

Keine Angst vor Zuhörern – halten Sie Ihr Lampenfieber in Schach

Selbst gestandene Redner kennen dieses sonderbare Gefühl in der Magengegend, wenn sie vor einer Gruppe sprechen sollen. Meist **handelt es sich um Lampenfieber**. Manche befällt es, kurz bevor sie auf die Bühne treten, manche erst beim Beginn der Rede, andere können tagelang vor einer Rede, einer Präsentation oder einem Interview nur noch schlecht schlafen.

Stets geht es dabei um die Angst, vor anderen Menschen aufzutreten. Und **im Kern geht es um die Angst, vor anderen Menschen zu versagen**: auf (kritische) Fragen keine Antwort zu wissen, ein schlechtes Bild abzugeben oder ein negatives Feedback zu erhalten, um einige Ursachen und Sorgen zu nennen.

So stark diese Angst bei jedem spürbar ist, den sie befällt, so unberechtigt ist sie doch in nahezu allen Fällen.

Die positive Nachricht: **Gegen diese Angst lässt sich nachhaltig etwas unternehmen**. Was? Dazu erfahren Sie **nachfolgend sechs impulsgebende Gedanken**. Allerdings: Bewahren Sie sich ein klein wenig von diesem Kribbeln im Bauch. Es hilft, die nötige Spannung vor einem Auftritt aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

In meinen Einzeltrainings und Seminarveranstaltungen erlebe ich Personen aus Wirtschaft und Politik, über alle Hierarchiestufen hinweg, bei denen ein Auftritt vor anderen Menschen gewisse Symptome auslöst – im Vorfeld und/oder während des Auftritts. Die Spannweite reicht vom Aufbau einer fiktiven Schutzfassade mit dann aufgesetzten und meist arrogant wirkenden Attitüden bis hin zu beinahe vollständig fehlendem Selbstbewusstsein mit entsprechender Körperhaltung und Rhetorik, obwohl fachliche Kompetenz vorhanden ist. Beides ist in meinen Augen schädlich, um überzeugend vor anderen Menschen aufzutreten und Erfolg zu haben.

Fast immer ist die Angst vor Versagen eine Hauptursache für diese Symptome. In den seltensten Fällen ist schlechte Vorbereitung die Ursache.

Der englische Ausdruck für Lampenfieber, stage-fright (= Bühnenschreck, Bühnenangst), beschreibt diese Herausforderung, die es zu bestehen gilt, wie ich finde, sehr treffend.

Wie können Sie Lampenfieber in den Griff bekommen? **1.** Ein wichtiger Punkt, den Sie im Kampf gegen Lampenfieber bitte stets beachten: **Bereiten Sie sich so gut wie möglich auf Ihren Auftritt vor**. Doch lernen Sie niemals Ihre gesamte Rede oder Ihre Präsentation auswendig, denn das wirkt unnatürlich und wie abgespult und birgt die Gefahr, dass Sie bereits bei einem kleinen Black-out völlig den Faden verlieren. Stichworte im Kopf zu haben, über die Sie reden wollen, reicht vollständig aus. **Was Sie dagegen auswendig lernen sollten, sind Ihr Einstieg und Ihr Ausstieg Ihres Vortrages**. Das gibt Ihnen selbst gleich von Beginn an Sicherheit. Und bei den Zuhörern gilt: Der erste Eindruck ist entscheidend und der letzte bleibt.

Weitere Punkte helfen Ihnen, Ihr Lampenfieber zu minimieren:

2. Ihr Kampf gegen Lampenfieber sollte zuerst in Ihrem Kopf geschehen. So wie sich beispielsweise Skirennfahrer mental auf ein Rennen vorbereiten und vor dem Start die Strecke in Gedanken durchfahren, so ist es hilfreich, wenn auch Sie **Ihren Auftritt mental vorbereiten**. Fragen Sie sich: Wo und vor wem werden Sie präsentieren/reden? Was kann schlimmstenfalls passieren? Und was kann im besten Fall passieren? Platzieren Sie sich in Gedanken bereits vor Ihr Publikum. Machen Sie sich bewusst, wovor Sie wirklich Angst haben und ob reale Folgen aus dieser Angst zu erwarten sind. Lassen Sie diese Angst zu. Anschließend bestärken Sie sich bitte selbst, dass Sie Experte auf dem Gebiet sind, zu dem Sie auftreten (Dies ist hoffentlich der Fall, sonst sagen Sie Ihren Auftritt unbedingt ab!). Und machen Sie sich auch bewusst, dass in 99,9% der Fälle keiner Ihrer Zuhörer Ihnen etwas Böses will. In der Regel freuen sich die Zuhörer über Sie und wollen von Ihnen Wissenswertes erfahren. Denken Sie bitte daran: Je größer eine Zuhörergruppe, desto mehr Angst hat jeder der Zuhörer, Ihnen eine Frage vor der großen Gruppe zu stellen. Meine Erfahrung ist, dass Reden vor Hunderten oder Tausenden von Menschen hinsichtlich unliebsamer Störungen weit weniger gefährlich sind als Präsentationen vor fünf oder zehn Personen.

