Vor einer Gruppe zu sprechen, fällt nicht jedem leicht. Vielleicht hast Du selbst schon einmal dieses unangenehme Gefühl verspürt, welches wir Redeangst nennen ?
Die Stärke der Redeangst ist sicherlich von der besonderen Situation oder speziellen Faktoren abhängig.
Im folgenden sind viele dieser Situationen/Faktoren aufgeführt. Die Bedeutung für die Redeangst soll mit 1 (keine Bedeutung) bis 4 (große Bedeutung) gewertet werden.

Beispiel:	keine			große
Angst vor Ablehnung	O	O	X	O

Kreuze bitte an, welche Bedeutung der jeweilige Faktor für Deine Redeangst hat!
Entscheide Dich bitte rasch für eine der Zahlen!

	1	2	3	4
1. Angst vor Ablehnung	O	O	O	O
2. allgemeine Stimmungslage	O	O	O	O
3. Selbstoffenbarungsangst	O	O	O	O
4. physische Verfassung (Beschwerden, Krankheit u. ä.)	O	O	O	O
5. Ehrgeiz	O	O	O	O
6. eigenes Alter	O	O	O	O
7. physische Erscheinung	O	O	O	O
8. Angst vor Mißerfolg/Versagen	O	O	O	O
9. geringe Selbsteinschätzung	O	O	O	O
10. eigene Vorbereitung	O	O	O	O
11. Sprachbeherrschung	O	O	O	O
12. physische Erscheinung	O	O	O	O
13. hohe Selbsteinschätzung	O	O	O	O
14. eig. Kleidung/Aufmachung	O	O	O	O
15. Dialekt	O	O	O	O
16. Sprachfehler	O	O	O	O
17. Verarbeitung der eigenen Gefühle	O	O	O	O
18. Zeitdruck	O	O	O	O
19. evtll. vorherige Sprachtrainings	O	O	O	O
20. Prüfungsangst	O	O	O	O
21. eigener sozioökonomischer Status	O	O	O	O
22. viele Zuhörer	O	O	O	O
23. Thema gestellt	O	O	O	O
24. hoher Bekanntheitsgrad innerhalb der Gruppe	O	O	O	O
25. Interesse der Gruppe am Gesprächs-, Vortragsthema	O	O	O	O
26. werden eigene Meinungen, Thesen o. ä. vertreten?	O	O	O	O
27. habe ich ein Konzept, Vortragsgerüst?	O	O	O	O
28. Temperatur am Gesprächsort	O	O	O	O
29. Vorbereitung der Gruppenmitglieder	O	O	O	O
30. Thema frei gewählt	O	O	O	O
31. Beleuchtung eher hell (grell)	O	O	O	O
32. evtll. Altersunterschied zur Gruppe	O	O	O	O
33. Dominanz eines Gruppenmitglieds	O	O	O	O
34. Ausstattung des Gesprächsortes	O	O	O	O
35. großer Raum (Halle, Saal, evtll. Platz)	O	O	O	O
36. technische Störungen (Stromausfall u. ä.)	O	O	O	O
37. Tageszeit	O	O	O	O
38. evtll. Beurteilung der eigenen Rede	O	O	O	O
39. Instruktion durch Dritte (z. B. Diskussionsleiter)	O	O	O	O
40. Anwesenheit von kompetenten Personen (Dozent)	O	O	O	O
41. evtll. Auflockerungsübungen	O	O	O	O

bitte umdrehen!

	1	2	3	4
42. wenige Zuhörer (Kleingruppe, privater Kreis u. ä.)	O	O	O	O
43. Reihenfolge wann Sprecher drankommt	O	O	O	O
44. sozioökonomischer Status der Gruppe	O	O	O	O
45. hohes eigenes Anspruchsniveau	O	O	O	O
46. positive Rückmeldung durch die Gruppe (Lob o. ä.)	O	O	O	O
47. habe ich meinen Vortrag/Beitrag vorher durchdacht?	O	O	O	O
48. hohe Aufmerksamkeit der Gruppe	O	O	O	O
49. negative Reaktionen aus der Gruppe (Zwischenruf)	O	O	O	O
50. werden politische Ansichten vertreten?	O	O	O	O
51. wird wissenschaftlicher Stoff referiert?	O	O	O	O
52. eigener Bildungsgrad	O	O	O	O
53. Art der Präsentation des eigenen Vortrags (z. B. stehend)	O	O	O	O
54. evtl. Videoaufzeichnungen	O	O	O	O
55. Wettbewerbssituation	O	O	O	O
56. Profilierungszwang	O	O	O	O
57. Schüchternheit	O	O	O	O
58. Gruppenzusammenstellung nach Geschlecht	O	O	O	O
59. wenig Gewöhnung, vor einer Gruppe zu sprechen	O	O	O	O
60. Angst vor gehemmtem Redefluß	O	O	O	O
61. eigene Kompetenz bezüglich des Themas	O	O	O	O
62. kleiner Raum	O	O	O	O
63. Vertrautheit mit den Örtlichkeiten	O	O	O	O
64. besteht Blickkontakt zwischen Redner u. Gruppe	O	O	O	O
65. psycho-physische Reaktionen (Herzklopfen, Schweißausbruch)	O	O	O	O
66. soziale Erwünschtheit des Vortrages/Beitrages	O	O	O	O
67. Beleuchtung sehr dunkel	O	O	O	O
68. eigene Vorbereitung	O	O	O	O
69. niedriges eigenes Anspruchsniveau	O	O	O	O
70. Dominanz mehrer Gruppenmitglieder	O	O	O	O
71. wenig Aufmerksamkeit innerhalb der Gruppe	O	O	O	O
72. Sachvortrag	O	O	O	O
73. Lobrede	O	O	O	O
74. Dankrede	O	O	O	O
75. Jubiläum/Hochzeit	O	O	O	O
76. Erlebnisberichte	O	O	O	O
77. Angst vor Kritik	O	O	O	O
78. Angst steckenzubleiben	O	O	O	O