

WORTFÜHRERIN SPRACHMENTORING



Nie wieder Angst, Englisch zu sprechen

*Wie du in vier Wochen lernst, trotz Angst und Scham
selbstsicher Englisch zu sprechen*

Eine Handreichung zur Selbsthilfe für
Frauen in Führung

www.wortfuehrerin.de

Bevor du anfängst

Nie wieder aus Angst in einem englischen Meeting schweigen. Darum geht es hier.

Dieses eBook ist eine Handreichung. Du brauchst dafür niemanden außer dir selbst, kein Coaching, keine Gruppe, keinen Kurs. Du brauchst vier Wochen, täglich fünfzehn Minuten und die Bereitschaft, dir selbst einmal ehrlich zuzuhören.

Ich verspreche dir nicht, dass deine Angst verschwindet. Das wäre unehrlich, und du würdest es mir zu Recht nicht glauben. Deine Angst, nicht perfekt zu klingen, deine Scham, ins Fettnäpfchen zu treten, dürfen bleiben. Was sich verändert, ist ihre Rolle. Sie sitzen künftig neben dir, statt für dich zu entscheiden, ob du den Mund aufmachst.

Das ist der ganze Unterschied, und er ist größer, als er klingt. Du wirst trotz Angst und Scham Englisch sprechen können. Nicht irgendwann, wenn dein Englisch besser ist. Sondern mit dem Englisch, das du heute schon hast.

Ein Bild, das dich durch das ganze Buch begleitet

Stell dir deine Kompetenz als einen Raum vor, in dem du dich auf Deutsch täglich bewegst. Zwischen diesem Raum und der Außenwelt liegt eine Tür. Auf Deutsch steht sie offen, du gehst ein und aus, ohne darüber nachzudenken. Auf Englisch ist dieselbe Tür verschlossen, und zwar mit zwei getrennten Schlössern.

Dieses Bild wirst du in diesem eBook immer wieder finden. Es hilft dir, dich in dir selbst zu orientieren: Woran hakt es gerade, an der Tür selbst, an einem der Schlösser, oder daran, dass du dich noch nicht traust, die Klinke zu drücken? Mehr dazu gleich in Teil 1.

Was dich hier erwartet

Fünf Teile, drei Bewegungen. Die fünf Teile sind die Kapitel. Die drei Bewegungen sind der eigentliche Weg, den du gehst.

Bewegung 1 — „Ich bin nicht so schlecht, wie ich denke.“ Teil 1 (Erkennen) und Teil 2 (Entkräften). Du schaust dir an, was du über dein Englisch glaubst, und prüfst es zum ersten Mal gegen die Realität.

Bewegung 2 — „Ich verstehe, warum ich mich trotzdem zurückhalte.“ Teil 3 (Verstehen). Du lernst, was in deinem Körper passiert, bevor du sprichst, und warum reine Willenskraft daran regelmäßig scheitert.

Bewegung 3 — „Ich lerne, anders zu handeln.“ Teil 4 (Verändern) und Teil 5 (Integrieren). Du bekommst Sätze, Techniken und Mikro-Übungen, und am Ende einen Vier-Wochen-Plan, der dich durch die Tür bringt.

Lies der Reihe nach. Die Teile bauen aufeinander auf, und der Vier-Wochen-Plan am Ende funktioniert nur, wenn du vorher weißt, woran du bei dir selbst arbeitest.

Wie die Übungen aufgebaut sind

Du wirst immer wieder kleine Kästen finden. Sie sind immer gleich gebaut, damit du sofort siehst, was von dir verlangt wird:

- **Erkenne dich** — nur beobachten, nichts verändern.
- **Prüfe deine Annahme** — einen Glaubenssatz gegen die Wirklichkeit halten.
- **Probiere es** — etwas tatsächlich tun, meistens allein, meistens laut.
- **Beobachte die Wirkung** — hinterher hinschauen, was passiert ist.
- **Entscheide dich** — eine Festlegung treffen, die du dir aufschreibst.
- **Mikro-Übung für die Pause** — sieben Minuten, zwischen zwei Terminen machbar.

