

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	6
Abbildungsverzeichnis	6
Vorwort	7
1. Einleitung	9
2. Erkundungsinterviews	10
2.1. Methode - Experteninterview	10
2.2. Begründung und Auswertung der Methode	12
2.3. Interviewpartner	12
2.3.1. Frau Gabriele Riedl	12
2.3.2. Herr Dr. Hans Morschitzky	13
2.4. Vorbereitung und Durchführung der Interviews	14
2.5. Fragestellungen zum Interview mit Fr. Riedl	14
3. Darstellung der Ergebnisse	16
3.1. Interview mit Herrn Dr. Morschitzky	16
3.2. Überprüfung der Fragestellungen	21
3.3. Themenfindung	25
4. Definition von Angst	25
4.1. Definition von Riemann	26
4.2. Definition von Flöttmann	27
4.3. Definition von Comer	28
4.4. Definition von Bandelow	28
4.5. Definition von Bourne	29
5. Phobie als Differenzierung zum Begriff „Angst“	30
5.1. Arten von Phobien	30
5.1.1. Spezifische Phobien	31
5.1.2. Agoraphobie	33
5.1.3. Soziale Phobie	33
5.2. Panikstörung	36
5.3. Zusammenfassung	37
5.4. Statistiken über Angst und Phobien	38
6. Woher kommt die Angst?	38
6.1. Persönlichkeiten nach Riemann – tiefenpsychologische Studie	38
6.1.1. Die schizoide Persönlichkeit	39
6.1.2. Die depressive Persönlichkeit	40
6.1.3. Die zwanghafte Persönlichkeit	41
6.1.4. Die hysterische Persönlichkeit	42
6.1.5. Ein Vergleich der Persönlichkeiten in Bezug auf Vortragende	43
6.2. Verdrängung und Verschiebung	43

6.3.	Klassische Konditionierung.....	44
6.4.	Modellernen.....	45
6.5.	Kognitive Emotionstheorie.....	46
7.	Auswirkungen der Angst.....	49
7.1.	Veränderungen der kognitiven Ebene.....	49
7.2.	Veränderungen der physiologischen Ebene.....	50
7.2.1.	Anatomie und Physiologie der Angst.....	50
7.2.2.	Radiologische Bildgebung (fMRI).....	54
7.3.	Veränderung der emotionalen Ebene.....	58
7.4.	Veränderungen des Verhaltens.....	58
7.5.	Auswirkungen der Angst bei Vortragenden.....	59
8.	Prüfungs- und Bewertungsangst.....	60
8.1.	Phasen der Prüfungsangst.....	62
8.2.	Verlauf der Prüfungsangst während einer Prüfung.....	64
8.2.1.	Interpretationsmöglichkeit des Versuches.....	65
8.2.2.	Interpretation in Verbindung mit Angst bei Vortragenden.....	65
8.3.	Fragebogen und Auswertung zur Bewertungsangst.....	67
8.4.	Angstverlauf während eines Vortrages.....	68
9.	Innere Antreiber und Angst.....	70
9.1.	Kann man die Antreiber außer Kraft setzen?.....	71
9.1.1.	Rational-Emotive Therapie.....	71
9.2.	Auswirkungen der Antreiber auf Vortragende.....	73
10.	Positive Auswirkungen von Angst.....	74
11.	Die persönliche Einstellung zu Vorträgen.....	76
11.1.	Verdross der eigenen Person.....	78
11.1.1.	Eigene Erwartungen.....	78
11.1.2.	Selbstprogrammierung.....	79
11.2.	Zusammenfassung.....	80
12.	Angst vor dem Publikum.....	81
12.1.	Das Publikum ist gekommen, was nun?.....	81
12.2.	Die Illusion des Gruppenparadieses.....	82
12.3.	Gruppen können keine Entscheidungen treffen.....	82
13.	Methoden für den Umgang mit Angst.....	83
13.1.	Psychologische Methoden.....	83
13.1.1.	Systematische Desensibilisierung.....	83
13.1.2.	Reizüberflutung.....	84
13.1.3.	Modellernen.....	84
13.1.4.	Problemlöse-Therapie.....	85
13.1.5.	Kognitive Therapie.....	85
13.2.	Strategien und rhetorische Methoden.....	86
13.2.1.	Das Publikum ist weder Freund noch Feind.....	86

13.2.2.	Klare Positionierung der eigenen Rolle.....	86
13.2.3.	Enttäuschungen des Publikums vorbeugen	87
13.2.4.	Erwartungsabfrage vor dem Vortrag.....	87
13.2.5.	Erwartungsabfrage beim Vortrag.....	88
13.2.6.	Zielgruppenanalyse	88
13.3.	Weiter Methoden zur Unterstützung der Angstbewältigung	93
13.3.1.	Ernährung.....	93
13.3.2.	Medikamente	94
13.3.3.	Physische Bewegung	95
13.3.4.	Übung und Vorbereitung.....	96
13.3.5.	Eine sonderbare Methode.....	98
14.	Zusammenfassung und Ausblick.....	99
15.	Literaturverzeichnis.....	105
16.	Anhang	108