

# MUT BOOST!

WELCOME!

Dies ist das begleitende PDF zu *Mut Boost*.  
In den Videos zeige ich dir, wie du gelassener in das  
nächste Gespräch oder die nächste Präsentation auf  
Englisch reingehst. Und hier im PDF findest du die  
wichtigsten Infos sowie kleine Übungstexte und  
Hilfssätze. *Without further ado, here we go!*

Liebe Grüße

*Petra*

# Vorbereitung

Bitte Sorge dafür, dass du dieses PDF beim Anschauen der Videos zur Hand hast, damit es so einfach wie möglich für dich ist, bei den Sprechübungen mitzumachen.

## “Warum werden wir nervös, wenn wir mit anderen Englisch sprechen?”

1.

Die Aufgabe unseres Gehirns ist es, uns am Leben zu erhalten, und es setzt alles daran, dass wir als gefährlich eingestufte Situationen vermeiden.

Deshalb ist es normal, in unbekannten oder weniger vertrauten Momenten unangenehme Gefühle zu spüren - zum Beispiel beim Englisch sprechen.

2.

Eine starke Sprechhemmung oder Sprechangst ist ein Schutzmechanismus, den unser Gehirn irgendwann in der Vergangenheit angelegt hat.

3.

Eine Sprechhemmung lässt sich lösen, weil unser Gehirn plastisch ist - und weil es keinen Unterschied zwischen tatsächlichen Erlebnissen und solchen Dingen macht, die wir uns wiederholt und intensiv in unserem Kopf ausmalen.



# 01

## Skala-Check #1

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Was ist "Tapping"?

Tapping ist ein alternativer Name für die *Emotional Freedom Technique* (EFT), also die Technik emotionaler Freiheit, und kommt im Coaching, aber auch immer öfter in der Therapie zum Einsatz. Beim Tapping beklopfen wir unterschiedliche Akkupressurpunkte an unserem Körper, um unterschiedlich starke Angstzustände zu lösen. Währenddessen konzentrieren wir uns auf Gedanken oder Situationen, die uns belasten - oder wir denken zuerst an die belastende Situation und "tappen" danach. EFT wurde in den 90ern von Gary Craig entwickelt und beruht auf Praktiken der Traditionellen Chinesischen Medizin. In den 2000ern entwickelte Robert Gene Smith *Faster EFT*, eine kompaktere, aber genauso wirkungsvolle Variante - und die erlernst du hier in *Mut Boost*.

## Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung fürs Tapping

- Beklopfe mit zwei bis drei Fingern den Scheitelpunkt deines Kopfs für drei, vier Sekunden und sage laut: "Ich lass es los, ich lass es ziehen"  
(alternativ, wenn sich das gut anfühlt: "I release, I let it go.")
- Beklopfe auf die gleiche Art den Punkt zwischen deinen Augenbrauen:  
"Ich lass es los, ich lass es ziehen".
- Beklopfe den Punkt direkt neben deinem Auge (links oder rechts), wo der Knochen beginnt: "Ich lass es los, ich lass es ziehen".
- Beklopfe den Punkt direkt unter demselben Auge, wo der Knochen beginnt: "Ich lass es los, ich lass es ziehen".
- Klopfe mit der flachen Hand auf dein Brustbein: "Ich lass es los, ich lass es ziehen".
- Umfasse jetzt eines deiner Handgelenke mit leichtem Druck, und zwar so, dass dein Daumen quer über der Innenseite des Handgelenks liegt. Atme tief ein und aus, zweimal so lang aus wie ein.



# 02

Ergänze den folgenden Mini-Text.

Hi, I'm [ dein Name ]. I'm a [ dein Beruf / deiner Position ].  
And today, I'm learning to be more relaxed when I'm speaking English.

Für mich sieht das so aus:

Hi, I'm Petra Volkhausen. I'm a language coach.  
And today, I'm learning to be more relaxed when I'm speaking English.

# 03

Die kursiv gesetzten Zeilen sind deine.

Wenn du mehr Zeit zum Vorlesen haben möchtest, stoppe einfach das Video!

## Dialog 1

A: How'd you like the presentation?

B: *Could you repeat that more slowly, please?*

A: Sure, sorry. How did you like the presentation?

B: *I liked it a lot!*

## Dialog 2

A: Could we postpone the meeting? I can't make it on Wednesday.

B: *I'm sorry. What does "postpone" mean?*

A: Oh, to find a new day and time for the meeting.

B: *Thanks! How about Thursday morning?*

A: Thursday morning sounds great!

## **Reaktionsfähig bleiben, auch wenn die Kommunikation ins Stocken gerät**

### **Wenn dir ein Wort nicht einfällt**

I can't think of the word. (Mir fällt das Wort nicht ein.)

What's the word...? (Was ist das Wort...?)

