkrampft ist. Obwohl dies natürlich nur eine Visualisierung ist, sollten Sie mit jedem Ausatmen eine Verringerung der Spannung und Anspannung spüren.

## Kontrollierte Atemsequenzen

Dauer: 5 Minuten (oder mehr, wenn Sie mehr Zeit haben)

- Wählen Sie einen Gegenstand: Diese Übung unterstützt die Lernenden dabei, auf die Art und Weise, wie sie sprechen, zu achten, ohne sich um den Inhalt zu kümmern. Es handelt sich um eine Improvisationsübung, bei der der Moderator einem Teilnehmer einen Gegenstand aus dem täglichen Leben zuweist, über den er 2 Minuten lang sprechen muss.

- **Folie 17:**



## Ein Gegenstand auswählen

Dauer: 2 Minuten pro Lernende/r



- Bitten Sie einen Lernenden, 2 Minuten lang über einen Gegenstand zu sprechen. Als Moderator sollten Sie den Gegenstand auswählen.
- Der Gegenstand sollte für jeden Lernenden anders sein, damit er nichts vorbereiten kann.
- Das kann ein Stift sein, ein Poster, das im Klassenzimmer hängt, eine Uhr usw. Es ist eine Improvisationsübung.

- Der ideale Redner: Diese Übung ermöglicht es den Teilnehmern, herauszufinden, welche Eigenschaften ein guter Redner haben muss, und daran zu arbeiten. Als Moderator sollten Sie darauf achten, dass die Teilnehmer folgende Punkte erwähnen: Aussprache, Rhythmus, Körpersprache, Lächeln, Augenkontakt, Einbeziehung des Publikums usw.

- **Folie 18:**



The slide features a title 'Der ideale Redner' and a graphic of two stylized heads in profile, one blue and one orange, facing each other with colorful speech bubbles between them. Below the title, it lists three instructions with colored bullet points: a red dot for the first instruction, a green dot for the second, and a pink dot for the third. The duration 'Dauer: 20 Minuten' is noted at the bottom right. A small icon of a head with a heart is in the top right corner.

**Der ideale Redner**

- Bitten Sie die Teilnehmer, sich Gedanken über den perfekten Redner zu machen.
- Bitten Sie sie, ihn/sie zu beschreiben, sowohl vor als auch während seines/ihrer Gesprächs. Was strahlt er oder sie aus? Warum schafft er/sie es, die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen? Was sind seine/ihre Qualitäten?
- Geben Sie ihnen 10 Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, und teilen sie die Ergebnisse dann mit der Gruppe.

Dauer: 20 Minuten

### Schlussfolgerung

Erinnern Sie die Teilnehmer abschließend (Folie 25) daran, dass das gesamte im Rahmen des EASE-Projekts erstellte Material von ihnen in ihrem eigenen Unterricht verwendet werden kann.

Stellen Sie ihnen anschließend (Folie 26) die folgenden Fragen zur Selbstreflexion:

- Was haben Sie heute gelernt?
- Werden Sie es wiederverwenden?
- Was war am nützlichsten/am wenigsten nützlich?

Zum Schluss können Sie eine Kopie des hier verfügbaren Dokuments "Tipps zur Bewältigung von Redeangst" an die Teilnehmer verteilen und ihnen mitteilen, dass sie es mit ihren eigenen Lernenden verwenden können (indem Sie ihnen eine Kopie aushändigen oder per E-Mail zusenden).

**Folie 19:**





## Schlussfolgerung

Glossophobie kann durch Üben abgebaut werden. Wenn Sie als Lehrer diese Angst bei Ihren Lernenden beobachten, können Sie gerne das von uns entwickelte Material verwenden.

### Literaturverzeichnis und Informationsquellen für das weitere Lernen

[Ajeng Intan Nur Rahmawati, Imam Ariffudin et Mulawarman Mulawarman, « Psychological Experience Dynamics of Students with Glossophobia through Narrative Counseling as seen from Gender: A Qualitative Study », Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities \(ACPCH 2017\), Atlantis Press, 2018.](#)

[Ebrahimi OV, Pallesen S, Kenter RMF, Nordgreen T. Psychological Interventions for the Fear of Public Speaking: A Meta-Analysis. Front Psychol. 2019;10:488. Published 2019 Mar 15.](#)

[How to keep fear of public speaking at bay](#)

[30 ways to manage speaking anxiety](#)

# Tipps zur Bewältigung der Angst vor öffentlichen Reden

## 1 - Vorbereitet sein

- Wählen Sie das Thema Ihrer Präsentation nach Ihrem eigenen Interesse
- Recherchieren Sie
- Üben Sie
- Erwarten Sie positives Feedback
- Schlafen Sie gut

## 2 - Vor dem Vortrag

- Essen Sie einige Stunden vorher
- Machen Sie einige Atemübungen
- Kleiden Sie sich so, dass Sie sich wohlfühlen
- Gehen Sie auf die Toilette
- Nehmen Sie ein Glas Wasser mit auf das Podium

## 3 - Während des Vortrags

- Ein Witz kann nicht schaden: Beziehen Sie das Publikum ein
- Suchen Sie Augenkontakt
- Halten Sie eine schriftliche Version Ihres Vortrags bereit (nur für den Fall!)
- Nutzen Sie externe Hilfsmittel zu Ihrer Unterstützung (z. B. eine PPT-Präsentation)
- Schauen Sie in freundliche Gesichter im Publikum

**SIE WERDEN GROßARTIG SEIN!**