



Lampenfieber und Prüfungsangst: Tipps und Tricks

Das große E-Book zur Blogparade

#LampenFieberTipps

mit den gesammelten Beiträgen von
38 Autorinnen und Autoren

Herausgeber: LVQ Weiterbildung gGmbH

LVQ.de

Einleitung zum E-Book #LampenFieberTipps

Im Sommer dieses Jahres riefen wir unter dem Titel #LampenFieberTipps zur Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst auf.

Denn so manche Teilnehmer unserer Weiterbildungen leiden an Prüfungsangst und bei Vorträgen und Bewerbungsgesprächen auch mal an Lampenfieber. Was lag also näher, Fachleute, Karriereexperten, Vortragende, Künstler und andere Autoren einzuladen, über ihre Tipps und Erfahrungen zum Thema zu schreiben.

Während die Blogparade lief merkten wir, dieses Thema geht darüber hinaus viele Menschen an. Deshalb freuen wir uns, dass sich insgesamt 38 Autorinnen und Autoren an der Blogparade beteiligt haben. Mit einer solchen Resonanz hatten wir als Betreiber eines kleinen, noch mittelpfichtig bekannten Corporate Blogs gar nicht gerechnet. Vielen Dank auf diesem Weg noch einmal an alle Autoren!

Herausgekommen ist ein buntes Buch aus Tipps, Tricks, Erfahrungsberichten und Geschichten. Multimedial sind die Beiträge in den Blogs: Mit Videos, O-Tönen und vielen Bildern. Das vorliegende E-Book ist eine Sammlung dieser Beiträge, aus Urheberrechtsgründen allerdings ohne Bilder, Tönen und Videos. Wenn Sie sie erleben wollen, haben Sie in jedem Beitrag die Möglichkeit über den Hyperlink, den Originalbeitrag im Blog des Autors zu lesen.

Wir jedenfalls haben über Lampenfieber und Prüfungsangst viel gelernt, wünschen Ihnen viel Spaß bei der Lektüre des E-Books und die richtigen Impulse für den Umgang mit Lampenfieber und Prüfungsangst.

Den Download des E-Books zur Blogparade #LampenFieberTipps gibt es hier, eine Registrierung oder Anmeldung mit Ihren Daten ist nicht notwendig.

Regeln für den Download, die Weitergabe und das Kuratieren des E-Books:

Das E-Book in PDF-Format ist tatsächlich kostenlos! Sie müssen dafür auch keine Adressen, Emails, Daten oder sonst etwas hinterlegen.

Wir haben bei der Blogparade viel Spaß gehabt. Allerdings haben wir uns mit der Durchführung der Blogparade und der Erstellung des E-Books auch viel Arbeit gemacht.

Unser Nutzen daran ist die Aufmerksamkeit und die Zugriffe auf unsere Webseite.

Drum bitten wir Sie um die Einhaltung dieser Regeln: Wir freuen uns über eine Empfehlung dieses E-Books in den sozialen Netzwerken, in Blogs, bei Vorträgen, bei Klienten und Freunden. Sie dürfen natürlich auch auf die URL dieses E-Books verlinken.

Laden Sie aber bitte die PDF dieses E-Books nicht auf Ihren eigenen Webspace oder den Dritter hoch, sondern verlinken auf diese Seite.

Generell gilt natürlich das Urheberrecht.

Bei allem Formalkram: Haben Sie viel Spaß und Freude mit diesem E-Book.

Ihre
Lars Hahn und Martin Salwiczek
LVQ Weiterbildung gGmbH

Die Herausgeber

Die LVQ Weiterbildung gGmbH ist in den Bereichen Weiterbildung, Karriereberatung, Unternehmensberatung, Personalentwicklung sowie Projektmanagement tätig.

Im Kernbereich Weiterbildung ist die LVQ Experte für Managementweiterbildungen und Berufsplanung und richtet sich an Fach- und Führungskräfte und Akademiker/innen, Hochschulabsolvent/innen, insbesondere Menschen, die sich im Jobwechsel oder in Arbeitslosigkeit befinden.

Viele Weiterbildungsangebote der LVQ können durch die Agentur für Arbeit oder die Jobcenter durch den Bildungsgutschein zu 100 Prozent gefördert werden.

Weiterbildungsthemen sind u.a.

