



Foto: 123 RF



Unter vier Augen

? Eine junge Doktorandin fragt: „Auf Konferenzen und in wissenschaftlichen Gremien habe ich oft Angst, etwas Falsches zu sagen, obwohl meine Betreuerin meine wissenschaftliche Arbeit lobt. Ich schweige dann und ärgere mich hinterher über mich selbst. Wie kann ich die Angst überwinden?“

! Coach Claudia Eilles-Matthiessen antwortet:

Es ist verständlich, dass Sie sich in bestimmten Situationen noch unsicher fühlen. Die Promotion ist auch eine Übergangsphase, in der sich die professionelle Identität entwickelt. Sie kann, wie jede Übergangsphase, mit Verunsicherung einhergehen. Werfen Sie sich daher nicht ab, wenn Sie sich in bestimmten Situationen gelegentlich noch als ängstlich erleben. Jede Angst, auch die Angst, sich in öffentlichen Situationen zu äußern, ist ein Signal und Ausdruck eines Sicherheitsbedürfnisses. Die Angst möchte Sie vor einer unangenehmen, vielleicht sogar „peinlichen“, also beschämenden Erfahrung schützen und ist damit eine kompetente Reaktion auf eine (noch) neue, ungewohnte Situation.

Nun können wir prüfen, wie Sie die Angst unter Berücksichtigung des Sicherheitsbedürfnisses überwinden können. Dazu möchte ich Sie einladen, sich den gewünschten Zielzustand genauer vorzustellen. Wie möchten Sie sich denn während einer Sitzung oder auf einer Tagung fühlen? Entspannt, konzentriert, sicher, stabil, kompetent, fokussiert, geschützt oder locker? Wie ist Ihre Körperhaltung in diesem Zustand? Wie ist Ihr Selbstbild, wie atmen Sie und wie klingt Ihre Stimme? In welchen Situationen erleben Sie sich schon jetzt so? Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und Kompetenzen. Was können Sie gut? In welchen Situationen bekommen Sie positive Resonanz? Was genau schätzt Ihre Betreuerin an Ihrer Arbeit? Nehmen Sie sich Zeit, sich intensiv an Ihre Erfolge zu erinnern und in den gewünschten Zustand zu versetzen. Wählen Sie dann eine Erinnerungshilfe, einen „Anker“ – zum Beispiel ein Schmuckstück, einen Stift oder eine minimale Körperbewegung –, der Ihnen hilft, den erwünschten ressourcenvollen Zustand bei Bedarf zu aktivieren.

Im Umgang mit Redeangst kann schließlich auch ein Blick auf die eigene Biographie hilfreich sein: Reflektieren Sie Ihre Erfahrung mit Bewertungssituationen. Sie haben Angst, etwas „Falsches“ zu sagen? Gibt es belastende Erfahrungen aus Elternhaus oder Schule? Erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie sich schlecht und „dumm“ gefühlt haben? Man kann belastende Erfahrungen oft gut im Rahmen eines Coachings verarbeiten, damit diese Sie nicht in Ihrer weiteren professionellen Entwicklung einschränken. Übrigens: Angst und die physiologischen Begleiterscheinungen wie beschleunigte Herzfrequenz oder Schwitzen nehmen von selbst ab, wenn man das Gefühl eine Zeit lang aushält und dem Organismus damit Gelegenheit zur Gewöhnung – Fachbegriff Habituation – an eine Situation gegeben hat. Gut zu wissen, oder? Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Besinnen

Sie sich auf Ihre Stärken
und Kompetenzen



Foto: privat

i Dr. CLAUDIA EILLES-MATTHIESSEN

ist Psychologin, Coach, Konfliktmoderatorin, Lehrbeauftragte für Coaching und Konfliktmanagement an der Universität Frankfurt am Main und Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

📖 Literatur

Michael Bohne: Klopfen gegen Lampenfieber. Rowohlt Verlag, Reinbeck 2008, 8,99 Euro

🌐 Websites

www.plan-c-frankfurt.de

www.coachingnetz-wissenschaft.de