

**„Der innere Beobachter“**



# **„Der innere Beobachter“**

Von

Kai Vasvari

**Redeangst lösen, Stress stoppen, gelassen auftreten  
– das Praxis-Workbook mit der Dissoziations-Methode**

## **Impressum**

Copyright: Kai Vasvari, Psychologischer Berater/Business Coach,

Postfach 1111, 89001 Ulm

Jahr: 2025

ISBN: 9789403856810

Lektorat/ Korrektorat: K.P.V

Illustrationen: K.P.V

Covergestaltung: K.P.V

Website: [www.Dein-Businesscoach.de](http://www.Dein-Businesscoach.de)

E-Mail: [kontakt@kaivasvari.de](mailto:kontakt@kaivasvari.de)

Verlagsportal: Bookmundo

Gedruckt in Deutschland

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie (*falls zwei Pflichtexemplare an die DNB geschickt werden!*).

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

## **Danksagungen**

Mein Dank geht an alle Klienten, denen ich mit meinen Methoden bereits erfolgreich helfen konnte.

Die sich jetzt befreit, selbstbewusst und glücklich fühlen können.

Ihr zeigt mir jeden Tag, wie Schwäche in Stärke verwandelt werden kann.

# Inhaltsverzeichnis

## **Einleitung**

### **Der innere Beobachter**

– warum dieses Workbook bei Redeangst und Stress hilft

### **Kapitel 1 – Wenn Reden Stress auslöst**

- 1.1 Warum du dieses Workbook in der Hand hast
- 1.2 Wie Redeangst und Stress dein Leben bremsen
- 1.3 Was dich in diesem Workbook erwartet

### **Kapitel 2 – Was in dir passiert, wenn du reden sollst**

- 2.1 Redeangst ist ein Schutzprogramm, kein Defekt
- 2.2 Was in Gehirn und Körper bei Redeangst abläuft
- 2.3 Der innere Beobachter als neuer Schalter
- 2.4 Vorbereitung auf die ersten Körper- und Atemübungen

### **Kapitel 3 – Dissoziation verstehen: Vom Wegkippen zum Werkzeug**

- 3.1 Dissoziation als natürlicher Schutzmechanismus
- 3.2 Dissoziation bei Redeangst und Stress
- 3.3 Vom unbewussten Schutz zum bewussten inneren Beobachter
- 3.4 Wichtige Grenzen und Sicherheit

### **Kapitel 4 – Der innere Beobachter auf der Bühne**

- 4.1 Was der innere Beobachter ist
- 4.2 Der innere Beobachter in Auftrittssituationen
- 4.3 Beobachter statt Selbstkritiker
- 4.4 60 Sekunden Beobachter im Alltag aktivieren

### **Kapitel 5 – Vorbereitung statt Perfektionismus**

- 5.1 Warum Vorbereitung deine Angst senkt
- 5.2 Äußere Vorbereitung: Inhalt, Raum, Rahmen
- 5.3 Innere Vorbereitung: Gedanken, Körper, Beobachter
- 5.4 Deine persönliche Vorbereitungsroutine

### **Kapitel 6 – Atem und Körperscan vor dem Auftritt**

- 6.1 Warum dein Körper der Schlüssel ist
- 6.2 Atemübung: Länger ausatmen als einatmen
- 6.3 Kurz-Körperscan: 1–2 Minuten in den Körper kommen
- 6.4 Kombination: Atem + Körperscan + Beobachter

### **Kapitel 7 – Achtsamkeit im Auftritt: Präsenz statt Panik**

- 7.1 Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt statt im Kopfkino
- 7.2 Achtsamkeitsübung 1: 5-Sinne-Check im Raum
- 7.3 Achtsamkeitsübung 2: Langsamkeit und Wort-für-Wort-Fokus
- 7.4 Achtsamkeitsübung 3: 3-Minuten-Mini-Meditation

## **Kapitel 8 – Deine 7 Kernübungen für Redeangst, Stress und Auftrittsgelassenheit**

8.1 Überblick: Warum diese Übungen wirken

8.2 Übung 1 – In eine weiße Wand hineinschauen

8.3 Übung 2 – In eine Buchseite hineinschauen

8.4 Übung 3 – Den Nebel visualisieren (3-Wochen-Programm)

8.5 Übung 4 – Auf das Bardo achten

8.6 Übung 5 – Die Frage, die keinen Sinn ergibt

8.7 Übung 6 – Visualisierung & Neuprogrammierung

8.8 Übung 7 – Anwenden: Training im echten Leben

## **Kapitel 9 – Schritt für Schritt ins echte Leben**

9.1 Warum kleine Schritte stärker sind als ein „Sprung ins kalte Wasser“

9.2 Deine Angst-Leiter: Vom Spiegel bis zum Publikum

9.3 Training mit Plan: Eine Woche pro Stufe

9.4 Kontakt mit dem Publikum aufbauen

9.5 Deine persönliche Trainingsvereinbarung

## **Kapitel 10 – Selbstbild, Glaubenssätze und innerer Kritiker**

10.1 Welche Geschichten du dir über dich als Sprecher erzählst

10.2 Negative Glaubenssätze entlarven

10.3 Neue, hilfreiche Glaubenssätze formulieren

10.4 Den inneren Kritiker in den Beobachter integrieren

10.5 Selbstbild aktiv aufbauen

## **Kapitel 11 – Rückschläge, Lampenfieber und wie du auf Kurs bleibst**

11.1 Warum Rückfälle normal sind

11.2 Erste-Hilfe-Strategien bei Blackout und starken Einbrüchen

11.3 Auswertung statt Selbstzerfleischung

11.4 Stabilität aufbauen: Dranbleiben trotz Wellen

## **Kapitel 12 – Deinen Fortschritt sichtbar machen und dranbleiben**

12.1 Wo stehe ich jetzt?

12.2 Dein persönliches Erfolgstagebuch

12.3 Ziele für die nächsten 3–6 Monate

12.4 Dein innerer Beobachter als Begleiter

## **Anhang**

Arbeitsblätter, Tabellen und Vorlagen für dein Training

**Schlusswort** -Dein Weg mit dem inneren Beobachter

**Über den Autor**

**Wie es jetzt weitergehen kann!**

**Bonuskapitel** - Der innere Beobachter aus drei Blickwinkeln

- Furcht und Angst: Was in dir wirklich passiert