- Social Media Manager/in IHK
- Online-Redakteur/in IHK
- Betriebswirtschaft
- Marketing inkl. Online-Marketing
- Personalmanagement mit Ausbilderschein nach AEVO
- Projektmanager/in TÜV®
- Datenschutzmanagement mit Zertifikat des TÜV Rheinland
- Qualitätsmanagement mit Zertifikaten des TÜV Rheinland
- Fachkraft für Arbeitssicherheit
- Umweltmanagement

Unsere Weiterbildungsangebote für Jobwechsler und Menschen in Arbeitslosigkeit werden stets begleitet durch Jobcoaching und Praxisprojekte in Unternehmen. Spezialität der LVQ sind dabei neben der klassischen Bewerbungsberatung alternative Strategien in den verdeckten Arbeitsmarkt, das Netzwerken über Kontakte und die sozialen Netzwerke XING und LinkedIn.

Weitere Informationen zum Weiterbildungsangebot für Jobsuchende finden Sie unter:

<http://www.lvq.de/foerderung-weiterbildung-vollzeit/>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung zum E-Book #LampenFieberTipps	2
Die Herausgeber	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst #LampenFieberTipps.....	6
Silke Bicker: Lampenfieber? – 11 probate Tipps zur Beruhigung	10
Maike Frie: Warum Pingpong gegen fiebernde Lampen hilft	12
Christian Spließ: Das Lampenfieber und ich und garantiert keine Tipps	14
Barbara Simonsen: Erster Arbeitstag als Führungskraft: So starten Sie ohne Lampenfieber	16
Eva Ihnenfeldt: Pankikattacken und Versagerängste? Wenn Prüfungen zum Alptraum werden.....	19
Svenja Hofert: Prüfungsangst und Lampenfieber mal anders: Wenn Menschen zu cool sind und sich selbst überschätzen.....	21
Lars Hahns Intermezzo: Lampenfieber und Prüfungsangst – Tipps und Tricks auch beim #BarcampKoeln.....	24
Melina Royer: Herzrasen, Übelkeit und Angstschweiß – Alles inklusive.....	26
Ulrich Heister: Lampenfieber: Wo kommt es her? Wie geht es weg?	29
Wibke Ladwig: Mit Drachen und Lachen gegen Lampenfieber.....	31
Burkhard Asmuth: Tipps gegen das Lampenfieber und die Prüfungsangst.....	33
Ricarda Schügner: Lampenfieber und Prüfungsangst: Fight or Flight?	36
Bettina Schöbitz: (Sch)Lampenfieber.....	38
Elisabetta Casula: Lampenfieber – Freund oder Feind oder einfach nur da?	42
Dr. Barbara Volkwein: HINFALLEN, AUFSTEHEN, MUSIZIEREN.....	44
Christian Müller: Lampenfieber überwinden: Vor der Kamera und vor Entscheidungen.....	46
Harriet Lemcke: Souverän vor Publikum – 11 Tipps für erfolgskritische Situationen	49
Ulrike Zecher: Prüfungsangst überwinden – mit den richtigen Drogen	53
Dr. Bernd Slaghuis: Lampenfieber und Prüfungsangst: So machen Sie sich richtig nervös..	56
Elke Meurer: Blogparade: Tipps zum Umgang mit Lampenfieber.....	59
Sandra Henze: Herausforderungen zwischen Stress und Gelassenheit	62
Andrea Heimer: Wie du mit Lampenfieber und Prüfungsangst umgehen lernst	65
Andrea Hartenfeller: Lampenfieber, gibt's da nicht auch was von...?	67
Christopher End: Tipps gegen Lampenfieber: Mit Toastmasters & Coaching zum Redner...	69
Ute Blindert: Lampenfieber ist gut! Tipps für den Umgang mit einem aufregenden Phänomen	72
Christoph Ziegler: Lampenfieber – oder: Wie ich das zu umgehen versuche.....	75
Henryk Lüderitz: Lampenfieber im Büro? Tipps von Henryk Lüderitz	77

Blogparade Lampenfieber

Alexander Liebrecht: Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst	79
Silke Loers: Netzwerken trotz Lampenfieber? #Lampenfiebertipps	80
Andrea Joost: Vom Herzflattern in der Vorstellungsrunde	83
Thomas Friebe, Sprecher & Coach #Lampenfiebertipps	86
Sudor frigidus	89
Susanne Niemann: Her mit dem Lampenfieber!	92
Melanie Vogel: Umgang mit Lampenfieber #Stress #LampenFieberTipps	95
Gabi Golling: Wie man von Lampen Fieber bekommen kann... ..	97
Michaela Werner: Meine Erfahrungen mit Lampenfieber	100
Astrid Christofori: Lampenfieber?	103
High Heel oder nicht High Heel, das ist hier die Frage	107
Danksagungen	111

Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst #LampenFieberTipps

Von [Lars Hahn](#)

Was ist Ihr Beitrag gegen Lampenfieber und Prüfungsangst?



