

## Umgang mit Lampenfieber

Lampenfieber, wer kennt das nicht? In verschiedensten Situationen kann es zu Unsicherheit kommen. Lampenfieber und damit Nervosität sind etwas völlig Normales und es ist auch nicht besorgniserregend, wenn wir vor einer wichtigen Rede oder Termin Anspannung und Nervosität erleben. Unsicherheit und Angst sind immer ein Symptom für Ungeklärtes: Wer ist da? Welche Fragen kommen? Werde ich auseinandergenommen? Komme ich genügend klar rüber? Selbst geübte Redner, Schauspieler und Politiker haben Lampenfieber. Es ist vielmehr ein Zeichen, dass uns die Sache wichtig ist. An dieser Tatsache liegt auch bereits ein wesentlicher Schlüssel zum Umgang mit der Nervosität.

Lampenfieber ist eine Stressreaktion. Das bedeutet, dass der Körper in einem Flucht und Kampfmodus ist. In dieser Situation reagiert unser Körper mit erhöhter Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Cortisol. Die Wirkung der Hormone erleben wir z. B. durch geschärfte Wahrnehmung, erhöhte Leistungsfähigkeit, Schmerzunterdrückung. Des Weiteren ist der Stoffwechsel in den Muskeln und dem Gehirn erhöht, was bedeutet, dass für kurze Zeit uns eine große Menge an Energie zur Verfügung steht. Das ist im Prinzip positiv, bis zu einem gewissen Maße. Auch hier gilt wie in anderen Lebenslagen „Die Dosis macht das Gift“. Ab einem gewissen Punkt erleben wir anstatt Leistungsfähigkeit Lähmung, Angst bis hin zur Blockade. Hier gilt es frühzeitig zu handeln.

### **Was kann ich im Umgang mit Lampenfieber konkret tun?**

Es gilt die Unsicherheit und das Nichtwissen stark einzugrenzen: Stellen Sie sich den ganzen Beitrag wie einen Flug vor.

#### **1. Vorbereitung des Fluges:**

- Was ist das Thema?
- Was ist das Ziel des Vortrags?
- Wer nimmt teil?
- Wieviel Zeit haben Sie, was ist Vorher / nachher, sind Sie alleiniger Redner?
- Welche Infrastruktur gibt es?

- Wie sieht die Agenda dazu aus?
- Inhalte zu den einzelnen Punkten aufschreiben.
- Fazit / Zusammenfassung formulieren.
- Wie liefen andere Veranstaltungen?
- Wer ist da, der mir wohl gesonnen ist und den ich dann direkt ansprechen kann.
- Überprüfen Sie: erreiche ich mit meinem Vortrag das formulierte Ziel? Kommt meine Kernbotschaft rüber? Ist mein Detaillierungsgrad den Zuhörern angepasst?
- Überprüfen Sie Ihre innere Haltung. Was bedeutet für mich der Anlass? Seien Sie ehrlich mit sich, denn die innere Haltung entscheidet darüber, ob Sie mit Hilfen und Üben die Situation in Griff bekommen oder ob nicht.
- Selbstsuggestion ist erlaubt! Sagen Sie sich: „Ich habe den Hörern etwas Wichtiges mitzuteilen und ich kann es interessant vortragen.“
- Machen Sie sich mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Technik vertraut.
- Entspannen Sie sich. Gut ausschlafen, ein Spaziergang, ein Hobby ausüben, nicht bis zuletzt pauken. Vor allem: Vorsicht mit Alkoholgenuss.
- Nicht den Magen überlasten - lieber leichte Nahrung essen.
- Gehen Sie frühzeitig in den Veranstaltungsraum. Wenn möglich: Sehen Sie sich den Raum in Ruhe und alleine an. Stellen Sie sich z.B. vorne auf das Podium und sprechen Sie laut in den Raum hinein. Stellen Sie sich dann oben vor, wie Sie einzelne Personen vor sich ansehen werden.

### **2. Rollen zum Start:**

- Innerlich die Kräfte sammeln.
- Die Checkliste nochmals prüfen.

### **3. Stillstand und dann den Gashebel voll nach vorne und starten:**

- Volle Konzentration: die ersten 2 Minuten sind auswendig gelernt und auf einem Kärtchen. Üben Sie den Einstieg intensiv! Das ist Ihr Rettungsseil, wenn die Nervosität zu stark wird.
- Stehen Sie mit beiden Beinen und sehen die Teilnehmer von links nach rechts und von rechts nach links an.

- Atmen Sie mehrmals tief durch - überprüfen Sie Ihre Haltung und dann legen Sie los! Sprechen Sie am Anfang betont langsam.
- Wählen Sie eine natürliche Ausdrucksweise.

#### 4. **Gleitflug:** Arbeite meine Themen ab.

- Suchen Sie Kontakt und Rückkopplung bei Ihren Hörern.
- Bei Plenumspräsentationen: Wählen Sie sich (evtl. vor Redebeginn) jeweils eine Person in der ersten und in der letzteren Reihe aus und sprechen Sie diese gezielt an.
- Alternativ: Wählen Sie einen fixen Punkt etwas oberhalb der Personen in der letzten Reihe und sprechen Sie diesen Punkt an. Das hilft bei der Konzentration auf eine Sache.

#### 5. **Einleitung zu Landung:**

- Ankündigung, dass es jetzt zum Ende geht machen.
- Die Zusammenfassung geben.
- Die Einladung zu Fragen formulieren.

#### 6. **Landen:**

- Sanft die letzten Sätze sagen und dann ausrollen lassen (schweigen und auf Fragen warten)

#### 7. **Rollen zum Dock und Debriefing:**

- Die Dinge aufräumen, die es braucht.
- An den Platz gehen und überlegen, was jetzt abgelaufen ist.
- Überlegen, was die „Lessons Learned“ sind für das nächste Mal.

Schließlich - Üben, üben, üben: Suchen Sie immer wieder Gelegenheiten zum Üben: bei kleinen privaten Festen; bei kleinen Aufgaben; im Verein, etc.

Wir wünschen Ihnen Erfolg.