



[download](#)

[↳ literaturrempfehlungen](#)

[↳ praxistipps](#)

[↳ praelyse](#)

Lampenfieber

Lampenfieber – Was ist das?

Lampenfieber

ein kribbliges Gefühl

die Stimme ist unsicher und zitterig

*die Zunge klebt im Mund
man glaubt, daß einem bald
nichts mehr einfällt*

*der eine wird immer schneller
beim Reden (oder schon beim
Vorbereiten immer gehetzter)*

*der andere stirbt tausend Tode
und wird immer gelähmter
kälter und heißer Schweiß*

*oder einfach nur ein laues
Gefühl im Magen.*

*Lampenfieber schützt uns
mobilisiert*

gibt Kraft und sorgt für die nötige Körperspannung

ohne Lampenfieber keine Höchstleistungen

Aber was tun, wenn der Körper zu viel mobilisiert?

Was tun, wenn man Angst davor hat, daß er überreagieren könnte?

- und die Angst davor, daß es vielleicht doch „alle mitkriegen“?

Was tun, um dem gefürchteten „Blackout“ vorzubauen?



Lampenfieber – „Antworten von Menschen wie Du und ich“

Eiskonfekt mit Salsa

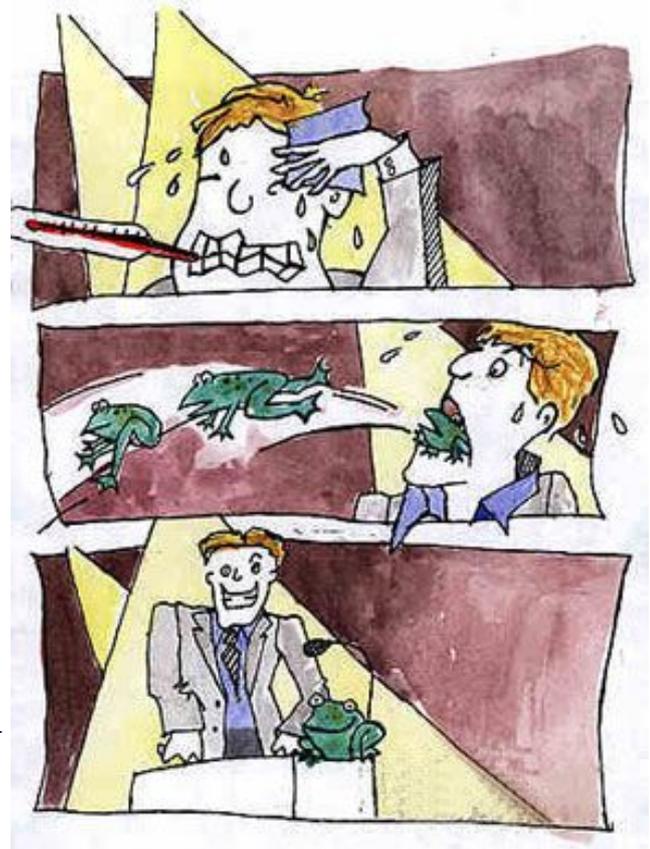
Vor Prüfungen: Je mehr ich mich vorbereite, desto mehr habe ich Lampenfieber. Daher bereite ich mich möglichst gut vor und mache kurz vorher gar nichts mehr für meine Prüfung.

Kurz vor Präsentationen oder Prüfungssituationen heißt mein Motto: Alles tun, was gut tut, von schöner Kleidung bis gut essen, Freunde treffen, Sonne tanken, Schwimmen gehen oder Tanzen genießen. Dann bin ich entspannt, gut gelaunt und abgelenkt. Dadurch steigt mein Lampenfieber nicht mehr ins Unermessliche.

Ulrike Mangwa, wissenschaftliche Projekt-Beraterin im Bereich Umweltmanagement

Reduktion schafft Sicherheit

Ich wähle einen Menschen im Publikum aus, dem ich ganz persönlich in den ersten 2-3 min meinen Vortrag halte. So komme ich mit dem Publikum stressfrei in Kontakt, denn im 4-Augen-Gespräch fühle ich mich sicher. Diesen persönlichen Bezug zum Publikum nutze ich und binde die anderen Zuhörer Stück für Stück mit ein.
Sabine Hörting, selbst.
Unternehmerin in der Branche Logistik und Unternehmensorganisation



Die Menschen kennen - mit Ihnen können, Interesse haben – Interesse zeigen

Ich nehme vor der Lampenfieber-Situation mit jeder einzelnen Person Kontakt auf, die später im Vortrag, Training, Präsentation oder Vorstellung mit anwesend ist. Ich versuche in diesem Kontakt eine Vertrauensbasis herzustellen. Das erhöht die Aufmerksamkeit meiner Zuhörer, läßt mich zielgruppenorientiert präsentieren und es verringert mein Lampenfieber.
Elke Uhl-Vetter, Personaltrainerin

