

**Keine Angst vor dem Reden**

Zum selbstsicheren Reden braucht man Erfahrung. Je häufiger man eine Rede hält, desto sicherer fällt einem, denn Übung macht den Meister. Je eher man sich daran (1) ..., desto größere Chancen hat man sich zu üben und Erfolgserlebnisse zu (2) ... . Man sollte sich beim Sprechen auch Fehler zugestehen. Voraussetzung für das Akzeptieren eigener Fehler ist ein Mindestmaß an Selbstsicherheit. Denn wer sehr unsicher ist, erlebt jeden kleinen Fehler als totales (3) ... . Das erzeugt Stress, und es stellen sich Fehler ein, die in lockerer Haltung nicht passieren. Man verspricht sich, vergisst etwas, lässt etwas aus. Eine gute Vorbereitung gibt Sicherheit. Dabei ist es unwichtig, ob man sich mit einem klugen (4) ... zu Wort meldet, ob man eine einfache Frage stellt oder ob man etwas zur Organisation sagt. Wichtig ist, dass man aktiv wird. Durch konstruktive Kritik entwickelt man (5) ... eine realistische Selbsteinschätzung. Wenn es aber nicht gelingt, seine Redeangst zu überwinden, fällt es immer schwerer, aus der großen schweigenden Masse (6) ... .

Прочитайте текст. Выберите один из предложенных вариантов ответа. Заполните пропуск (4).

- 1) Beihilfe    2) Beitrag    3) Beisatz    4) Beistand