Nichts davon verlangt von dir, dass du dich vor anderen exponierst. Das kommt später, in kleinen Schritten, und du entscheidest jedes Mal selbst.

Wer Ann ist

Du wirst in diesem eBook immer wieder einer Frau begegnen, die ich Ann nenne. Ann ist keine einzelne Person. Sie ist die Figur, in der ich zusammengefasst habe, was ich in Jahren von Einzelsitzungen mit Führungsfrauen immer wieder gesehen habe. Jedes Muster, das sie zeigt, habe ich in echten Gesprächen gesehen, oft dutzendfach.

Ann ist da, um dir dein eigenes Verhalten zu erklären. Nicht, um dir vorzumachen, wie schnell das alles geht. Wenn du dich in ihr wiederer kennst, dann nicht, weil du dieselbe Geschichte hast, sondern weil derselbe Mechanismus am Werk ist.

Und noch etwas: Ich schreibe dieses eBook für Frauen. Nicht, weil Männer dieses Problem nicht hätten, sondern weil ich mit Frauen arbeite und weil sich das Muster bei ihnen anders zeigt. Du wirst also durchgehend als Frau angesprochen. Das ist Absicht.

Ein erster Versuch, bevor wir loslegen

Du musst nicht bis Teil 3 warten, um zu merken, dass hier etwas in Bewegung kommt.

Bevor du weiterliest, mach diese eine Sache. Sie dauert neunzig Sekunden und verlangt nichts von dir außer dir selbst, im leeren Raum, mit dem Handy in der Hand.

Probiere es: Stell einen Timer auf sechzig Sekunden. Sprich laut Englisch über deinen Tag, ohne den Satz vorher im Kopf fertigzudenken. Einfach anfangen und weiterreden, egal wie es klingt. Nimm es mit dem Handy auf.

Beobachte die Wirkung: Hör dir die Aufnahme einmal an und beantworte drei Fragen: Wo hast du gebremst? Was wollte dein Kopf in diesem Moment unbedingt kontrollieren? Und war es tatsächlich so schlimm, wie es sich beim Sprechen angefühlt hat?

Die meisten stellen an dieser Stelle fest, dass die Aufnahme deutlich besser klingt, als sich das Sprechen angefühlt hat. Diese Lücke zwischen Gefühl und Realität ist das Thema der nächsten Kapitel. Du hast gerade schon den ersten Beweis dafür gesammelt.

Erkennen

Vielleicht arbeitest du seit Jahren am falschen Hebel.

Vielleicht ist dein Englisch nicht dein Problem. Vielleicht waren all die Sprachkurse der letzten Jahre nicht umsonst. Vielleicht waren auch die Stunden, in denen du Vokabeln auswendig gelernt hast, keine verschwendete Zeit.

Und vielleicht hast du trotzdem jahrelang versucht, ein Problem zu lösen, das du gar nicht hast. Das ist nicht deine Schuld. Die meisten Sprachkurse bauen auf einer einfachen Annahme auf: mehr Wissen führt zu mehr Sprechen. Für viele Menschen stimmt das. Für dich offenbar nicht, sonst würdest du das hier nicht lesen.

Damit bist du in guter Gesellschaft. Für sehr viele kompetente Frauen ist Englischsprechen mit Angst oder Scham besetzt. Das ist erst einmal völlig in Ordnung. In diesem eBook erfährst du, wie du trotz dieser Emotionen sicher sprichst.

Und noch etwas, das viele meiner Klientinnen im ersten Gespräch fragen: „Bin ich die Einzige, der es so geht?“ Du kennst die Antwort schon, sonst hättest du dieses eBook nicht gekauft. Du bist fachlich stark, und ein englisches Meeting wirft dich trotzdem aus der Bahn. Das muss nicht so bleiben.

Zwei Schlösser vor derselben Tür

Deine Kompetenz ist nicht das Problem. Der Zugang zu ihr ist es.

