

Angstfrei Sprechen



“Angstfrei Sprechen” eignet sich für alle Menschen, die sich beim Sprechen vor einer Gruppe unwohl, nervös und von sich oder von den Zuhörern abgeschnitten fühlen. Es richtet sich aber auch an erfahrene Redner, die den Kontakt zu ihrem Publikum optimieren wollen. Die Hauptziele des 10-teiligen Kurses sind, die Nervosität zu reduzieren sowie die Wirksamkeit in Präsentationen, Reden, Sitzungen, Interviews und anderen gesellschaftlichen Anlässen zu erhöhen. Mit der auf Traumatechniken des Somatic Experiencing® gründenden Methode werden sanft die stressbezogenen Reaktionen erkundet, die das Nervensystem in diesen Situationen abrufen. Unangenehme Reaktionen werden dann schrittweise durch positivere und wirkungsvollere Kommunikationsmuster ersetzt.



“Es war für mich sehr wertvoll zu realisieren, dass ich keineswegs eine Ausnahme bin bezüglich meiner Angst vor dem Sprechen vor einer Gruppe. Die Solidarität der anderen Teilnehmenden gab mir ein Gefühl von Freiheit und Mut.”

3 Erkenntnisse bauen Wohlbefinden beim Sprechen auf

Klare Verbindungen verleihen Sicherheit.

Beziehungen mit Menschen sind wichtig für unser Wohlbefinden und unser berufliches Vorankommen. Durch Kommunikation drücken wir aus, wer wir sind, nehmen unseren Platz in der Gruppe ein, teilen unsere Ideen mit und erhalten Bestätigung für unser Dasein. Die erste Kursphase untersucht die Elemente guten Kontakts: Präsenz, Sinn und Zweck, Bewusstsein der Aufmerksamkeit des Gegenübers sowie die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen, zu pflegen und wieder zu lösen. Wir spüren, wie wohltuend Kommunikation für unser Leben sein kann.

Negative Reaktionen blockieren Verbindungen.

Kommunikationssituationen können ein breites Spektrum von Reaktionen auslösen: von Genuss oder Triumph bis hin zu Selbstkritik, Gefühl nicht gehört, abgelehnt oder verurteilt zu werden, Gefühl anderen ausgesetzt oder von ihnen abgeschnitten zu sein, Fluchtimpuls, Panik, Blackout, Hilflosigkeit oder Aggression. Viele dieser Reaktionen sind Verzerrungen gesunder Selbstverteidigungsmechanismen. Ziel der zweiten Kursphase ist es, ein neutrales Bewusstsein für diese oft unangenehmen Reaktionen zu entwickeln und die eigenen Bedürfnisse nach Sicherheit und Wohlbefinden zu erforschen.

Positive Erfahrungen eröffnen neue Möglichkeiten.

Praktische Übungen vor der Gruppe hilft, Stressreaktionen zu mildern und neue Muster zu entwickeln, die auf positiven Erfahrungen von Zweck, Wohlbefinden und Verbindung gründen. Die Gruppe arbeitet mit Körperhaltung und Entspannungstechniken und die Teilnehmenden lernen, sich in einer Weise mitzuteilen, die das Wohlbefinden von Redner und Zuhörenden sichert, selbst wenn es Unstimmigkeiten gibt. Die eigene Nervosität in einem sicheren Umfeld zu erkunden stärkt das Selbstbewusstsein und schafft Raum für neue, positive Kommunikationserfahrungen.

Kursinformation

Die Kursdaten werden den Bedürfnissen der Gruppe angepasst, sobald sich 5-8 Leute angemeldet haben. Die Preise sind einkommensabhängig ausgestaltet:

CHF 100-Studenten/niedrige Einkommen
CHF 1400-mittlere Einkommen
CHF 1700-hohe Einkommen/Unternehmen

Im Preis inbegriffen sind 10 dreistündige Workshops sowie 3 Einzelsitzungen. Ein dreistündiger Demonstrationskurs wird bei Bedarf für CHF 100 angeboten. Bitte melden Sie sich auf der Website an, um auf die Liste für den nächsten Kurs in Zürich oder in Genf aufgenommen zu werden.

Der Vorteil der Gruppe

Einzeltherapie oder Coaching beschränkt sich auf die Arbeit mit Erinnerungen vergangener Kommunikationserfahrungen, die bereits anhand von bestehenden Stressmustern verarbeitet wurden. In “Angstfrei Sprechen” spielen Gruppen von 5-8 Teilnehmenden Kommunikationssituationen in sorgfältig strukturierten Praxisübungen durch, was die Live-Arbeit mit immer wieder neuem Material ermöglicht. Die Gruppen in Zürich werden in Englisch oder in Deutsch unterrichtet, diejenigen in Genf in Englisch, mit der Möglichkeit für die Teilnehmenden, selber Französisch zu sprechen.

Abbott Chrisman, MFA, ist ein Somatic Experiencing®-Therapeut. Er wurde in den USA als Schauspieler und Regisseur ausgebildet und unterrichtet seit 1992 Kommunikation an der Webster University in Genf. Seine Arbeit wird von der “Alexander-Technik”, der “Dalcroze-Rhythmik”, dem “Continuum Movement” sowie der “Gewaltfreien Kommunikation” beeinflusst.