Sich der Erfolge erinnern

Ich habe ein Foto an der Wand von mir in Siegerpose auf dem Gipfel des höchsten Berges von La Palma. Wenn ich vor einer Prüfung nervös bin, dann schaue ich mir das Bild an. Diese Siegerpose nehme ich als inneres Bild mit. So wie dort will ich als Sieger aus der Prüfung herausgehen. Und selbst wenn die Prüfung schlecht läuft, das nehme ich in Kauf. Ich mache das Siegen unabhängig von den Noten, das ist wichtig, denn das gibt mir Sicherheit.
Sonja Neumann, Pastoralassistentin bei der Kath. Kirche

| [nach oben](#) |

Von Zwergen, Riesen und normalen Menschen

Wenn ich feststelle, daß mein Lampenfieber daher rührt, daß ich die Zuhörer groß mache („Oh je, so viele Erfahrene, so sehr Kritische, so viele Fachleute ...“), dann denke ich mir mein Publikum wieder aktiv kleiner („auch nur Menschen, haben auch nur Unterhosen an, Fachidioten, im Biergarten sitzen sie auch nur auf der Bierbank“) und schon sind sie wieder so groß wie ich und ich kann locker und entspannt auf sie zugehen.
Dorothea Haas, Beraterin und Coach

Dem Zufall ein Schnippchen schlagen

Lampenfieber? Gute Vorbereitung und ein Stichwortzettel helfen.
Ralf Döring, Personalentwickler bei einem Automobilzulieferer

Entscheidungen treffen, Konsequenzen tragen

Wie ich mit Lampenfieber umgehe? Ganz einfach: Entweder ich drücke mich, oder ich mache es. Angstüberwindungsmethoden brauche ich nicht. Wenn ich mich dafür entscheide, dann mache ich es trotz Angst. Wenn ich drin bin in der Situation, habe ich kein Lampenfieber mehr.
Jürgen Klein, Geschäftsführer für Technologietransfer einer Universität

Glückshormone schmecken, riechen, erleben

Ich versetze mich in eine Situation, in der ich sehr erfolgreich war. Diese mache ich mir mit allen meinen Sinnen so deutlich wie möglich. Das ist ein so schönes Gefühl, daß ich das unbedingt wieder erleben will. Wenn ich den Erfolg schon „vorgelebt“ habe, habe ich mein Ziel schon so gut wie erreicht.
Herbert Mirbeth, Direktor für Immobilienmanagement

Den Hügel erobern, nicht den Berg

So früh wie möglich sich der Situation stellen, nichts vor sich herschieben. Das befreit.
Günter Schmid, Abteilungsleiter eines Automobilherstellers

Mimische Akrobatik

Einmal habe ich erlebt, daß die Zuhörer mir am Anfang nicht zugehört haben. Das verursachte bei mir großes Lampenfieber vor meiner nächsten Präsentation. Heute stelle mich erst mal vor das Publikum still hin, sehe die Leute an und sage so lange nichts, bis sie ruhig sind. Was mir auch hilft ist ein kleiner Trick: Mit deutlichen Mundbewegungen und Mimik flüstere ich ins Mikrofon. Dann haben alle den Eindruck, sie würden nicht richtig zuhören und beginnen sich auf meine „Worte“ zu konzentrieren. Diese Aufmerksamkeit nutze ich dann für meinen Präsentationsstart, z.B. mit einem Zitat am Anfang.
Peter Wamberski, Personaltrainer

Zukunftsorientiert statt Selbstmitleid

Wenn ich Lampenfieber habe, versuche ich „normal“ zu bleiben, rege mich gar nicht erst auf darüber. Mein Motto bei zitternden Knien: „Augen zu und durch.“
Hans-Peter Renz, Meister bei einem Automobilhersteller

Auf sich selbst vertrauen, auf sich selbst besinnen

Lampenfieber? Habe ich schon lange nicht mehr gehabt. Herzklopfen? Schweißausbrüche? Tief durchatmen und innerlich sammeln und Besinnen.
Johann Tipold, Meister bei einem Automobilhersteller

Tante Emma suchen

Wenn ich Lampenfieber habe, vor einer größeren Gruppe zu sprechen, dann gehe ich hinein in den Raum und suche den Kontakt zum Publikum. Ich suche nach etwas Positivem: Ein Gegenstand oder noch besser eine Person, die mir etwas Positives zurückgibt, z. B. mich anlächelt.
Außerdem: Nichts versuchen zu vertuschen. Sein wie ich bin, Fehler zugeben. Das ist mir wichtig.
Ursula Osterchrist, Geschäftsführerin einer Druckerei

Erfolge suchen statt sich in Misserfolgen vergraben

Ich hatte schon lange kein Lampenfieber mehr. Wie ich das mache? Ich denke an die Zeit nach dem erfolgreichen Gespräch. Ich versuche mir das Gespräch erfolgreich vorzustellen. Und wenn es schief geht, dann suche ich mir neue Erfolge.
Heike Ambiehl, Assistentin der Geschäftsleitung einer internationalen Firma für Werbung und Kommunikation in Paris