

# 5 Tipps gegen Lampenfieber im Job



Mentaltrainerin Marion Klimmer hat die besten Tipps, wie Sie mit starkem Lampenfieber besser umgehen können



© ISTOCKPHOTO

## Tipps gegen Lampenfieber

Wer kennt nicht das Herzklopfen vor einem Vortrag? Oder auch vor wichtigen Verhandlungen, Bewerbungsgesprächen, Prüfungen, Sportturnieren? Wer bleibt schon "cool" vor Auftritten, bei denen viele Augenpaare auf einen gerichtet sind? Der Grund für das starke Unwohlsein ist so belastend wie auch leicht erklärlich: "Geprüft" oder "bewertet" zu werden, erzeugt in vielen Menschen primär Versagensängste und damit die starke Sorge, sich vor anderen zu blamieren. Zahlreiche Studenten, Schüler und Auszubildende bis hin zu berufstätigen Erwachsenen leiden

unter Lampenfieber. Ein leichtes "Kribbeln" mit einer kleinen Dosis Adrenalin mag sogar zu Höchstleistungen beflügeln. Aber starke Formen des Lampenfiebers fühlen sich wie Ängste an. Diese Ängste führen zu schlaflosen Nächten und mangelnder Konzentration beim Lernen oder bei der Vorbereitung auf Vorträge oder Bewerbungsgespräche – aber auch zu körperlichen Symptomen wie Übelkeit, Magenschmerzen, Schweißausbrüchen und Herzrasen. Dies ist nicht nur sehr unangenehm, sondern diese Symptome steigern fatalerweise wiederum die Ängste und gefährden damit den Erfolg oder verhindern ihn gar. Wenn unangenehme Emotionen und Stress übermächtig sind, reduziert dies den Zugriff auf die kognitiveren Areale des Gehirns. Also solche, die für logisches Denken zuständig sind, die auch die Kreativität und Schlagfertigkeit ermöglichen. Im schlimmsten Fall erzeugt Lampenfieber "Blackouts" und die damit befürchtete maximale Blamage vor Zuschauern.

## **5 Tipps gegen Lampenfieber**

Hier sind die besten Tipps, um die Negativspirale des starken Lampenfiebers erfolgreich zu durchbrechen:

### **Top-Vorbereitung**

Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um sich vor jeder Form von Auftritt sicher und leistungsfähig zu fühlen: sehr gute Vorbereitung! Zum einen ist dies gutes Fachwissen, um inhaltlich zu überzeugen und auch schlagfertig bei Rückfragen zu sein. Es kann auch bedeuten, dass man sich gute Argumente überlegt – falls Fragen oder Einwände kommen.

Zum anderen zählt zu einer Top-Vorbereitung auch gutes Selbstmanagement: Am Vorabend schon die passende Kleidung raussuchen, passende Getränke oder Snacks für zwischendurch einpacken, für ausreichenden Schlaf sorgen, rechtzeitiges Hinfahren – all dies senkt den Stresspegel und damit auch die Anfälligkeit für negative Emotionen wie Aufgeregtheit, Stress oder Ängste.

Zum anderen zählt zu einer Top-Vorbereitung auch gutes Selbstmanagement: Am Vorabend schon die passende Kleidung raussuchen, passende Getränke oder Snacks für zwischendurch einpacken, für ausreichenden Schlaf sorgen, rechtzeitiges Hinfahren – all dies senkt den Stresspegel und damit auch die Anfälligkeit für negative Emotionen wie Aufgeregtheit, Stress oder Ängste.

## Üben und Probehandeln

Zum Abbau von Lampenfieber verhilft auch das Üben oder Simulieren einer Rede oder eines Vortrages: Die "Echt-Situation" einmal zur Probe zu erleben und dafür auch Feedback zu bekommen, ist ein gutes Training und gibt Sicherheit. Organisieren Sie sich also Lebenspartnerin oder Lebenspartner, Freunde oder Familie, damit diese Ihr Publikum "spielen". Alternativ hilft es auch, sich selbst mit einer Videokamera des Smartphones zu filmen und im Anschluss selbstkritisch zu begutachten. Optimierungspunkte können Sie sich dann noch rechtzeitig antrainieren.

