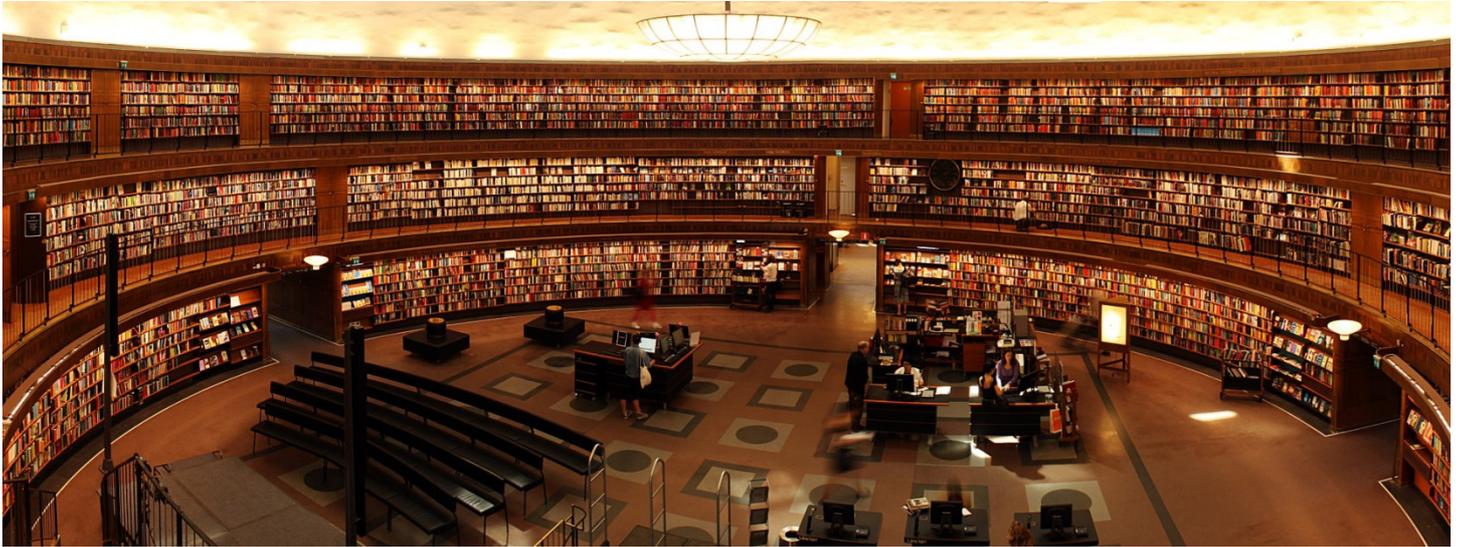


Buchtipp „Redeangst überwinden“ von Uwe Hampel
Unterstützung für Ihre Begeisternde Rhetorik



Fotoquelle: Pixabay

BUCHTIPP

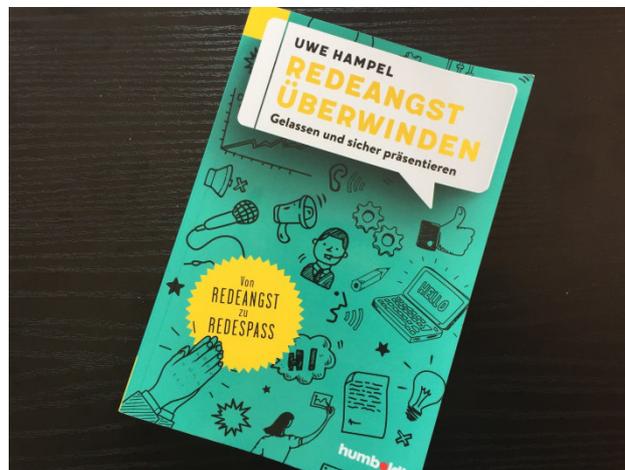
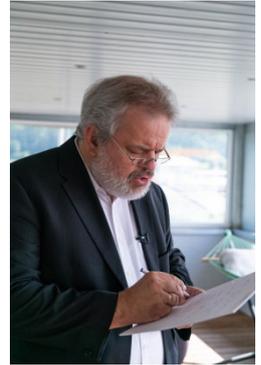


Foto: Siegfried Lachmann

Uwe Hampel
Redeangst überwinden
Gelassen und sicher präsentieren



Als ich im Internet dieses Buch von Uwe Hampel entdeckte – da war mein erster Impuls: „Das muss ich haben!“ Gesagt, getan. Am nächsten Tag holte ich das 190 Seiten starke Werk in der Buchhandlung meines Vertrauens vor Ort ab. Und begann gleich bei einer schönen Tasse Kaffee mit dem Lesen.