Erinnerst du dich an das Bild vom Anfang? Zwischen deiner Kompetenz und dem Raum liegt eine Tür, und auf Englisch ist sie verschlossen. Jetzt schauen wir uns an, woraus dieses Schloss eigentlich besteht. Genauer gesagt: aus zwei Schlössern, und du musst beide öffnen.

Du hast alles, was du brauchst. Die fachliche Substanz, die Argumente, die Analyse, das Standing. Auf Deutsch zeigst du das jeden Tag. Auf Englisch kommt es nicht an, weil die Tür zu ist, nicht weil der Raum dahinter leer wäre.

Schloss 1: Deine deutsche Satzarchitektur

Im Deutschen denkst du in komplexen Sätzen. Nebensätze, Einschübe, Relativsätze, die eine Idee von mehreren Seiten gleichzeitig beleuchten. Das ist keine Schwäche, das ist geübte fachliche Präzision. Je besser du in deinem Fach bist, desto komplexer denkst und formulierst du.

Und genau diese Stärke arbeitet im Englischen gegen dich. Du versuchst, denselben verschachtelten deutschen Satz eins zu eins nachzubauen. Mitten drin verlierst du den Faden, weil die englische Grammatik diese Konstruktion nicht so trägt wie die deutsche. In genau dieser Sekunde entsteht das Gefühl: Ich kann das nicht.

Nicht deine Kompetenz bricht in diesem Moment zusammen. Deine Satzarchitektur bricht zusammen, weil sie für eine andere Sprache gebaut wurde. Deutsche Komplexität zerstört englische Einfachheit. Das ist das erste Schloss, und es lässt sich rein technisch öffnen.

Schloss 2: Dein Schutzsystem

Das zweite Schloss sitzt tiefer, und es lässt sich nicht mit Technik allein öffnen. Dein Nervensystem hat über Jahre gelernt: Wenn ich schweige, bin ich sicher. Diese Reaktion läuft schneller ab, als du denken kannst. Sie fragt nicht nach deinem Sprachniveau. Sie fragt, ob gerade jemand zuschauen könnte, während du etwas falsch machst.

Deshalb reicht es nicht, sich vorzunehmen, ab morgen mutiger zu sein. Und deshalb reicht es auch nicht, nur an der Sprache zu arbeiten. Der schönste Schlüssel für Schloss 1 nützt dir nichts, wenn Schloss 2 die Tür trotzdem zuhält.

Dieses eBook öffnet beide Schlösser. Teil 2 und Teil 4 arbeiten am ersten Schloss, an deiner Satzarchitektur und an konkreten Sätzen. Teil 3 arbeitet am zweiten Schloss, an deinem Schutzsystem. Teil 5 führt dich mit beiden geöffneten Schlössern durch die Tür. Wenn dir also später auffällt, dass wir plötzlich doch über Sprache reden, obwohl ich gesagt habe, Sprache sei nicht das Problem: Das ist kein Widerspruch. Das ist das erste Schloss.

Entkräften

Acht Dinge, die du über dein Englisch glaubst.

Was dich zurückhält, sind nicht deine Vokabeln und nicht deine Grammatik. Es sind Sätze, die du irgendwann über dich selbst gelernt hast und seitdem nicht mehr überprüft hast.

Viele davon stammen aus der Schule. Ein unperfektes „th“, über das jemand gelacht hat. Ein Blackout bei der ersten Präsentation auf Englisch. Solche Erfahrungen wirken bis heute, vor allem wegen der Gefühle, die daran hängen. Und du versuchst meistens, sie mit Gedanken aufzulösen. Das funktioniert nur, wenn du diese Gefühle vorher öffnest und neu bewertest, und genau dafür brauchst du erst einmal eine ehrliche Bestandsaufnahme.

