

# Selbstbewusst am Mikrofon

**Mannheim.** Die Selbsthilfegruppe Sozialphobie Mannheim hat im Juli 2011 an einem Selbstbewusstseinscoaching teilgenommen. Das Training fand bei „Radio RUMMS“, dem Kinderradio der Universitätsmedizin Mannheim, statt und wurde durch die AOK sowie die IKK classic unterstützt.

Unter dem Motto „Mutig, Klar und Selbstbewusst“ leitete die SWR-Moderatorin Franziska Thees die Gruppe an. Am Mikrofon hatten die Teilnehmer die Gelegenheit, ihre sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern, ihre Hemmungen zu überwinden und sich selbst

besser wahrzunehmen. Gecoacht wurde dabei nicht nach einem starren Programm, vielmehr ging es um die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen. Es konnten beispielsweise Texte vorgelesen, Interviews und Telefongespräche geführt oder Smalltalk geübt werden. Frau Thees konnte jede Situation nachempfinden und individuelle Tipps mit auf den Weg geben.

Für alle Teilnehmer war das Coaching eine große Herausforderung. Am Ende jedoch gingen alle mit einem Lächeln auf den Lippen und vielen positiven Erfahrungen im Gepäck nach Hause.

