

7 Möglichkeiten, Lampenfieber in Stärke umzuwandeln

» Sobald ein Meeting, ein Vorstellungsgespräch oder ein Vortrag vor vielen Menschen ansteht, neigen wir zum Gefühl von Nervosität, mitunter empfinden manche Menschen sogar Stress. Allgemein bekannt ist dieses Phänomen unter Lampenfieber: Es bezeichnet die Angst, vor Publikum zu sprechen. Glücklicherweise gibt es jedoch Möglichkeiten, das Gefühl von Lampenfieber in Stärke umzuwandeln, um einen gelungenen Auftritt hinzulegen. Wie das geht, erklärt der Experte für Stotterer und Menschen mit Redeflussstörungen Alfons Angehrn. Der gelernte Hypnocoach kann dank 20 Jahren Erfahrung im Behandeln von Blockaden und Ängsten aus erster Hand berichten.

1. Musterunterbrechung

Um mit Lampenfieber fertig zu werden, ist es eine prima Strategie, das zugrunde liegende Muster zu unterbrechen. Das kann beispielsweise ein Denkmuster sein, welches Angst hervorruft, weil man schon seit klein auf beigebracht bekommen hat, dass man sich mit der eigenen Meinung in großen Runden oder

Gruppen von Menschen lieber zurückhält. Dementsprechend bereitet der Gedanke, beispielsweise einen Vortrag in einer Runde halten zu müssen, Unbehagen. Denkmuster können jedoch, ebenso wie automatische Reaktionen des Körpers (Verfallen in Stress, Angst) aufgebrochen werden. Ein „ganzheitliches“ Coaching kann hierbei eine große Unterstützung sein.

2. Abwechslung in den Alltag einbauen

Abwechslung im Alltag ist wichtig, um uns gezielt vor den Effekten von Stressoren zu schützen. Lampenfieber entsteht durch Stressoren, die beispielsweise existenzieller, sozialer oder beruflicher Natur sind und uns die innere Ruhe rauben, die man bräuchte, um vor einem großen Auftritt gelassen zu bleiben. Routine unterdrückt die freie Entfaltung des Geistes, so dass es wichtig ist, etwas Abwechslung und einen guten Ausgleich im Alltag zu haben, um sich selbst stets in die notwendige Balance bringen zu können.

3. Strukturen schaffen

Vielen Menschen hilft es, wenn sie sich in ernstesten Situationen auf bewährte Verhaltensmuster verlassen können und genau wissen, was zu tun ist. Diesen Trick kann man sich zu Nutze machen, um Lampenfieber gewappnet zu entgegnen. Struktur kann so aussehen, dass man in gewohnter Manier zum Handy greift, um seine Gedanken kurz schriftlich festzuhalten und sich den Stress auf diese Art und Weise von der Seele schreibt. Oder sich hinsetzt, um eine Tasse Kaffee zu trinken. Gewohnte Abläufe verschaffen Halt und emotionale Sicherheit, die man im Moment des Lampenfiebers braucht.

4. Fokus auf das Wesentliche

Welcher Inhalt soll mit dem anstehenden Vortrag übermittelt werden? Welche Wirkung auf die Anwesenden ist erwünscht? Warum ist es wichtig, eine gute Leistung abzuliefern? Wer den Fokus auf das Wesentliche richtet, wird schnell merken, dass die Nervosität in den Hintergrund rückt, weil es echte Ziele gibt, die mit dem anstehenden Auftritt verknüpft sind. Ziele sind Motivation und Ansporn, verschaffen also positive Gefühle, die im Idealfall stärker sind als diejenigen Gefühlsregungen aus unserem Inneren, die uns schwächen.