Acht Glaubenssätze nehmen wir uns in diesem Teil vor. Hier die Übersicht, damit du weißt, was kommt:

<i>„Mein Englisch ist schlechter, als andere denken.“</i>	1 Die Selbsteinschätzungslücke
<i>„Mir fehlen die Wörter.“</i>	2 Wortschatz ist nicht dein Engpass
<i>„Ich klinge nicht wie eine Muttersprachlerin.“</i>	3 Der Mythos der Muttersprachlichkeit
<i>„Mein Akzent macht mich schwer verständlich.“</i>	4 Was Verständlichkeit wirklich ausmacht
<i>„Mein deutscher Akzent ist ein Makel.“</i>	5 Die Klinke, mit der du die Tür öffnest
<i>„Ein Fehler kostet mich die Glaubwürdigkeit.“</i>	6 Fehler und Wirkung sind entkoppelt
<i>„Ich bin einfach nicht gut genug.“</i>	7 Die Türsteherin vor deinem Kopf
<i>„Auf Englisch bin ich fachlich schwächer.“</i>	8 Kompetenz und Sprache verwechseln

1. Die Selbsteinschätzungslücke

Du bist wahrscheinlich deine strengste Prüferin.

Fast jede Klientin, die zu mir kommt, bewertet ihr Englisch schlechter, als es tatsächlich ist. Nicht ein bisschen schlechter. Oft um mehrere Punkte auf einer Skala, die es offiziell gar nicht gibt, die aber jede von uns im Kopf trägt.

Das liegt nicht daran, dass du dich täuschst. Es liegt daran, woran sich dein Gedächtnis erinnert. Ein Satz, der schiefgegangen ist, bleibt hängen. Ein Meeting, in dem du dreißig Minuten lang klar und verständlich gesprochen hast, verschwindet einfach. Dein Kopf sammelt die Ausrutscher wie Beweise und lässt die guten Momente durchrutschen, weil sie sich nicht besonders anfühlen.

Bei Ann sah das so aus: Sie war überzeugt, ihr Englisch liege ungefähr bei einer 4 von 10. Als wir gemeinsam durchgegangen sind, was in den letzten Monaten tatsächlich passiert war, fand sie kein einziges Meeting, in dem jemand sie nicht verstanden hätte. Die Lücke war nicht Bescheidenheit. Sie war ein verzerrtes Bild, das über Jahre aus einzelnen unangenehmen Momenten zusammengewachsen war.

Prüfe deine Annahme: Bewerte dein Englisch auf einer Skala von 1 bis 10. Schreibe die Zahl auf. Und jetzt der eigentliche Teil: Sammle drei konkrete Situationen der letzten drei Monate, in denen dein Englisch funktioniert hat. Eine E-Mail, die verstanden wurde. Ein Call, der zu einem Ergebnis kam. Eine Frage, die du beantwortet hast.

Wahrscheinlich fällt dir das Sammeln schwerer als das Bewerten. Genau das ist der Punkt. Deine Zahl stützt sich auf Erinnerungen, die dein Kopf systematisch ungleich verteilt hat.

Wie andere dich tatsächlich erleben, schauen wir uns später an, im Vier-Wochen-Plan. Erst brauchst du dein eigenes Bild. Dann holen wir uns ein zweites dazu.

2. Wortschatz ist nicht dein Engpass

Du kennst mehr Wörter, als du im Meeting benutzt.

Berufliche Kommunikation lebt von einem überschaubaren, wiederkehrenden Wortschatz. Kein Fachlexikon, keine seltenen Vokabeln. Die gleichen fünfzig,

Verstehen

Warum du trotzdem schweigst.

In diesem Teil verlangt niemand etwas von dir. Du musst nichts ändern, nichts ausprobieren, niemanden ansprechen. Du schaust nur hin. Alles, was du hier findest, ist Beobachtung, und genau das ist die Voraussetzung dafür, das zweite Schloss aus Teil 1 überhaupt zu verstehen, geschweige denn zu öffnen.

Die kurze Antwort auf die Frage in der Überschrift lautet: Schutz. Dein Gehirn hat über viele Jahre und viele einzelne Erfahrungen eine einfache Regel gelernt. Wenn ich schweige, bin ich sicher. Nicht als bewussten Gedanken, sondern als tief eingeübte Reaktion. Jede Emotion und jeder Glaubenssatz rund um das Englischsprechen baut auf genau dieser Regel auf.