Prüfungsangst und Lampenfieber können ganz schön plagen

Wir starten hier in unserem Blog eine Blogparade zum Thema „Lampenfieber und Prüfungsangst – Tipps, Tricks und Strategien“.

Sie können mitmachen!

Schreiben Sie einen Blogbeitrag zum Thema bis zum 06. Oktober und Sie werden auf dieser Seite gelistet und verlinkt. Außerdem haben Sie die Chance auf Veröffentlichung in unserem E-Book, das im Anschluss zur Blogparade erscheinen wird. Nähere Informationen zur #LampenFieberTipps-Blogparade finden Sie unten im Text.

Lampenfieber? Nervosität? Prüfungsangst?

Sabine hatte sich perfekt auf ihren Auftritt und für ihre Präsentation vorbereitet. Gleich im ersten Monat im neuen Job durfte sie vor Kunden zeigen, was sie drauf hat. Doch als sie in die Gesichter ihrer Zuhörer blickt: Nichts! Der Kopf ist leer. Stille. Außer „Oh Gottogottogott, wie geht es jetzt weiter?“. Lampenfieber!

Mitten im Vorstellungsgespräch versagte ihm plötzlich grundlos die Stimme. Die Frage seines Gegenübers hatte Michael nicht mehr richtig gehört. Sein Kopf summete, als würde sich ein Bienenschwarm in ihm aufhalten. Ohnmachtsgefühle!

Die Klausur war gut gelaufen, Stefan musste jetzt nur noch die mündliche Prüfung bestehen. „Au Mann, was die dort fragen werden?! Und der Meier ist immer so unfair, sagen sie“. Und was fragt denn da die Prüferin? Das war doch gar nicht prüfungsrelevant, oder?! „Ich weiß gar nichts mehr!“ Prüfungsangst!

Nicht nur Künstler, die auf der Bühne stehen, sondern sehr viele Menschen leiden unter Lampenfieber. Ob bei Vorträgen oder Auftritten, bei Präsentationen oder der Geburtstagsansprache, mehr als 30 Prozent leiden unter Prüfungsangst. Besonders

mündliche Prüfungen und Präsentationen sind für viele Menschen mit großer Aufregung verbunden. Immerhin sind Prüfungen keine alltäglichen Situationen.

Dass der menschliche Organismus darauf mit Stress reagiert, ist eine natürliche Reaktion. Adrenalin sorgt dafür, dass die Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft in ungeahnte Höhen gehen.

Erreichen Lampenfieber oder Prüfungsangst jedoch ihr volles Ausmaß, ist für manche Betroffene an Leistung kaum zu denken, sie fühlen sich darin eher gehindert und gelähmt. Extremformen sind Versagensängste, Fluchtgedanken oder gar Panikattacken. In solchen Gemütslagen kann die notwendige Leistung dann meist auch nicht mehr erbracht werden.

Schlimm wird es, wenn – subjektiv wahrgenommen oder objektiv erfahren – der berufliche Erfolg davon abhängt:

- Prüfungsangst, die die entscheidende mündliche Prüfung vergeigen lässt
- Lampenfieber, das zum Abbruch der wichtigen Kundenpräsentation führt
- Panikattacke, die mitten im Vorstellungsgespräch den Blackout hervorruft.

Blogparade: Tipps und Tricks zu Prüfungsangst und Lampenfieber

Die meisten Menschen kennen Prüfungsangst oder Lampenfieber. Und in der Regel haben sie sie auch mehr oder weniger gut gemeistert. Viele kennen Tricks, Kniffe und Tipps, wie man mit Lampenfieber und Prüfungsangst gut umgehen lernt.

Und jetzt Sie!

Wir möchten gemeinsam mit Ihnen Erfahrungen, Tipps und Tricks austauschen. Deshalb rufen wir zur Blogparade „Lampenfieber und Prüfungsangst – Tipps, Tricks und Strategien“ auf!