## Schriftlicher Vertrag

Für die effiziente und rechtzeitige Vorbereitung empfiehlt sich ein "schriftlicher Vertrag mit sich selbst". In diesem halten Sie genau fest, was genau Sie wann und wie genau vorbereiten oder üben müssen, um auch unter Stress Ihre persönliche Wunschleistung erbringen zu können. Das heißt, Sie setzen sich explizit Ziele, die Ihnen zum Erfolg verhelfen. Denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schriftlich formulierte und präzise Ziele viel höhere Chancen haben, Erfolg sicherzustellen. Als Beispiel: "Ich werde bis spätestens Freitag mein Vortragskonzept schriftlich ausgearbeitet haben und am Samstag um 19 Uhr vor meiner Familie einen Probevortrag von maximal fünf Minuten halten." Oder "Während meines Probevortrages achte ich auf ein ruhiges Sprechtempo, guten Blickkontakt zu meinem Probepublikum, eine lebendige Stimmführung und Satzpausen."

### 11 Tipps für die perfekte Präsentation

## Erfolgsmotto

Es hat sich als sehr hilfreich erwiesen, sich vor einer "Lampenfieber-Situation" ein persönliches "Erfolgsmotto" zu formulieren: einen motivierenden Satz, der Sie ermutigt, beruhigt und bestärkt. Z. B. "Ich bin bestens vorbereitet und bleibe souverän", "Ich bleibe ruhig und



selbstbewusst" oder "Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten". Dieser Satz muss für Sie authentisch klingen und somit zu Ihnen passen. Dann wird er bei Ihnen positive Gefühle erzeugen und beruhigen – sofern Sie ihn sich innerlich immer wieder vor Ihrem Auftritt, Gespräch, Turnier oder vor einer Prüfungssituation aufsagen. Am besten visualisieren Sie diesen Satz, indem Sie ihn groß auf ein Papier schreiben, das Sie sich in Sichtweite hängen, z. B. an den Kühlschrank oder an den Badezimmerspiegel. Und jedes Mal, wenn Sie ihn sehen, erzeugt dieser Satz Zuversicht und baut etwaige Unsicherheit oder Ängste und Lampenfieber ab.

## **Schnell wirkender Entspannungstrick**

Hören Sie am besten am Vorabend und bei Ihrer Anreise zum Auftritt oder Turnier eine spezielle Entspannungsmusik, die Verarbeitungsprozesse im Gehirn erzeugt, die raschen Stressabbau bewirken. Es gibt zum Beispiel "Wingwave"-Entspannungsmusik über den App-Store. Diese Musik ist in ihrer Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen und beruhigt sofort. Die durch bestimmte Tonabfolgen und Rhythmen ausgelösten Verarbeitungsprozesse im Gehirn bauen nachweislich Stress und Ängste ab – genauso wie bestimmte Schlafphasen, in denen die Augen sich automatisch schnell von rechts nach links bewegen. Diese sogenannten "REM-Phasen" (Rapid Eye Movement) sind elementar für Lernprozesse und Stressabbau und werden auch im Wachzustand durch "Wingwave"-Musik erzeugt.

Aber auch tiefes Ein- und Ausatmen beeinflusst die Herzfrequenz und senkt die Stresshormone im Körper.

23. APRIL 2018



**Marion Klimmer**

Emotions-Coach

Marion Klimmer machte zunächst im Marketing von Beiersdorf, Vattenfall und Otto Karriere. Nach psychologischen Ausbildungen und Zertifizierungen wechselte sie 2003 in die Selbstständigkeit als Management-Trainerin und Emotions-Coach. Heute ist die Buch-Autorin ("So coachen sich die Besten") eine gefragte Experte für die Medien.

Als Stress- und Exzellenz-Spezialistin spricht sie sich für die Bearbeitung verdeckter (oder: emotionaler) Blockaden des Menschen aus, die Karrieren, ganze Teams und sogar Unternehmen am Erfolg hindern können. So entwickelte sie ihr "7-Säulen-Erfolgsprogramm", um diese Stressoren aufzuspüren und in persönliche Höchstleistung und emotionale Balance zu verwandeln.