Angstfreier und begeisterter vor Menschen sprechen – das ist ja mein Thema. Und da interessiert es mich immer wieder, welche Gedanken meine Kollegen dazu aufs Papier bringen.

Danke an Uwe Hampel! Er hat famos recherchiert und die Ergebnisse angenehm leserlich zusammengetragen. Der praktizierende Heilpraktiker für Psychotherapie und psych. Berater listet die fachspezifischen Details auch für Laien verständlich auf.

„Macht Ihnen der Gedanke, vor vielen Menschen zu sprechen, Angst?“ Das ist eine der großen Fragen, die Hampel dem Leser stellt. Und genau diese Ängste nimmt Hampel unter die Lupe und stellt sie dem interessierten Leser vor.

Der Autor bleibt nicht oberflächlich bei gutgemeinten Lösungsansätzen stehen. Er geht der Angst auf den Grund. Aber immer so, dass es verständlich bleibt. Somit kann jeder für seine Situation, aus der er herauskommt an seinem Angstmodell arbeiten. Uwe Hampel beschreibt es als eine Lernerfahrung, die unter die Haut geht.

Im weiteren Verlauf des Buches stellt der Autor sein entwickeltes Ressourcen-Modell vor. Das überschreibt er mit „Von der Redeangst zum Redespaß“.

Mit viel Liebe und Einfühlungsvermögen nimmt er den Leser an die Hand. Denn Hampel weiß als Experte für Angstbewältigung schon, dass mit Angst – und hier speziell der Redeangst – nicht zu spaßen ist. Zahlreiche Übungen helfen dabei, der eigenen Redeangst auf den Grund zu gehen. Woher kommt die? Was ist da bei mir passiert? Wieso nimmt mich diese Angst immer so gefangen? Und stiehlt mir meine noch so gute Motivation?

Und so entwickelt sich der Ratgeber zu einem therapeutischen Hilfswerk, welches das Thema Angst nicht bis zum Grund erschöpfend behandelt. Doch nach und nach macht sich beim Arbeiten mit diesem Werk Hoffnung breit. Nämlich: Eventuell bereits gewachsenes Unbehagen, die Redeangst nie mehr verlieren zu können, unbegründet ist. Zumindest in den meisten Fällen. Denn sollte es sich um eine chronische manische Angst handeln, wäre jeder Ratgeber eine falsche Adresse. Hier hilft nur der Therapeut und/ oder Psychologe direkt.

Ich für meinen Teil habe aus diesem Buch viel gelernt. Und das auch als „alter Hase“. Denn vor Redeangst bin ich trotz jahrzehntelanger Erfahrung nicht gefeit. Immer wieder einmal falle ich in alte Denkmuster, bekomme Zweifel oder bin auch in keiner guten Tagesform.

Mit Hilfe dieses Buches habe ich in kompakter Form praxisorientierte Anleitungen in anschaulicher und nachvollziehender Form, Redeängsten zu begegnen. Das macht Mut. Und auch gleich wieder Freude. Denn ich weiß: Die Redeangst hat nicht das letzte Wort!

Kaufempfehlung: *****

Weitere Informationen zum Buch:

Verlagspreis:	14,99 € neu <small>(Stand September 2019)</small>
Umfang:	192 Seiten
Verlag:	Humboldt-Verlag
Erscheinungsdatum:	31. August 2018
Sprache:	Deutsch
Kindle-Version erhältlich:	ja
Audio-Version erhältlich:	keine Angabe
ISBN-13:	978-3869106717

Meine Empfehlung um der der Redeangst Paroli zu bieten:

BEGEISTERNDE RHETORIK 1

Mit dieser Tagesveranstaltung sprechen wir alle an, die sich den Herausforderungen des Redens stellen (wollen). Lernen Sie, Hemmungen abzubauen und zu mehr Selbstsicherheit zu gelangen.

Weitere Informationen zum Seminar gibt es hier:

<https://www.siegfriedlachmann.de/seminare/begeisternde-rhetorik-1/>

Und ein Fachbeitrag „Redeangst? – Nicht mit mir“ von Siegfried Lachmann:

<http://www.siegfriedlachmann.de/wp-content/uploads/2019/09/Fachbeitrag-Redeangst-nicht-mit-mir.pdf>

Dieser Buchtipps erscheint bei www.siegfriedlachmann.de
Autor: Siegfried Lachmann, Jägerpfad 4, D – 77781 Biberach (Baden)
Web: www.siegfriedlachmann.de
Mail: Info@siegfriedlachmann.de
Mobil: 0049 178 141 3578

Fotonachweis:
U1, Bibliothek, Pixabay
U1, Produkt, Siegfried Lachmann
Porträtfoto, Agentur Dreamland

Redeangst? – Nicht mit mir!