- Welche Erfahrungen haben Sie mit Lampenfieber oder Prüfungsangst gemacht?
- Welche Tricks und Tipps haben Sie für Menschen, die darunter leiden?
- Weitere Leitfragen für Ihren Beitrag zur Blogparade könnten sein:
- Was für ein Erlebnis hat Ihren Umgang mit Prüfungsangst oder Lampenfieber geprägt?
- Welche Erlebnisse hatten Sie selbst mit Lampenfieber oder Prüfungsangst?
- Wie gehen Sie damit um, wenn Sie Menschen mit akuter Prüfungsangst oder Lampenfieber begegnen? Ermutigen Sie? Helfen Sie? Haben Sie Tipps?
- Welche Erkenntnisse und Erfahrungen nutzen Sie selbst, um mit Nervosität bei Prüfungen oder Vorträgen umzugehen?
- Welche Strategie empfehlen Sie Menschen, die Prüfungsangst oder Lampenfieber haben?

Teilnehmen an der Blogparade

„Lampenfieber und Prüfungsangst – Tipps 2015“ #LampenfieberTipps

Blogparade – Wie geht das?

Was ist eine Blogparade? Eine Blogparade ist ein gemeinsames Schreiben zu einem Thema durch verschiedene Blogger, zu dem der Veranstalter einlädt. Spannend wird eine Blogparade dadurch, dass unterschiedlichste Blogger das Thema aus sehr verschiedenen

Blogparade Lampenfieber

Perspektiven beleuchten. Der Veranstalter der Blogparade sammelt die Links in seinem Beitrag und schreibt eine Zusammenfassung aller Beiträge. Eine Blogparade geht in der Regel über mehrere Wochen, in denen die Beiträge geschrieben werden können.

Welchen Nutzen habe ich davon, mitzumachen?

Durch das Mitmachen haben Sie ein interessantes Thema im Blog, erreichen neue Blog-Leser und erhalten eine Verlinkung durch dieses Blog, häufig auch von anderen teilnehmenden Blogs. Sie haben außerdem die Chance, im E-Book zur Blogparade „Lampenfieber und Prüfungsangst – Tipps, Tricks und Strategien“ zu erscheinen.

Wer kann mitmachen?

Mitmachen dürfen alle, die ein Blog betreiben oder auf einer Blogplattform wie Medium einen Beitrag zum Thema schreiben, z.B. Profiblogger wie Coaches, Texter, Schreiber, Trainer, Speaker, Corporate Blogger und bloggende Unternehmer. Aber auch wenn Sie ein engagiertes Blog zu Ihrem Thema betreiben als Kulturblogger, Musikblogger, Theaterblogger, Modeblogger, Reiseblogger, Autoblogger, Foodblogger, Funblogger dürfen Sie natürlich teilnehmen. Wir freuen uns auf eine bunte Palette!

Allerdings werden in der Blogparade nur Beiträge aufgenommen, die sich ernsthaft mit dem Thema befassen und extra für die Blogparade geschrieben wurden. Beiträge, die erkennbar nur SEO-Zwecken dienen, werden nicht aufgenommen. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Hashtag und Fristen zur Blogparade

Ihren Blogartikel müssen Sie bis zum 06. Oktober 2015 veröffentlichen und ihn in den Kommentaren dieses Beitrags mit seinem Titel nennen und verlinken. Idealerweise verbreiten Sie Ihre Teilnahme über Social Media und nutzen auf Twitter den Hashtag #LampenFieberTipps. Wir freuen uns bereits auf Ihren Beitrag!

Bitte weitersagen: #LampenFieberTipps

Wir freuen uns, wenn Sie unsere Einladung zur Blogparade in Ihrem Netzwerk weitersagen und teilen, zum Beispiel bei XING, LinkedIn, Twitter, Facebook oder Google+. Der Hashtag ist #LampenFieberTipps.

