



Lampenfieber: Freund oder Feind?

Experten behaupten, Lampenfieber sei nützlich. A bis zu einem gewissen Grad. Doch wenn die Angst vor dem öffentlichen Versagen bis zum Black-Out lähmt, nutzt das dem Betroffenen in keiner Weise. Aber Lampenfieber kann Sie ebenso in eine kreative Anspannung versetzen, die zu Höchstleistungen treibt. Sie müssen nur ein paar Regeln beachten!



Das Herz galoppiert unregelmäßig davon, das Gesicht ist wahlweise leichenblass oder feuermelderrot, die Schweißflecken nehmen wagenradähnliche Dimensionen an, dazu weiche Knie, zitternde Hände, Kloß im Hals, Magenschmerzen, Erbrechen – die Symptome für Lampenfieber sind vielfältig, die Ursache hingegen immer die selbe: Wir sollen uns präsentieren, müssen uns behaupten und damit auch immer ein Stück weit entblößen - vor dem „Feind“, unserem Publikum, das uns mit seiner Erwartungshaltung den Angstschweiß auf die Stirn treibt. Egal ob wir vor dem Kunden das neue Marketingkonzept präsentieren, in einem Vorstellungsgespräch überzeugen wollen oder mit dem Vorgesetzten um mehr Gehalt verhandeln - zu unserer Angst vor dem Versagen kommt später die Angst vor der Angst hinzu. Und so dreht sich die Spirale mit jeder negativen Lampenfiebersituation unaufhörlich weiter.

Trotzdem gibt es Menschen, die behaupten, Lampenfieber sei nützlich. Zumindest bis zu einem gewissen Grad. Denn wenn die Angst Sie bis zum Black-Out lähmt, hat das außer dem Lerneffekt (So nicht!) nichts Positives. Aber Lampenfieber kann auch der notwendige Adrenalin-Kick sein, der uns in eine kreative Anspannung versetzt und uns zu Höchstleistungen treibt. Wenn Sie ein paar einfache Regeln beachten, bleiben Sie immer Herr der Lage.

Positives Denken macht erfolgreicher

Zunächst einmal sollten Sie versuchen, all die panischen Gedanken, die Ihr Lampenfieber nähren, abzuschütteln. Sehen Sie sich doch einfach als Botschafter einer guten Sache. Es geht nämlich in den

meisten Fällen nicht um Sie selbst, sondern um das Thema, das Sie präsentieren: ein Verhandlungsziel, einen Lösungsansatz oder eine Stellenbesetzung. Konzentrieren Sie sich auf die Botschaft, die Sie vermitteln wollen und nicht darauf, wie Sie sie vermitteln. Fühlen Sie sich nicht von Ihren Zuhörern ausgeschlossen sondern einer gemeinsamen Gruppe zugehörig, die miteinander kommuniziert. Suchen Sie lächelnde und wohlwollende Gesichter im Publikum und kehren Sie mit Ihrem Blick immer wieder zu ihnen zurück. Das entspannt und gibt Selbstvertrauen. Und nicht zuletzt: Seien Sie sich immer bewusst, was Sie bereits alles erreicht haben. Die Erfolge zählen, nicht die Niederlagen.

Gute Vorbereitung gibt Sicherheit

Wer sich sicher fühlt, hat keinen Grund, sich zu fürchten. Diese Sicherheit erlangen Sie, indem Sie sich gewissenhaft vorbereiten. Das hält Ihr Lampenfieber garantiert im Zaum. Egal ob es sich um eine Präsentation, eine Verhandlung oder eine Prüfungssituation handelt – wer sattelfest ist, gerät nicht so schnell aufs Glatteis. Üben Sie Ihren Auftritt vor dem Spiegel oder noch besser vor Freunden, handeln Sie beim Einkaufen öfter mal einen Rabatt heraus, halten Sie eine kleine Rede auf der nächsten Familienfeier und vor allem: Recherchieren Sie Ihr Thema sorgfältig im Internet, in der Literatur und in den Medien. Denn Wissen und Routine vertreiben die Angst vor dem Versagen.

Mal ganz tief durchatmen

Das gute am Lampenfieber ist: Es lässt sich kontrollieren. Wer sich bewusst mit der Angst auseinandersetzt, raubt Ihr den Schrecken. Lampenfieber ist keine Schwäche, sondern eine freundliche Erinnerung, dass ein Ereignis für Sie von Bedeutung ist. Es ist vollkommen natürlich und ebenso hilfreich, vor wichtigen Anlässen aufgeregt zu sein. Denn wer solche Bewährungsproben völlig ruhig in Schlaftablettenmanier absolviert, wird seine Zuhörer kaum begeistern können. „Allerdings muss man darauf achten, dass diese Aufregung produktiv bleibt“, rät Felicia Zinner von smile impulse. Als Systemischer Business Coach berät sie mit ihrem Expertenteam Führungskräfte hinsichtlich Stressprävention und -bewältigung. „Lampenfieber kann schnell zu einer Stresssituation heranwachsen, die die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt.“ Um das zu vermeiden, rät Sie zu einer einfachen aber sehr wirkungsvollen Atemübung, die bei Bedarf die nötige, innere Ruhe zurückbringt und Kraft gibt:

- Schaffen Sie sich einen störungsfreien Raum und setzen Sie sich entspannt und aufrecht hin.
- Legen Sie die Hände in den Schoß, schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst ein.
- Spüren Sie, wie sich der Brustkorb beim Einatmen in alle Richtungen dehnt und wie er beim Ausatmen wieder zusammengeht.
- Nehmen Sie wahr, wie das Einatmen Bauch, Seiten, Rücken dehnt, das Ausatmen wieder alles zusammengehen lässt.
- Atmen Sie tief und bewusst, beim Einatmen bewegt sich der Bauch nach außen, beim Ausatmen zieht er sich nach innen
- Stellen Sie sich vor, Sie atmen reine, frische Energie ein.
- Stellen Sie sich nun ganz konkret vor, wie Sie mit dem Ausatmen den Raum mit Ihrer Präsenz füllen, in welchem Sie den Vortrag halten werden.
- Machen Sie den Raum zu IHREM Raum.
- Wiederholen Sie das für fünf Atemzüge.
- Jetzt atmen Sie noch einmal frische Energie ein und stellen sich vor, wie Sie die Zuhörer mit Ihrer Motivation anstecken.
- Wiederholen Sie das drei Atemzüge lang.
- Atmen Sie noch einmal kräftig durch, dehnen Sie, schütteln sich und lächeln mit jeder Zelle Ihres Körpers, bevor Sie zum Vortrag gehen.