

Das Lampenfiebergeschehen

Lampenfieber ist...

eine Stressreaktion bezogen auf ein **für Sie wichtiges Ereignis**. Es zählt zu den **Belastungs- und Bewertungsängsten** und sozialen Ängsten, auch Schwellenängsten genannt. Es stellt sich in vielfältigsten Erscheinungsformen dar. Meist sind es Befürchtungen von anderen Personen verurteilt, bestraft, ausgegrenzt, isoliert, angeschaut zu werden oder vor ihnen zu versagen und ihrem Urteil nicht standhalten zu können.

Dennoch: Lampenfieber hatte in der Vergangenheit und hat auch heute eine durchaus sinnvolle Funktion, wenn sie uns nicht massiv einschränkt oder lähmt. Grundsätzlich gibt uns diese „positive“ Stressreaktion Power und dieser Hormoncocktail an Adrenalin und Noradrenalin und vielen anderen, sorgt für eine besondere Wachheit und Aufmerksamkeit in der Herausforderungssituation. Manche von uns fühlen sich damit in Bestform, sind voller positiver Energie mit dem Willen ihr höchstes Engagement zu zeigen. Andere hingegen fühlen sich gehemmt oder sogar massiv blockiert. Lampenfieber kann also hinderlich oder förderlich sein. Doch der Umgang mit diesem Stresserleben lässt sich lernen und ändern.

Merksatz: Arbeiten Sie stets mit dem Lampenfieber, nicht dagegen!



Also, Lampenfieber ist:

Hauptsächlich an das Ungewohnte der Situation gekoppelt (unbekannte Erfahrung, fehlendes Wissen). Mehr als 90 Prozent der Menschen haben es schon einmal erlebt. Eine Tatsache, die Sie niemals verlieren sollten, wenn Sie überzeugende Auftritte, Reden und Präsentationen erreichen möchten.

Lösungen und Strategien im Umgang mit Lampenfieber

Jede Strategie ist nur so stark, wie diese zu mir und zur Situation passt und mir individuell hilft. Daher wählen Sie für sich geeignete Strategien aus und probieren Sie diese aus! Hier eine kleine Auswahl, an Strategien, die Ihnen helfen kann, die Situation besser zu beherrschen und gut zu meistern: Eine sinnvolle und professionelle **Vorbereitung** steht natürlich immer an erster Stelle. Die berühmte halbe Miete ist immer die Vorbereitung. Zitat Steve Jobs: „Perfekte Vorbereitung, lockere Performance“.

▪ Mental

- die eigene Rolle checken und stärken
- Überzeugungen und Glaubenssysteme überprüfen (Was denke ich über die Situation bzw. was kann ich anders und stärker denken, damit die Situation erfolgreich verläuft?)
- Innerer Dialog (wie reden wir mit uns selbst? Und wie drückt sich unserer „innerer“ Dialog zur Situation aus?)
- Umdefinition des Geschehens, des Erlebens und Verhaltens bedeutet, dass wir dem Sachverhalt einen anderen Rahmen geben. Also spricht: wir verändern den „Bedeutungsrahmen“ auf das Geschehen und betrachten es eher als Chance, als Möglichkeit zu wachsen, statt in das „Bedrohungsszenario“ zu gehen.



▪ Inhaltlich

- Ein Kernsatz in der Rhetorik lautet: Struktur schafft Sicherheit!
- Ein spannender Aufhänger, eine sinnvolle Stoffauswahl, ein klares Ziel mit eindeutiger Kernbotschaft, eine klare und prägnante Struktur, eine gut geplante Argumentationsauswahl und ein wirkungsvoller Abschluss können Wunder wirken. Und vor allem. Je sicherer ich mich selbst fühle, umso mehr Sicherheit vermittele ich meinen Zuhörern,
- Zusätzlich hilft eine passende Visualisierung immer
- Wenn ich die Technik im Griff habe und den Einsatz von Medien beherrsche, reduziert sich bei den meisten Menschen meiner Erfahrung nach recht schnell die übermäßige Nervosität und dann läuft meist wie von alleine.

▪ Rhetorisch

- Stimmliche Varianz, Deutlichkeit und Artikulation, Körpersprache, plausible rhetorische Stilmittel und eine angemessene Emotionalität sind natürlich Wirkungsfaktoren, die für eine erfolgreiche Performance als Übertragungsmittel immer entscheidend sein.

Hier noch einige weitere Lösungsideen im Umgang mit Lampenfieber

- Atem- und Sprechvorbereitung (Atemübungen 4x4x4 oder 2 Sek. ein-, 6-8 Sek. ausatmen)
- Raum vorher begutachten und nach eigenen Vorstellungen einrichten
- Umgang mit Technik vorher testen
- Die Perspektive (Reframing) auf sich und das Geschehen wechseln
- Die Kraft der positiven Gedanken nutzen und auf Chancen und Lösungen ausrichten
- Zuversicht und eine innere Haltung von Optimismus entwickeln
- Sich klar machen, dass die Zuhörer die eigenen körperlichen Reaktionen (Herzklopfen, zittrige Hände) kaum oder gar nicht wahrnehmen
- Körperreaktionen bewusst intensivieren, halten, weiter verstärken bewusst zittern; dadurch werden sie schwächer
- Auf die Aufgabe fokussieren und die Zuhörer nicht nur informieren, sondern mitreißen wollen!

Last but not least: Lampenfieber ist immer ein Herzschlag an Bedeutung! Wer nur cool sein will, wird die Zuhörer kam vom „Hocker“ reißen. Also, los geht's!