Deshalb reicht ein einzelner Vorsatz wie „Ich mach das jetzt einfach“ oder „Ich spring ins kalte Wasser“ so selten aus. Dein Nervensystem lässt sich nicht mit einem Willensakt überstimmen. In dem Moment, in dem du auf Englisch sprechen sollst, ist dein System bereits ausgelastet, bevor du überhaupt den ersten Satz gesagt hast. Es kostet dich mehr Kraft als auf Deutsch. Und mit jeder anstrengenden Situation festigt sich dieselbe Regel ein Stück weiter.

Bevor sich daran etwas ändern kann, darfst du erst einmal verstehen: Deine Situation ist okay, so wie sie ist. Es reicht, deine Emotionen einmal anzuerkennen, statt sie sofort loswerden zu wollen. Denn genau diese Annahme eröffnet dir eine Position, die du vielleicht noch nicht kanntest: die Position der Beobachterin. Aus ihr heraus kannst du deine Angst und deine Scham betrachten, statt von ihnen gesteuert zu werden.

Was Scham ist

Schuld betrifft eine Handlung. Scham betrifft dich als Person.

Das ist der wichtigste Unterschied in diesem ganzen Kapitel. Wenn du einen Fehler machst und denkst „das war falsch“, beschreibst du eine Handlung. Sie ist vorbei, sie lässt sich korrigieren, sie sagt nichts über dich als Mensch aus. Wenn du stattdessen

denkst „ich bin peinlich“, geht es nicht mehr um den Satz. Da geht es um dich, um deinen ganzen Wert in diesem Moment.

Genau diese zweite Reaktion ist Scham. Und sie ist der eigentliche Grund, warum du in manchen Meetings lieber schweigst, als das Risiko einzugehen.

Was in solchen Momenten in deinem Körper passiert, wenn plötzlich alles schwarz wird, deine Stimme heiser klingt, dein Puls steigt, sind keine Grammatikprobleme. Es sind körperliche Reaktionen auf Erfahrungen, die lange vor diesem Meeting stattgefunden haben. Englisch ist dabei nur der Auslöser, nicht die Ursache.

Prüfe deine Annahme: Erwinnere dich an dein letztes sprachliches Missgeschick. Was hast du in diesem Moment wirklich gedacht? „Das war falsch.“ Oder „Ich bin peinlich.“

Die Antwort verrät dir, ob du gerade mit einem Fehler kämpfst oder mit etwas, das viel tiefer sitzt als dieser eine Satz.

Wo Scham im Körper sitzt

Hitze im Gesicht, enge Kehle, gesenkter Blick. Dein Körper reagiert, bevor dein Verstand mitgekommen ist.

Ann hat mir das einmal so beschrieben: Sie merke schon während der Begrüßung im Call, wenn heute Englisch dran ist. Nicht am Inhalt, nicht an einem bestimmten Wort. An einem Ziehen im Hals, kurz bevor sie selbst etwas sagen muss. Sie dachte lange, das sei einfach ihre Art, nervös zu sein. Erst später hat sie verstanden, dass das keine allgemeine Nervosität war, sondern Scham, die sich meldet, bevor überhaupt ein Satz gefallen ist.

Das ist wichtig zu wissen, weil Scham nicht erst nach einem Fehler entsteht. Sie kommt oft vorher, als Warnsystem, das schon reagiert, sobald eine Situation entsteht, in der ein Fehler passieren könnte. Dein Körper unterscheidet dabei nicht zwischen echter Gefahr und der Möglichkeit, dass dir jemand widerspricht. Beides landet im selben alten Alarmsystem.

Was dagegen hilft, ist denkbar unspektakulär. Eine Hand auf das Brustbein, kurz bevor du das Wort ergreifst. Ein bewusster Atemzug in den Bauch, nicht in die Brust. Das klingt fast zu einfach. Aber genau das ist der Punkt: Scham sitzt im Körper, nicht nur im Kopf. Deshalb hilft ihr kein Gedanke allein. Sie braucht eine körperliche Antwort.