Lars Hahn

Silke Bicker: Lampenfieber? – 11 probate Tipps zur Beruhigung

[von Silke Bicker](#)

Lampenfieber kennen alle, die etwas präsentieren müssen – ganz egal, ob sie das erste Mal ihren lange ausgefeilten Elevator Pitch vor echtem Publikum aufsagen, neue Auftraggeber zum Kennenlernen treffen oder ein wichtiges Telefonat führen wollen. Lampenfieber ist wichtig, denn es setzt den Körper in einen sehr wachen Zustand. Quasi in Alarmbereitschaft und genauso fühlt es sich auch an: Kloß im Hals, schnellere Atmung, Schweißausbruch, kieksende Stimme beim Sprechen, anfangen zu plappern, das Gefühl nichts mehr von dem jetzt so Wesentlichen zu wissen, und so weiter. Es ist bei jedem anders. Und alles davon ist normal.

Ich habe 11 Tipps, die Sie ganz leicht kurz vor Ihrem Auftritt durchführen können:

11 Tipps

Gehen Sie gut mit sich selbst um. Vor allem, wenn man weiß, das man zu Lampenfieber neigt, lässt sich einiges im Voraus arrangieren. Dazu gehört, einen zeitlichen Puffer einzuplanen und die Gegebenheiten für sich selbst zu optimieren. Nehmen Sie sich etwa eine Viertelstunde Zeit vor Ihrem Auftritt (Gespräch, Prüfung, Vortrag...) für sich, um erholende Maßnahmen einzuleiten. Alle Übungen wärmen die Stimmbänder auf, entspannen den Körper und wecken den Verstand:

Auf den Zehen wippen, so dass die Fersen den Boden nicht berühren.

Sich auf die Zehen stellen und langsam die Füße bis zu den Fersen abrollen und etwas weiter ohne nach hinten überzukippen. Das Ganze rückwärts: von den Fersen bis zu den Zehen... Etwa 3 x in jeder Richtung wiederholen.

Leise Melodien summen und die Töne dabei ab und zu variieren.

Sich gerade hinstellen, vornüber beugen bis die Fingerspitzen die Füße berühren. Einige Sekunden lang „sich hängen lassen“. Dann richten Sie sich Wirbel für Wirbel ganz langsam auf.

Wenn Sie vorher und währenddessen etwas trinken, dann *vermeiden* Sie bitte alle heißen oder kalten Getränke und auch welche, die Milch oder Kohlensäure enthalten. Lauwarmer Früchte-/Kräutertee oder lauwarmes Wasser ist besser für die Stimme geeignet, sonst fangen Sie gegebenenfalls an zu kieksen. Kohlensäure „spricht“ während des Sprechens mit Ihnen.

Wenn Ihnen bei Gesprächen etwas zu Trinken angeboten wird, fragen Sie nach „leisem Wasser“.

Falls Sie einen Vortrag halten oder telefonieren müssen, stellen Sie sich vorher ein Glas stilles Wasser bereit. Dann können Sie ihre trockene Kehle ab und zu befeuchten. Räuspern greift die Stimmbänder an und schlucken beruhigt die Nerven.

Gehen Sie rechtzeitig vor dem Auftritt auf´s Klo und vergessen Sie nicht zu summen (s. Punkt 3).

Blogparade Lampenfieber

Fast unmittelbar vor Ihrem Einsatz grinsen Sie, was Ihre Mundwinkel hergeben und stellen sich ein wunderbares Erlebnis vor, das Sie zum Lächeln bringt. So gehen Sie in Ihren Auftritt: strahlend und ziemlich gelassen.

Und wenn die ersten Sätze stockend rauskommen? Dann teilen Sie den Zuhörern mit, dass Sie noch etwas Lampenfieber haben. Kein Mensch nimmt es Ihnen übel und viele werden Ihre Ehrlichkeit als erfrischend aufnehmen.

Und wenn doch etwas schief gehen sollte? Dann lachen Sie und die Chose ist gelaufen!

Dieser Beitrag nimmt an der [Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst](#) der LVQ teil.

Maike Frie: Warum Pingpong gegen fiebernde Lampen hilft

[von Maike Frie](#)

3 Tipps gegen Nervosität wenn man vor Gruppen steht

Wenn man gut vorbereitet ist, fühlt man sich sicherer, wenn man sich sicherer fühlt, agiert man besser, wenn man besser agiert, ist man weniger nervös, wenn man im Vorfeld weniger nervös ist, kann man sich gründlicher vorbereiten und wenn man gut vorbereitet ist, ... Ein solches Pingpong von gegenseitigen Einflüssen hilft also gegen das leider allzu oft zuschlagende Lampenfieber.

