

Lampenfieber: bewusster Umgang damit

Sie haben sicher schon oft gehört und gelesen: Lampenfieber ist normal. Lampenfieber ist natürlich. Jeder Mensch, der in der Öffentlichkeit auftreten muss, kennt Lampenfieber. – Und es ist wahr! Das Gefühl, dass alle anderen sicher und souverän ihre Auftritte bestreiten und nur Sie vom Lampenfieber heimgesucht werden, täuscht ganz und gar. Was Sie aber von diesem Gefühl lernen können ist, dass man offensichtlich das Lampenfieber den Menschen häufig gar nicht so genau ansehen kann. Lampenfieber ist also in erster Linie problematisch für Sie selbst – und nicht für Ihre Zuhörer.

Unsicherheit und Nervosität sind die Ursachen für Lampenfieber, die in den meisten Fällen jedoch völlig unabhängig vom tatsächlichen Können entstehen. Eine spezifische Form der Angst, die soziale Angst, ist Auslöser für Lampenfieber. Sie betrifft gesellschaftliche Situationen, an denen andere Personen beteiligt sind und die entweder von großer Wichtigkeit sind oder in der bestimmte Leistungen von Ihnen erwartet werden. Auch wenn die Bewertung durch andere Menschen hinzukommt und / oder ein Versagen Ihrerseits möglich ist, regt sich diese Form der Angst. Wir haben schlicht Angst, uns zu blamieren und abgelehnt zu werden.

Der Umgang mit Lampenfieber wird erschwert durch das Auftreten negativer körperlicher Begleiterscheinungen, die oft selbst die Situation noch verschärfen und neue Ängste schüren. Dazu zählen Herzklopfen, Schwitzen, Verkrampfungen, weiche Knie, zittrige Hände, Schwierigkeiten, Luft zu bekommen, Verdauungsstörungen, allgemeine Unruhe etc. bis hin zu echten Panikattacken.



Ein erster Ansatz, um dieser Spirale zu entkommen, ist die Maßnahme, sich wirklich bewusst zu machen, dass die Außenwirkung von Lampenfieber zumeist weitaus undramatischer ist, als man es selbst empfindet. Menschen mit Lampenfieber wirken auf ihr Publikum nicht schwach oder unsouverän. Es ist sogar in der Regel der Fall, dass sie besonders engagiert erscheinen und die Zuhörer den Eindruck bekommen, der Präsentator gehe mit großem Interesse für die Belange des Publikums an seinen Vortrag heran. – Das ist also ein überaus positiver Effekt von Lampenfieber.

Nicht zu vergessen, dass starkes Lampenfieber oft bereits während der ersten Minuten des Auftritts verfliegt und meist nur die Anfangsphase davon wirklich betroffen ist.

Des Weiteren gilt es zu erkennen, dass der souveräne Umgang mit Lampenfieber trainiert werden kann. Es hilft Ihnen nicht weiter, Situationen zu meiden, die Lampenfieber auslösen. Im Gegenteil: Wollen Sie Ihr Lampenfieber „in den Griff bekommen“, ist es unerlässlich, Routine im öffentlichen Sprechen zu erlangen. Suchen Sie also bewusst Situationen und ergreifen Gelegenheiten, um in der Öffentlichkeit zu sprechen. Sie werden sehen, dass Sie nach und nach mehr Sicherheit entwickeln und die Begleiterscheinungen des Lampenfiebers zurückgehen.

Sie können dem Lampenfieber außerdem Nährboden entziehen, wenn Sie sich immer wieder Ihre Stärken und Ihre Schwächen bewusst machen und diese akzeptieren. Wenn Sie mit realistischem Blick auf Ihre eigenen Fähigkeiten an die Präsentation herangehen, kann es keine bösen Überraschungen geben. So sorgen Sie Selbstzweifeln und Versagensängsten vor, die Lampenfieber hervorrufen. Die Selbstbewusstwerdung ist eines der wirkungsvollsten Mittel gegen Lampenfieber.

Gelingt es Ihnen dann auch noch, mit einer positiven Einstellung in die Präsentation zu gehen und nicht schon im Vorfeld den Teufel an die Wand zu malen, sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen Ihrer Präsentation erfüllt - Dass dazu auch eine gründliche inhaltliche Vorbereitung gehört, versteht sich von selbst. Und denken Sie immer mal wieder an positive Erlebnisse: Sicher hatten Sie bei Ihrer letzten Präsentation auch Lampenfieber. – Und dennoch ist alles gut gegangen.



Noch einige Tipps:

- Machen Sie sich bewusst, dass niemand perfekt sein muss. Kleine Pannen wirken oft sogar sympathisch. Und solange Sie aufrichtig sind, wird niemand Ihnen einen Patzer übel nehmen.
- Gehen Sie mit positiven Gedanken in die Präsentation. So manch einer hat seinen Vortrag mit all zu pessimistischen Überlegungen schon im Vorfeld dermaßen dekonstruiert, dass ein Misserfolg quasi vorprogrammiert war. Freuen Sie sich auf die Präsentation und auf Ihre Zuhörer, das wird sich in Ihrem Auftreten widerspiegeln und Ihre eigene Einstellung positiv beeinflussen. Ängste werden minimiert, und Sie können selbstsicherer und souveräner Ihr Anliegen präsentieren.
- Unterbrechen Sie deshalb frühzeitig negative und destruktive Gedankengänge, mit denen Sie sich selbst in wahre Schreckensvisionen hineinsteigern! Hier produzieren Sie u. U. sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Bedenken Sie, dass solche negativen Gedanken sich oft langsam und beinahe unbemerkt einschleichen, um sich dann nach und nach zu entfalten und die positiven Aspekte fast vollständig zu verdrängen.
- Ein Faktor, der zur Verstärkung von Lampenfieber führen kann, ist Stress. Vermeiden Sie deshalb möglichst Stress direkt vor Ihrer Präsentation. Das heißt, dass Sie sich z. B. ausreichend Zeit für die Vorbereitung vor Ort nehmen und auch Zeit einplanen, in der Sie Gelegenheit finden, zur Ruhe zu kommen.
- Mit Bewegung lässt sich sehr gut Stress abbauen. Ein kurzer Spaziergang kann Ihnen bspw. helfen, ruhiger zu werden und Stresssymptome zu reduzieren.
- Vermeiden Sie im Vorfeld einer Präsentation Situationen, die Stress auslösen. Machen Sie sich dazu vorher bewusst, in welchen Situationen Sie besonders anfällig für Stress sind. Stressauslöser sind sehr individuell, und es bedarf einer aufmerksamen Selbstbeobachtung, um ihnen auf die Spur zu kommen.
- Vergewöhnen Sie sich sachlich und realistisch, was im schlimmsten Fall eigentlich passieren kann. – Und wäre dieser schlimmste Fall wirklich so schlimm? Mithilfe von Entspannungstechniken lassen sich Stresssymptome gut in den Griff bekommen. Atemübungen und Methoden der Muskelentspannung haben sich hier besonders bewährt.



Wir lassen Sie nicht allein mit Ihrem Lampenfieber: die humanfirst Coachs begleiten Sie vor und hinter den Kulissen. Sie unterstützen Sie professionell bei all Ihren Auftritten - von Präsentationen über Vorträge bis auf die Bühne des Lebens.