Verändern

Wie du anfängst, trotz Unsicherheit zu sprechen.

Deine Angst und deine Scham werden nicht komplett verschwinden. Das habe ich dir jetzt oft genug gesagt, und ich sage es bewusst noch einmal. Du lernst, sie wahrzunehmen und trotzdem zu sprechen. Du lässt dich von ihnen nicht mehr zurückhalten.

Den schwierigsten Teil hast du hinter dir. Du kannst deine Emotionen inzwischen beobachten, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Das ist ein Skill, den die meisten Menschen nie lernen.

Jetzt kommen die Schlüssel. Wir starten mit deinen vier Auslösern, jeder mit einer Mikro-Übung, die in eine Kaffeepause passt. Danach folgen die Sätze und Techniken, die du im echten Meeting brauchst.

Deine vier Auslöser, vier Mikro-Übungen

Du hast die vier Auslöser in Teil 3 nach Intensität sortiert. Fang mit deinem stärksten an. Jede dieser Übungen dauert etwa sieben Minuten, du machst sie allein, laut, mit dem Handy in der Hand. Eine pro Tag reicht völlig.

Auslöser 1: Korrigiert werden

Wenn dich jemand mitten im Satz verbessert, entscheidet nicht der Fehler über deinen Status. Deine Reaktion entscheidet. Ein „Sorry, sorry, I meant ...“, gefolgt von Stottern und gesenktem Blick, sendet ein völlig anderes Signal als ruhiges Weiterreden.

Dein Satz dafür: „Thanks — so, as I was saying ...“ Er tut drei Dinge gleichzeitig. Er nimmt die Korrektur an, ohne dass du dich klein machst. Er markiert den Übergang zurück zu deinem Gedanken. Und er zeigt, dass du die Kontrolle über das Gespräch nicht abgegeben hast.

Mikro-Übung für die Pause: Sieben Minuten. Sprich drei Sätze über dein aktuelles Projekt auf Englisch, laut. Unterbrich dich nach dem zweiten Satz

selbst mit einem lauten „No, sorry, that is wrong“ und steig sofort mit „Thanks — so, as I was saying ...“ wieder ein. Wiederhol das dreimal. Du trainierst hier nicht den Satz. Du trainierst den Übergang.

KOMPETENZSTUFE *Ich behalte meinen Platz.*

Auslöser 2: Nachgefragt werden

„Sorry, could you repeat that?“ löst bei vielen sofort etwas aus: Das war falsch. Das war zu kompliziert. Das war nicht gut genug. Dabei ist Nachfragen fast immer das Gegenteil einer Bewertung. Jemand hätte auch weiterhören und den Faden verlieren können. Stattdessen fragt er nach, weil ihm wichtig ist, was du sagst.

Dein Satz dafür: „Sure — let me put that differently.“ Er nimmt dir den Druck, exakt denselben Satz fehlerfrei zu wiederholen, und zeigt, dass du die Nachfrage souverän aufnimmst, statt dich dafür zu entschuldigen.

Mikro-Übung für die Pause: Sieben Minuten. Sprich einen fachlichen Satz auf Englisch auf. Sag dann laut zu dir selbst „Sorry, could you repeat that?“ und antworte mit „Sure — let me put that differently.“ Formuliere denselben Inhalt neu, mit anderen Wörtern. Dreimal, jedes Mal anders. Du merkst dabei, wie viele Wege du für denselben Gedanken hast.

KOMPETENZSTUFE *Ich bleibe souverän.*

Auslöser 3: Unterbrochen werden

Das ist der Auslöser, bei dem die meisten Frauen dauerhaft Platz verlieren. Jemand übernimmt das Wort, dein Gedanke bleibt unfertig, und du lässt ihn liegen, weil ein zweiter Anlauf sich anfühlt wie Drängeln. Er ist aber keiner. Er ist der normalste Vorgang in jedem Meeting der Welt.