Klar, ein wenig Lampenfieber gehört dazu und eine gewisse Grundnervosität führt sogar dazu, dass man sich und die Sache, wegen der man aufgeregt ist, ernster nimmt. Aber zu viel davon möchte schließlich keiner von uns; deshalb hier Tipps aus meinen drei Arbeitsbereichen, die mir regelmäßig helfen.

Als Autorin bei Lesungen: sich einen Verbündeten suchen

Wenn jemand im Publikum sitzt, der mich bei jedem Blickkontakt anlächelt und mir aufmerksam zuhört, vielleicht an passender Stelle lacht oder sogar mit einer (vorher abgesprochenen Frage) die anschließende Diskussion in Gang bringt, gibt mir das ein grundlegendes Gefühl von Sicherheit. Auch wenn ich weiß, dass dieses Lächeln bestellt ist, beruhigt es mich doch. Zur Vorbereitung einer Lesung gibt es ebenfalls unzählige Tipps wie die Textpassagen vorher gezielt auswählen und üben, nur stilles Wasser trinken, passende Kleidung zur Raumtemperatur tragen, mögliche Fragen und Antworten vorher im Kämmerlein einüben usw. Doch der Verbündete hilft mir beim Lesen akut am meisten, denn er motiviert. Und wenn man niemanden dafür mitnehmen kann, vorher jemanden aus dem Publikum ausspähen (zum Beispiel die nette, einladende Buchhändlerin), der diese Rolle – unabgesprochen – übernehmen kann.

Sowohl bei Lesungen als auch bei Präsentationen hilfreich: Nichts persönlich nehmen

Die Zuhörer blättern in Unterlagen, schauen aus dem Fenster oder gähnen gar? Bitte nicht auf sich selbst oder die eigene Präsentation beziehen. Genau umgekehrt: Immer versuchen, sich ins Publikum hineinzusetzen! Was haben diejenigen alles schon hinter sich, bis sie hier vor mir sitzen und mir zuhören (müssen)? Jeder bringt seine eigene Geschichte mit; vielleicht eine unruhige Nacht, vielleicht private Probleme, vielleicht Zeitdruck oder oder oder. Wenn jemand abgelenkt ist, kann das tausend Gründe haben – man denke nur an die zig Präsentationen zurück, bei denen man selbst im Publikum saß. Ununterbrochen aufmerksam zu sein ist kaum möglich.

Ebenso versuche ich, bei einem Hänger ruhig zu bleiben: Aus meiner Perspektive wirkt jede Pause unsouverän, aus der Perspektive des Publikums ist es vielleicht eine willkommene Gelegenheit, mal kurz die Blicke und Gedanken schweifen zu lassen, etwas zu notieren, über das eben Gehörte noch mal nachzudenken, ... Insbesondere das Zeitempfinden geht da oft vollkommen auseinander: für mich scheinen schon ein paar Sekunden Pause endlos, für Zuhörer fallen sie gar nicht auf, wirken vielleicht sogar bewusst gesetzt, um das Vorhergehende sacken lassen zu können.

Als Kursleiterin: immer authentisch bleiben

Es gibt viel Literatur dazu, wie man die unterschiedlichsten Kurssituationen abwechslungsreich gestalten kann. Angefangen bei Kennlernspielen bis zur Feedbackrunde. Meine Erfahrung: Es funktionieren nur die Dinge, die ich selbst als Teilnehmer auch gerne machen würde, denn nur diese Spiele und Übungen kann ich überzeugend „verkaufen“. Und wenn ich merke, dass ich überzeugend bin und die Teilnehmer mit Spaß bei der Sache sind, habe ich gar keine Gelegenheit, nervös zu werden. Versuche ich mich dagegen an einer hochgelobten Übung, von der ich gelesen oder von der mir andere begeistert berichtet habe, gegen die ich mich jedoch im Inneren sträube, dann kann das nur schief bei den Teilnehmern ankommen. Und dann schlägt das Lampenfieber doch zu ...

In diesem Sinne freue ich mich darauf, noch viele schöne Lesungen, Präsentationen und Kurse zu erleben – und viele andere Tipps gegen Lampenfieber zu lesen! Dieser Artikel nimmt an der Blogparade vom [LVQ Karriere-Blog](#) teil.

