

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



BERUF

Keine Angst vor ... kritischem Publikum

Psychologie-Professor Dieter Frey hatte Angst vor kritischen Fragen bei Talkshows und Interviews. Dann entwickelte er eine Strategie.

VON GABRIELE MEISTER



08. JUL 2021

Dieter Frey erzählt: Ich bin seit mehr als 40 Jahren Professor, habe Preise erhalten, im Ausland geforscht, Gremien geleitet... Trotzdem hatte ich bis vor wenigen Jahren Angst, vor großem Publikum von Fragen überrascht zu werden und keine klugen Antworten parat zu haben, vor allem bei Talksendungen.

Oft lehnte ich Einladungen ab. Wenn ich doch annahm, war ich tagelang unruhig, schlief schlecht und schrieb seitenlange Konzepte, um eine Blamage zu vermeiden.

Während der Sendungen oder auch schon davor hatte ich manchmal Blackouts. Aber selbst wenn es besser lief und meine Umgebung die Zweifel nicht verstand, ärgerte oder schämte ich mich, meinen Leistungsstandards nicht gerecht geworden zu sein. Ganz besonders

schlimm war es bei einer scobel-Sendung, in der eine Kollegin und ich überhaupt nicht auf den Punkt kamen. „Fürchterlich! Peinlich!“, fanden wir hinterher.

Infolgedessen begann ich, sensitiver fernzusehen, und bemerkte, dass erfolgreiche Talkgäste wenige persönliche Botschaften haben, mit denen sie zur Marke werden.

Für die nächsten Interviews schrieb ich zehn Messages auf, die ich unbedingt rüberbringen wollte, und antwortete damit übungshalber auf fiktive Fragen.

In der eigentlichen Sendung hatte ich dann endlich das Gefühl, Kontrolle über das Geschehen zu haben: Statt spontan reagieren zu müssen, konnte ich agieren und meine Botschaften transportieren. Ich stand für etwas, das Substanz hatte.

Woher meine Angst ursprünglich gekommen war? Vielleicht aus meiner Schulzeit, in der ich bei falschen Antworten als „Schwab“ verlacht wurde. Das hat sich mir wohl tief eingeprägt.

Dieter Frey ist emeritierter Professor für Sozialpsychologie und leitet ein Weiterbildungszentrum für Führungskräfte

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Übungsplatz: Klarträumen lernen

In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir dieses Mal eine Methode vor, um Klarträumen zu erlernen.

3 GESUNDHEIT

Sagen Sie mal, Herr Rüschi: Stigmatisieren wir psychisch Erkrankte?

In seinem Buch „Das Stigma psychischer Erkrankung“ zeigt Nicolas Rüschi Strategien gegen Ausgrenzung und Diskriminierung. Der Autor im Gespräch.