

nicht ertragen.“

Entspricht mein Gedanke den Tatsachen, dass ich nicht versagen darf, und dass ich, wenn ich versage, von anderen abgelehnt werde und dies nicht ertragen kann?

Nein, mein Gedanke entspricht nicht den Tatsachen. Dass ich nicht versagen darf, ist eine Forderung und keine Tatsache. Ich kann auch weiterleben, selbst wenn ich versagen sollte.

Ein Versagen bedeutet außerdem nicht zwangsläufig, dass ich abgelehnt werde. Ich habe in meinem Leben sowohl schon die Erfahrung gemacht, dass ich wegen eines Misserfolgs abgelehnt wurde, als auch dass ich weiterhin gemocht wurde. Und ich konnte die Ablehnung bisher auch ertragen, wenngleich es mir wehtat.

Hilft mir der Gedanke, dass ich nicht versagen darf, und dass ich, wenn ich versage, von anderen abgelehnt werde und dies nicht ertragen kann, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, selbstsicherer an eine Rede heranzugehen und auch mit der Ablehnung anderer umgehen zu können.

Mit diesem Gedanken erreiche ich mein Ziel nicht. Wenn ich so denke, setze ich mich massiv unter Druck. Jede Aufgabe ist dann für mich quasi eine Frage von Leben oder Tod. Dann habe ich Angst und vermeide auch manche Rede, die ohne Angst reizvoll und interessant für mich wäre.

Wie muss ich denken, um mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es möchte?

Mein Ziel ist es, selbstsicherer an eine Rede heranzugehen und auch mit der Ablehnung anderer umgehen zu können.

Deshalb möchte ich in Zukunft denken:

Ich halte meine Rede und gebe mein Bestes. Bei einer Rede besteht immer das Risiko, dass sie nicht reibungslos läuft, ich ein passendes Wort nicht finde, den Faden verliere, usw. Ich akzeptiere deshalb, dass die Rede mal besser, mal schlechter läuft. Das ist nicht so angenehm, aber menschlich. Ich bin in Ordnung, unabhängig davon, wie gut oder schlecht ich meine Rede halte. Wie andere über mich, einen Fehler oder meine Unsicherheit denken, hängt von deren Einstellungen, Stimmung, Erwartungen, usw. ab. Manche Menschen werden mich wegen eines Fehlers ablehnen, anderen bin ich dadurch näher und sympathischer. Ich kann es aushalten, wenn andere mich deshalb ablehnen. Viel wichtiger ist, dass ich mich mit meinen Fehlern und Schwächen annehme.

Und hier noch die Überprüfung der vierten Einstellung, die zur Redeangst führen kann:

„Andere dürfen meine Unsicherheit nicht erkennen, sonst halten sie mich für einen Versager. Das könnte ich nicht ertragen.“