Christian Spließ: Das Lampenfieber und ich und garantiert keine Tipps

Von [Christian Spließ](#)

Was ist eine Blogparade? Eine Blogparade ist ein gemeinsames Schreiben zu einem Thema durch verschiedene Blogger, zu dem der Veranstalter einlädt. Spannend wird eine Blogparade dadurch, dass unterschiedlichste Blogger das Thema aus sehr verschiedenen Perspektiven beleuchten. Der Veranstalter der Blogparade sammelt die Links in seinem Beitrag und schreibt eine Zusammenfassung aller Beiträge. Eine Blogparade geht in der Regel über mehrere Wochen, in denen die Beiträge geschrieben werden können.

Pling. Facebook-Nachricht vom [Lars von der LVQ](#). "Du, sag mal, wir haben da eine Blogparade zum Thema LampenfieberTipps. Möchtest du nicht mitmachen?" – Spontaner Gedanke: "Als ob ich Tipps gegen Lampenfieber zu bieten hätte." Schrieb ich natürlich so nicht rein, sondern eher so: "Lass mich erstmal was Anderes machen, dann gucke ich mir mal das Ganze an." Klar, dass Lars auch noch einen öffentlichen Facebook-Beitrag dazu schrieb und ich den dann launig kommentierte – worauf er meinte, ich solle doch dann wirklich... Oder so.

Das ist nämlich so: Ich habe kein Lampenfieber.

Lasst mich das präzisieren: Ich habe VORHER nie Lampenfieber. Nie. Sonntag Morgens wenn ich Vertretung im Gottesdienst spiele – die Ruhe selbst. Wenn ich eine Prüfung habe: Vorher – die Ruhe selbst. Bei musikalischen Auftritten – vorher die Ruhe selbst. Nie. Wirklich noch nie. Und auch kurz nach Beginn der eigentlichen Situation – läuft alles bestens.

Das Problem: Die Mitte. Oder dann kurz vor Schluss. Oder irgendwann mittendrin: Zack. Auf einmal nähere ich mich der Stelle, die ich tagelang geprobt habe und die nie so ganz geklappt hat und was passiert? Selbst bei einem der Mozartschen Frühwerke – KV 1-10 falls jemand nachschlagen möchte – oder bei dem bekannten Menuett aus dem Klavierbüchlein der Anna Magdalena Bach – zack. Mist. Verspielt. Lässige Miene bewahren, weiterspielen. Aber dann kommt die Wiederholung und was passiert während man mit den Gedanken genau auf diese eine peinliche Stelle zu steuert, ja, sich selbst ermahnt – jetzt bloß keinen Fehler mehr? ZACK. Missbilligende Blicke von einigen Damen aus dem Publikum.

Ja, natürlich, klar weiß ich, dass wenn ich NICHT an einen rosa Elefanten denken soll automatisch das Gehirn mir einen rosa Elefanten präsentiert. Ja, ich weiß, dass es Techniken aus dem NLP gibt wie den Anker, bei dem man vielleicht um diese Stellen herumkommt. Aber wißt ihr was? Denke ich dann bei der Aufführung also währenddessen daran? Natürlich nicht. Dazu bin ich dann auf einmal viel zu aufgereggt und viel zu fahrig um mir dann noch zu sagen: "Oho, wir schnipsen jetzt mal zweimal und zack ist die Anstrengung vorbei." – Versucht bitte mal beim Klavierspielen im Gottesdienst zu schnipsen. Während ihr den Choral spielt und die Gemeinde begleitet. Bitte einen Beweis auf Video bannen und mir den Link zuschicken, das würde ich ja gerne sehen wollen...

Nein, mit dem Fuß stampfen oder so ist auch völlig ausgeschlossen. Wollte ich nur erwähnt haben. Und das hat auch nichts damit zu tun ob ich das Musikstück nun "nur" aus der Schublade hole oder es neu erarbeite – irgendwann mittendrin erwischt es mich. Dann hilft

auch ein "Konzentrier dich mal gefälligst" nicht. Ebenso wenig sonstige Mittel oder Anwendungen. Und nein, ich kann auch kein Maskottchen in den Gottesdienst mitbringen. Ein Stofftiermammut auf der Tastatur? Das kann man allenfalls machen wenn die Orgel wirklich WEIT weg von der Gemeinde ist. Aber nicht wenn man direkt vor der Gemeinde spielt. So wie das momentan die Situation bei uns in der Gemeinde momentan ist. Gut, kann ich mir beim Familiengottesdienst noch vorstellen – aber nee, ein Mammut, das auf dem Notenständer steht und seinen Schwanz baumeln lässt ist ja echt nicht unbedingt der Weisheit letzter Schluss.