Let me look it up. (Lass mich/Lassen Sie mich das mal nachschlagen.)

### **Wenn du dein Gegenüber nicht verstanden hast**

Come again? (Wie bitte?)

Could you repeat that more slowly? (Könntest du/Könnten Sie das langsamer wiederholen?)

What does ... mean? (Was bedeutet ...?)

### **Wenn du den Faden verloren hast**

I've lost the thread. (Ich habe den Faden verloren.)

I forgot what I wanted to say. (Ich habe vergessen, was ich sagen wollte.)

### **Wenn du das Gespräch beenden möchtest**

I'll get Thomas, he can help you. (Ich hole Thomas, er kann dir/Ihnen helfen.)

Could I send you an email? (Könnte ich dir/Ihnen ein Email schicken?)

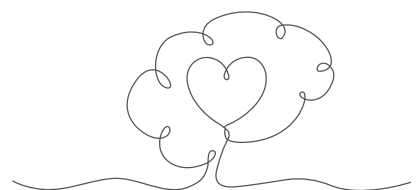
Can my colleague call you back? (Kann mein/e Kolleg:in dich/Sie zurückrufen?)

### **Deine Situation erklären**

I'm feeling a bit nervous. (Ich fühle mich ein bisschen nervös.)

I'm working on my English. (Ich arbeite an meinem Englisch.)

Thank you for understanding. (Danke für dein/Ihr Verständnis.)



## Skala-Check #2

Wo stehst du jetzt - und was hat sich verändert?

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10



# Dein Action Plan

Hier habe ich zwei Aufgaben für dich, mit denen du dich auf deine nächste Konversation auf Englisch vorbereiten und das Fundament, das wir im Video-Training gelegt haben, vertiefen kannst.

## AUFGABE 1

Schritt 1: Übe, so oft es geht, den Einstieg in die Unterhaltung, die in den kommenden Tagen ansteht - oder deine Präsentation - und zwar laut. Wenn es unterschiedliche Einstiegsmöglichkeiten gibt, übe zwei oder drei. Die ersten drei, vier Sätze reichen. *Wichtig: Mache vorher eine Runde Tapping oder zumindest den zweiten Teil (Handgelenk umgreifen und tief ein- und ausatmen).* - Wenn du eine Präsentation gibst, lege ich dir natürlich ans Herz, die gesamte Präsentation laut zu üben.

Schritt 2: Suche dir drei oder vier Sätze aus der Liste mit Hilfssätzen von Seite 8 aus und übe auch diese laut. Stell dir dazu gerne eine Gesprächssituation wie in den Dialogen aus dem Webinar vor (S. 7).

## AUFGABE 2

Führe morgen dreimal innerhalb von 1 - 4 Stunden die Tapping Technik durch (braucht pro Durchlauf nur höchstens eine Minute). Denke währenddessen an einen anderen Moment aus der Vergangenheit, in dem sich das mit dem Englisch sprechen nicht so toll angefühlt hat (hierfür aber bitte den schlimmsten Moment außen vor lassen). - Wenn du Lust hast, diese Übung am Tag darauf zu wiederholen, wähle wieder eine andere Erinnerung (nur den größten Klopper bitte in Ruhe lassen).

Damit erschaffst du weitere positive Referenzen zum Thema Englisch sprechen, auf die sich dein Gehirn in Zukunft beziehen darf.

*Danke, dass du bei Mut Boost  
mitgemacht hast!*

## **Du wünschst dir noch mehr Unterstützung?**

Dann buche jetzt ein unverbindliches Kennenlerngespräch!

Wir schauen einfach mal, wie es dir gerade so mit deinem Englisch geht und wie ich dich am besten unterstützen kann - und sei es bloß mit dem ein oder anderen wertvollen Impuls.

Liebe Grüße

Petra

PS: Du willst erstmal "nur gucken"? Voll in Ordnung. Hier kommst du zu meiner Webseite.

## EIN PAAR WORTE ZU MIR

Hallo, mein Name ist Petra Volkhausen. Seit sechszehn Jahren arbeite ich im Fremdsprachenbereich und habe zehn Jahre in den USA gelebt und dort Deutsch und deutsche Literatur an Universitäten unterrichtet.

Im Sommer 2019 bin ich ins Ruhrgebiet zurückgezogen, um mich als Englisch- und Deutschlehrerin für Erwachsene selbständig zu machen.

Seit drei Jahren helfe ich Menschen durch integratives Sprachcoaching ihre Stimme auf Englisch zu finden. Meine Mission: Dass du in der Lage bist, mutig, flexibel und wirkungsstark im Arbeitsalltag zu kommunizieren.



hello@petravolkhausen.de  
[petravolkhausen.de](https://petravolkhausen.de)

*petra volkhausen*  
— ENGLISH COACHIN —