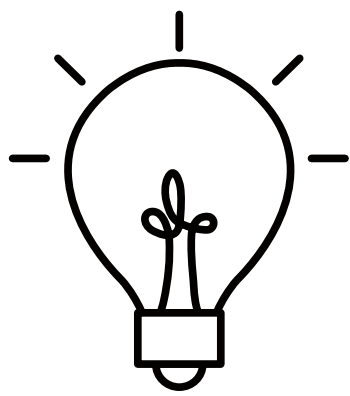


SPRECHANGST UND YOGA

KONZEPTION EINES INTEGRATIVEN SPRECHTRAININGS MIT HATHA-YOGA-ELEMENTEN ZUR NACHHALTIGEN SPRECHANGSTREDUKTION

Ausgangslage: Sprechangst ist die in der deutschsprachigen Gesellschaft verbreitetste Form der Sozialangst. Trotzdem bestehen wenig spezifische, empirisch fundierte Sprechtrainings zu ihrer Reduktion. Das soll sich ändern.

SPRECHANGST



Sprechangst ist die durch öffentliche Rede- und/oder Gesprächssituationen ausgelöste Befürchtung hinsichtlich der eigenen ungenügenden Leistung, die in fehlangepassten psychophysiologischen, kognitiv-emotionalen und motorisch-behavioralen Reaktionen vor, während und nach dem Sprechen mündet. Sie entsteht auf der Basis kognitiver Bewertungsprozesse und ist in ihrer Ausprägung mit anderen Stresssituationen vergleichbar.

YOGA

«Yoga ist jener innere Zustand, in dem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen.» Nach dieser Definition aus dem Yogasutra, das der heute bestehenden Yoga-Tradition ihr Format gibt, handelt es sich beim Yoga nicht nur per se um einen mentalen Übungsweg, sondern auch um eine bewährte Methode der kognitiven Umstrukturierung.



TRAINING ZUM SPEECH EMPOWERMENT



Auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Sprechangstforschung wurde ein integratives Training zur Reduktion von Sprechangst entwickelt. Zusätzlich wurden Elemente des Haṭha-Yoga hinzugezogen. Das siebenwöchige Training «Speech Empowerment – Vom Lampenfieber zur Sprechkompetenz» hat im September 2021 gestartet.