



Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen

Ulla Beushausen

Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen Ulla Beushausen

 [Download Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich a ...pdf](#)

 [Online lesen Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen Ulla Beushausen

140 Seiten

Kurzbeschreibung

Kurztext

Sie sollen einen Vortrag halten, eine Diskussionsrunde leiten, auf einem Elternabend ein Schulprojekt vorstellen oder Ihre Firma präsentieren. Sie möchten Ihre Zuhörer überzeugen, und Sie sind aufgeregt. Diese Situation kennt jeder! Was aber, wenn die Nervosität nicht nachlässt, die Stimme zittert, die Atmung flattert, der Blutdruck in die Höhe schnellte, die Hände schwitzen und Sie sich häufig versprechen?

Ulla Beushausen erklärt, was Sprechangst ist, wie sie sich zeigt, welche Ursachen ihr zugrunde liegen und wie Sprechangst überwunden werden kann. Sie hat ein praktisches Trainingsprogramm entwickelt, das jeder leicht lernen kann. Ein solches Training bietet die Gelegenheit, die eigenen Sprechgewohnheiten zu verbessern, eine effektive Stressbewältigung für den Alltag zu entwickeln und wichtige Sprechsituationen sicher zu meistern. Eine effektive Anleitung zur Selbsthilfe.

Inhalt:

Was ist Sprechangst: Angst ist nicht gleich Angst. Der Blick des Publikums. Körperliche, gedankliche und Verhaltenssymptome. Die Sprechsituation

Angst vor der Angst: Der Teufelskreis der Angst. Individuelle Angstkreisläufe. Den Teufelskreis durchbrechen. Test mit Auswertung

Erste Hilfe-Kasten bei Sprechangst: Zehn Tipps für Eilige. Risiken und Nebenwirkungen von Tipps

Sicher reden -- was ist das? Unsicheres, selbstsicheres und aggressives Verhalten. Klischees der Geschlechter. Der Umgang mit Aggressionen

So können Sie Ihre Sprechängste überwinden: 6 Bausteine

Atemtechnik. Sprechatmung: Vor dem Sprechen, während des Sprechens, nach dem Sprechen. Entspannung. Tipps für das Training.

Veränderung der Gedanken: Innere Befehle. Kognitive Irrtümer. Bewusst machen, Realitätsprüfung, Umformulierungen

Sprechfertigkeit trainieren: Besser kommunizieren auf der verbalen, nonverbalen und vokalen Ebene

Systematisches Training trainieren: Anleitung für selbstbewusstes Auftreten. Selbstbild und Fremdbild prüfen. Positive Verstärker einsetzen

Stolpersteine auf dem Weg Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Ulla Beushausen, Psycholinguistin, Logopädin; Verhaltens- und Kommunikationstrainerin; lehrt Logopädie an der FH Hildesheim, eigene Praxis in Hildesheim

Download and Read Online Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen Ulla Beushausen

#JP8DNLR0H2M

Lesen Sie Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen von Ulla Beushausen für online ebook Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen von Ulla Beushausen Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen von Ulla Beushausen Bücher online zu lesen. Online Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen von Ulla Beushausen ebook PDF herunterladen Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen von Ulla Beushausen Doc Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen von Ulla Beushausen Mobipocket Sicher und frei reden: Sprechängste erfolgreich abbauen von Ulla Beushausen EPub