3. Kurz vor Ihrem Auftritt **atmen Sie tief ein und aus**. **4.** Und wenn Sie dann vor Ihren Zuhörern stehen und Ihr Lampenfieber hält immer noch an – häufig verschwindet es auch mit den ersten gesprochenen Worten –, **dann suchen Sie sich im Publikum ein Gesicht, das Ihnen wohlgefallen und freundlich erscheint** und schauen es immer wieder mal an.

5. Daneben ist für Ihr Unterbewusstsein genauso wie für den Eindruck, den Sie bei Ihren Zuhörern hinterlassen, bereits **Ihr Gang zu der Position wichtig, von der aus Sie präsentieren**. Achten Sie deshalb bereits zu diesem Zeitpunkt auf Ihre Körpersprache.

Geschrieben lesen sich diese Hinweise vermutlich für Sie klar und verständlich. Der Knackpunkt liegt meist darin, sie in der Praxis konsequent anzuwenden und den inneren Blockaden aus dem Weg zu gehen. Dafür gibt es ein wie sich immer wieder zeigt sehr wirkungsvolles Vorgehen: **6. Üben, üben und nochmals üben. Am besten mit Videokamera**. Und selbstverständlich zunächst auch ohne Publikum – zu Hause oder unter professioneller Anleitung.

In diesem Zusammenhang **ein Wort zum Üben mit Videokamera**: Hin und wieder erlebe ich es, dass Kunden von mir eine Anfangsscheu vor der Videokamera äußern. Haben Sie bitte keine Angst davor. Sich selbst zu hören oder zu sehen irritiert manchmal anfänglich. Doch bitte machen Sie sich stets klar: So, wie Sie sich in einer Videoaufnahme hören (gute Tonwiedergabe vorausgesetzt) und sehen, genauso werden Sie von Ihren Zuhörern und Mitmenschen wahrgenommen. Denn normalerweise sehen Sie nur ein Spiegelbild von sich und Ihre eigene Stimme hören Sie stets in einem anderen Klang, als wie sie von außen wahrgenommen wird.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg im Kampf gegen Ihr Lampenfieber und erfolgreiche Gelegenheiten zum Üben und Trainieren.

Mit herzlichen Grüßen, Ihr Peter A. Worel

Seit Oktober 2011 im Buchhandel
und im Internet für Sie erhältlich:



Für firmeninterne Seminare, Einzeltrainings und Coachings sowie Vorträge stimmen Sie gerne Termine und Inhalte mit uns ab. Dabei zählen Ihre Bedürfnisse.

Folgende offenen Seminare finden für Sie statt (Sie können sie – angepasst an Ihre Situation vor Ort – auch als firmeninterne Seminare buchen):

„Türöffner zum Erfolg I“ (Das Start-Seminar zum Buch von Peter A. Worel)
– 2014 ausgebucht

„Etikette – ein Türöffner zum Erfolg“ (Grundseminar)
– 2014 ausgebucht

„Rhetorik und Körpersprache I – Intensivseminar mit zahlreichen Videoübungen“
– 2014 ausgebucht

Daten zum Buch „Türöffner zum Erfolg – Wie Sie bei Gesprächspartnern und Kunden überzeugend auftreten“ (empfohlen u.a. von managementbuch.de und Handelsblatt):

Gebundene Ausgabe: 363 Seiten
Verlag: Wiley-VCH Verlag
ISBN-13: 978-3527506262
Preis: 19,90 Euro

Was Sie können, wissen Sie. Bei uns erfahren Sie, was Sie noch nicht können.
Stilwelt® – mehr Nutzen als üblich.