

# Erröten = Zeichen von Inkompetenz?

**Beitrag von „unter uns“ vom 8. Dezember 2005 16:38**

Hallo,

ich kenne das Problem noch aus Schul- und Studienzeiten. Wenn ich da referiert habe, wusste ich schon vorher, dass ich irgendwann im Vortrag plötzlich rot werde bzw. das Gefühl habe. Auch jenseits von Referaten bin ich häufiger mal rot geworden.

Inzwischen hat sich das Problem ziemlich in Luft aufgelöst. Irgendwann im letzten Jahr ist es mir noch mal passiert, aber ich weiß schon gar nicht mehr, in welchem Kontext.

Ich würde mir an Deiner Stelle erst einmal klar machen, dass Du das Gefühl haben kannst, rot zu werden, ohne dass es nach außen so wirkt. Vielleicht bekommen die Kollegen es gar nicht mit. Wenn Sie es doch mitbekommen, ist die Chance groß, dass es auf sie weniger dramatisch wirkt als auf Dich.

Wenn Du doch grellrot wirkst, ist das EGAL. Jeder errötet hin und wieder bzw. hat es schon mal erlebt. Ich bin mir sicher, niemand nimmt es Dir übel, Deine Ausbilder können die Qualität Deiner Meldungen auch so einschätzen, und im Schlimmsten Fall sind die Leute die ersten Male kurz irritiert.

Ansonsten kann ich nur raten: HABE DEN MUT, ROT ZU WERDEN! Das scheint vielleicht schwierig, ist aber das allerwichtigste. Ich habe mich jedenfalls nie davon abhalten lassen, mich zu beteiligen, Referate zu halten etc., und ich glaube, das hat dazu beigetragen, dass das Problem für mich schon lange nicht mehr existiert. Das Allerschlimmste, was Du tun kannst, ist, Dich nicht mehr zu beteiligen und Dich zurückzuziehen. Dadurch wird alles immer problematischer. Plötzlich hast Du nicht nur das Problem, rot zu werden, sondern auch noch das Problem, aus Angst davor, rot zu werden, nicht mehr zu sprechen.

Also: Auch wenn es unangenehm ist: sprich - mit oder ohne rotem Kopf! Und wenn Du schon unterrichtest, ohne zu erröten, wirst Du irgendwann mit Sicherheit auch außerhalb des Unterrichts das Problem nicht mehr haben.

Viel Glück!

Unter uns