

Wie bringe ich mein Lampenfieber unter Kontrolle?

Stil Ich (43, m) bin ein recht geselliger Mensch und habe unter Kollegen kein Problem, mich auszudrücken. Bin ich jedoch vor einem grösseren Publikum oder im Geschäft an einer Teamsitzung, schaffe ich es kaum, etwas zu sagen. Ich verkrampfe mich, kriege einen Kloss im Hals, schwitze, was mir sehr peinlich ist. Was kann ich dagegen tun?

Eines vorweg: Sie befinden sich in bester Gesellschaft. Lampenfieber ist weit verbreitet. Viele Menschen fühlen sich unwohl, wenn sie im Mittelpunkt stehen und vor anderen reden sollen.

Ob eine Präsentation vor Kunden, eine Wortmeldung im Team, ein Bewerbungsgespräch oder eine Ansprache bei einer Hochzeits- oder Geburtstagsfeier: Es geht immer darum, dass Sie etwas vor Publikum sagen müssen, bei dem Ihnen gutes Gelingen am Herzen liegt. Die Befürchtung, die eigenen sowie die Erwartungen anderer nicht zu erfüllen, kann Lampenfieber oder sogar Panik auslösen.

Adrenalinross kann helfen

Nun ist Lampenfieber an sich nichts Negatives, es kann sogar nützlich sein. Denn in ihm steckt auch positive Energie. Wir spüren Nervosität, Aufregung, einen Zustand innerer Unruhe.

Lampenfieber versetzt uns einen Adrenalinross, der unsere Sinne und Konzentration schärft und uns zu Höchstleistungen verhilft. Ziel ist es also, Ihre erhöhte Lampenfieberkurve auf ein Mass zu reduzieren, das es erträglich und Ihnen nützlich ist. Folgendes können Sie tun:

— Packen Sie die Angst bei der Wurzel: Notieren Sie Ängste, um

Kurzantwort

Die meisten Leute kennen Lampenfieber. Bis zu einem gewissen Mass ist es nützlich, weil es die Konzentration schärft. Eine gute Vorbereitung, positive Gedanken im Vorfeld, eine bewusst aktive Körpersprache und viel Übung können helfen, das Lampenfieber nicht überbordend zu lassen. (red)

sie zu verstehen. Je mehr Sie über Ihre Angst wissen, desto besser können Sie an ihr arbeiten.

— Akzeptieren Sie das Lampenfieber als etwas Normales. Wenn Sie zu sehr dagegen ankämpfen, besteht die Gefahr, dass sich die Stresssymptome verstärken. Auch ist es gut zu wissen, dass der Zuschauer nur einen Bruchteil unserer Unruhe wahrnimmt.

— Denken Sie positiv und verzichten Sie darauf, sich ein Negativszenario in schillernden Farben auszumalen. Negative Gedanken sind bester Nährboden für Angst. Spielen Sie stattdessen Ihren Auftritt in der Vorstellung selbstbewusst durch und bringen Sie sich in eine «Ich kann etwas und habe etwas zu sagen»-Stimmung.

— Atmen Sie tief, bevor Sie sprechen. Bereits eine einzige Zwerchfellatmung beruhigt

schlagartig. Der Herzschlag geht zurück, Gehirn und Muskeln werden besser durchblutet.

— Ändern Sie Ihre Körpersprache – bewegen Sie sich! Wenn Sie verkrampft, ängstlich und nervös sind, nimmt Ihr Körper automatisch eine schutzsuchende, abwehrende Haltung ein. Nehmen Sie eine aufrechte, offene Haltung ein, lächeln Sie, suchen Sie den Blickkontakt, gehen Sie einen Schritt auf das Publikum zu und unterstützen Sie Ihre Aussagen mit Ihrer Gestik.

— Beginnen Sie früh genug mit der Vorbereitung. Denn gute Vorbereitung wirkt wie eine Beruhigungspille. Je besser Sie vorbereitet sind, desto sicherer fühlen Sie sich und desto unwahrscheinlicher ist es, dass Sie versagen.

— Übung macht den Meister. Trainieren Sie Ihr Verhalten vor

dem Spiegel, vor Bekannten, in Rhetorikseminaren usw. Nutzen Sie jede Chance, wagen Sie Wortmeldungen. Wie wir nur im Wasser schwimmen lernen, lernen wir reden nur, indem wir es tun.



Irène Wüest Häfliger
Soziologin und
Sozialpsychologin
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.