Deine Sätze dafür: „I would like to finish that thought.“ Oder, etwas weicher: „Let me come back to my point for a second.“ Beide sind höflich, beide sind klar, beide holen dir dein Rederecht zurück.

Mikro-Übung für die Pause: Sieben Minuten. Stell dir einen Timer auf 45

Integrieren

Du hast beide Schlösser geöffnet. Jetzt gehst du durch die Tür, und zwar in vier Schritten.

Alles, was du bis hierher gelesen hast, ist Wissen. Wissen verändert nichts, solange es nicht in deinen Kalender wandert. Deshalb besteht dieser letzte Teil im Wesentlichen aus einem Plan, den du ab morgen abarbeiten kannst.

Vier Wochen sind kurz genug, um durchzuhalten, und lang genug, um echte Veränderung zu spüren. Jede Woche hat genau einen Schwerpunkt. Du musst nicht alles auf einmal können. Du musst nur die nächste Woche schaffen, bevor du zur übernächsten weitergehst.

Zuerst: der Kalender

Der größte Fehler an dieser Stelle ist, den Plan im Kopf zu behalten. Ein Vorsatz, der nur gedacht wird, verschwindet zwischen Terminen, Mails und dem nächsten dringenden Meeting.

Also machen wir es anders. Öffne deinen Kalender, jetzt, bevor du weiterliest, und trag drei Dinge ein:

- Einen täglichen Termin von 15 Minuten, vier Wochen lang, jeden Arbeitstag zur gleichen Zeit. Titel: „Speaking Practice“. Das ist ein Termin, den kein anderes Meeting überschreiben darf.
- Vier Wochenstart-Erinnerungen, jeweils montags, mit dem Schwerpunkt der Woche im Titel.
- Einen Termin am Ende von Woche 4 mit dem Titel „Retest Speaking Confidence Score“. Dauer: 10 Minuten. Das ist der wichtigste Termin der vier Wochen. Wenn diese Termine stehen, hast du bereits mehr getan als die meisten, die ein eBook zu Ende lesen.

Der Vier-Wochen-Plan

Woche 1 – Beobachten

Diese Woche veränderst du nichts. Du sammelst nur Daten über dich selbst.

- Zähl jeden Tag mit einem Strich, wie oft du auf Englisch etwas nicht gesagt hast, das du sagen wolltest.
- Notiere bei jedem Strich in zwei Wörtern, welcher deiner vier Auslöser dahinterstand.
- In den täglichen 15 Minuten: die Mikro-Übung zu deinem stärksten Auslöser aus Teil 4.

Am Ende der Woche siehst du zum ersten Mal ein Muster statt eines Gefühls.

Woche 2 – Der Einstiegssatz

Diese Woche sorgst du dafür, dass deine Stimme früh im Raum ist.

- In jedem englischen Meeting dieser Woche: ein Einstiegssatz in den ersten sechzig Sekunden. Eine Begrüßung reicht.
- Wenn es kein englisches Meeting gibt: eine englische Sprachnachricht oder eine gesprochene Notiz an dich selbst.
- In den täglichen 15 Minuten: die Mikro-Übung zu deinem zweitstärksten Auslöser, plus die sechs Sätze, die dir Zeit kaufen.

Zähl weiter mit Strichen. Wahrscheinlich verändert sich die Zahl schon in dieser Woche.

Woche 3 – Die Riegel lösen

Diese Woche arbeitest du an der Wirkung deiner Sätze.

- Nimm zweimal in dieser Woche eine Minute von dir auf und streiche danach alle Riegel: „just“, „maybe“, „a bit“, „I am not sure but“.
- Formuliere jede wichtige Aussage in maximal acht Wörtern vor, bevor du sie sagst.
- In den täglichen 15 Minuten: die verbleibenden Mikro-Übungen, plus „Widersprechen ohne Härte“.

Diese Woche ist die technisch anspruchsvollste. Sie ist auch die, in der die meisten den größten Unterschied hören.