5. Lächeln

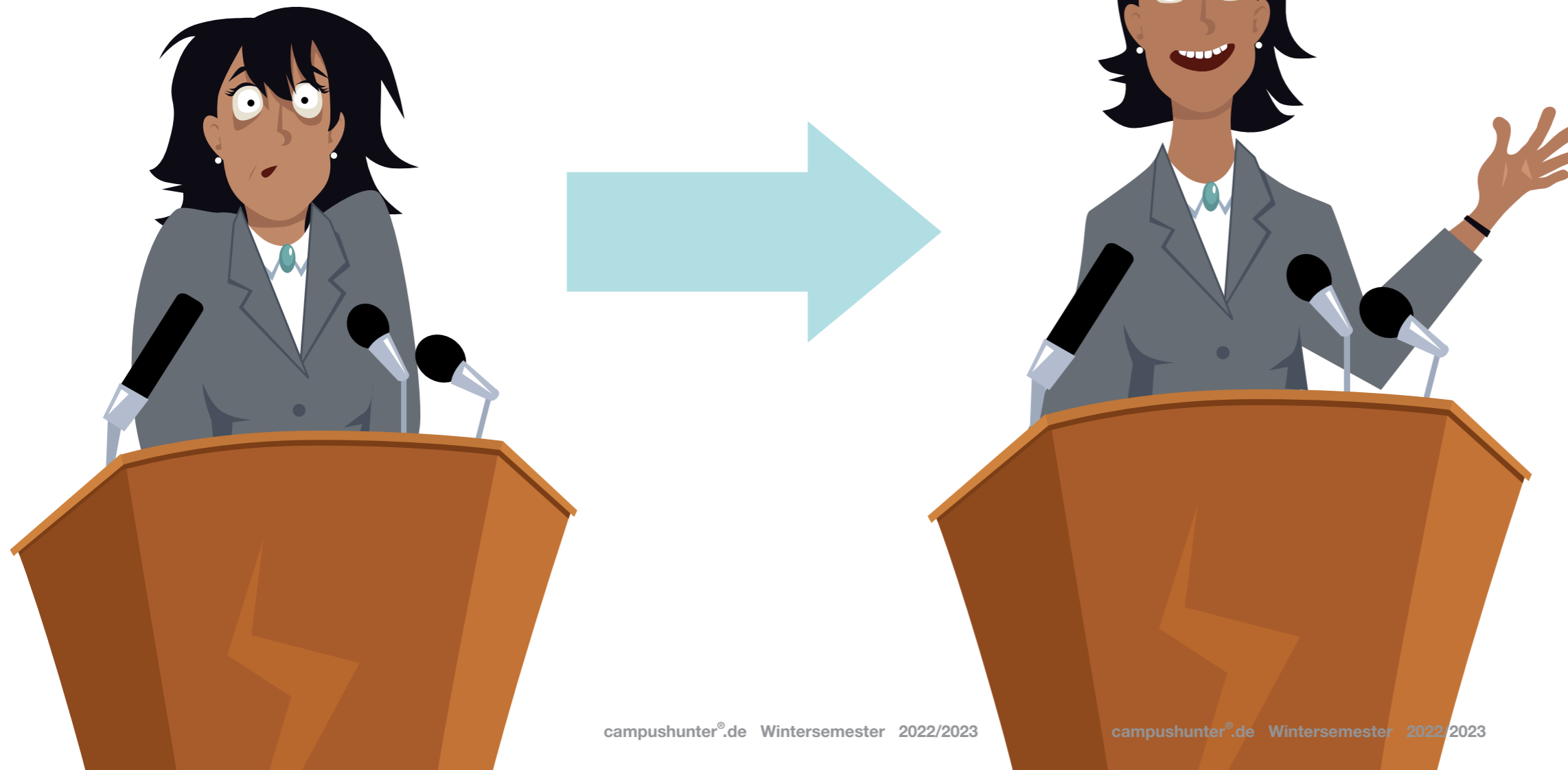
Lampenfieber bedeutet Angst, Stress und Nervosität, allesamt negative Emotionen, die sich in Anspannung und mitunter einer verkrampften Körperhaltung oder Atemblockade äußern. Diese Anspannung und Blockaden können wir lösen, indem wir lächeln. Durch „bewusstes“ Lächeln lässt sich das Gehirn auf positive Gedanken programmieren und zudem die nötige Leichtigkeit zurückgewinnen, die jetzt gefragt ist. So kann man beispielsweise die Waschräume aufsuchen und dem eigenen Spiegelbild zulächeln – was zunächst ungewohnt scheinen mag, hat große Effekte auf die Psyche und beruhigt, bzw. stärkt die Körperhaltung.

6. Switch-Technik anwenden

Die Switch-Technik erfordert etwas Übung, bedeutet jedoch, dass es mühelos gelingt, von einer Verfassung in die andere zu wechseln. Sobald Lampenfieber aufkommt, ist es ein Leichtes, es nieder zu kämpfen. Wer hierbei Unterstützung benötigt, kann mit einem Mentor zusammenarbeiten, der gezielt dabei hilft, einen neuen „state of mind“ zu kreieren, in den dann gewechselt wird. Wie möchte ich mich stattdessen fühlen? Welches geistige Szenario (z. B. Urlaub) hilft mir dabei, in einen ruhigen oder selbstsicheren Zustand zu gelangen? Mit diesen und ähnlichen Fragen kann ein Mentor dabei unterstützen, die Switch-Technik zu erlernen.

7. Achtsamkeit pflegen

Achtsamkeit ist das beste Gegenmittel, wenn es darum geht, Stressoren im Zaum zu halten und für einen ausgeglichenen Grundzustand im Leben zu sorgen. Ein Morgenritual zu Themen wie Dankbarkeit oder positiver Programmierung ist ein guter Start in den Tag. Dem eigenen Körper Gutes zu tun, hilft ebenfalls dabei, vor allem physikalische Stressfaktoren zu reduzieren und die Verbindung zu sich selbst wieder zu finden. Ein starker Körper und ein entspanntes Mindset sind definitiv gute Munition gegen auftretendes Lampenfieber. ■



Alfons Angehrn ist diplomierter Lerncoach und Hypnotherapeut, der mit 20 Jahren geballter Berufserfahrung Menschen bei der Überwindung von Blockaden und Ängsten gezielt hilft. Besonders schön ist dabei der holistische Ansatz, den Alfons Angehrn unter Einbindung von Hypnose verfolgt: Er betrachtet den Mensch als Ganzes und weiß, dass man unter die Oberfläche gehen muss, um Problemursachen zu beheben. So befreit er beispielsweise Stotterer von ihrer „emotionalen Denk“-Blockade und verwandelt sie in selbstbewusste Menschen, die frei und unbefangen auf andere zugehen. Ebenso hilft er mit seiner Methodik bei Lampenfieber, Auftrittsängsten, Prüfungsstress und emotionalem Leistungsdruck. Seine intuitive und sensitive Art sorgt stets dafür, dass man sich während der Behandlung rundum aufgehoben fühlt und rundet sein Leistungsportfolio ideal ab.



Scan me

www.alfons-angehrn.com