Tja. Ist halt doof: Wenns vorher wäre gäbe es sicherlich tolle Tipps und Tricks oder ich könnte welche anbieten – aber so kann ich halt nur das erzählen, was mir zu dem Thema einfällt. Ob das jemanden weiterhilft? Hmm...

Barbara Simonsen: Erster Arbeitstag als Führungskraft: So starten Sie ohne Lampenfieber

Von Barbara Simonsen [hier](#)

Der erste Arbeitstag in einem neuen Job bedeutet Stress! Und erst recht, wenn es sich um Ihre erste Führungsposition handelt.

Denn: Für Sie als Führungsneuling ist dieser Jobeinstieg sehr bedeutsam, und Sie möchten unbedingt einen guten Eindruck hinterlassen. Jedoch, da kommen Zweifel auf und viele Befürchtungen, ob Sie dies schaffen. Schon jetzt, wenn Sie an die neue Situation denken, werden Sie nervös und aufgeregt. Sie können Ihre Gedanken an diesen ersten Arbeitstag gar nicht richtig fokussieren. Vielleicht fühlen Sie auch die Angst, die sich in Ihrem Brustkorb ausbreitet.

Und aus den Erfahrungen von früheren Stresssituationen wissen Sie, dass Ihnen die Aufregung nicht gut bekommt. Ab und zu werden Sie deswegen krank. Oder Sie reagieren auf Stress, als ob Sie sich in einem Tunnel befänden: Sie sehen nur schwarz und nehmen nichts mehr wahr, was sich vor, hinter oder neben Ihnen abspielt. Eine fatale Situation.

Nun befürchten Sie, dass Sie es Ihnen am ersten Arbeitstag als Führungskraft ebenso ergeht. Sie fragen sich:

Was kann ich gegen das Lampenfieber tun? Wie kann ich den ersten Arbeitstag als neue Führungskraft sicher und ruhig bewältigen?

Hier mein Tipp:

Bereiten Sie sich sorgfältig vor und nehmen Sie den Tag gedanklich vorweg. Betrachten Sie vor Ihrem geistigen Auge auch die möglichen Stolpersteine und überlegen Sie, wie Sie diese minimieren oder umgehen können.

Und nun im Einzelnen:

Vorbereitung vor dem ersten Arbeitstag

Besprechen Sie im Voraus mit Ihrem Vorgesetzten seine Ideen für diesen ersten Arbeitstag und wie er Sie in Ihrem Verantwortungsbereich, bei Ihren neuen Kollegen oder im Gesamtunternehmen vorstellen kann; wie viel Zeit dafür zur Verfügung steht.

Schreiben Sie auf, was Sie an Ihrem ersten Tag als neuer Chef planen: Was möchte ich als erstes tun? Welche Personen / Teams / Abteilungen möchte ich am ersten Tag aufsuchen? Mit welchen Sätzen stelle ich mich vor? Was plane ich noch? Was ist mir noch wichtig? Was möchte ich unbedingt beachten?

Machen Sie eine Probefahrt zur neuen Firma, am besten zur gleichen Zeit wie am 1. Arbeitstag und finden Sie heraus, wie viel Zeit Sie für den Arbeitsweg benötigen.

Klären Sie, wo Sie bei Stellenantritt erwartet werden: im Personalbüro oder beim zukünftigen Vorgesetzten oder in Ihrem eigenen Büro. Finden Sie heraus, wo diese Räumlichkeiten liegen.

Überlegen Sie: Wo könnten ganz persönliche Fallstricke lauern? Worin bestehen sie? Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie können Sie sie vermeiden oder minimieren? Zum Beispiel: Bei der Vorstellungsrunde.

Bereiten Sie eine Antrittsrede vor, die Sie möglichst in der ersten Arbeitswoche halten. Da Ihnen diese wahrscheinlich nicht innerhalb von wenigen Stunden aus den Händen fließen wird, sondern Sie länger daran feilen und die Rede auch üben werden, planen Sie für diesen Arbeitsschritt bewusst etwas mehr Zeit ein. Lassen Sie sich bei Bedarf professionell unterstützen.

Wer sind Ihre Unterstützer? Ganz konkret: In der neuen Firma, zu Hause in der Familie, bei Freunden, im Netzwerk? Was benötigen Sie von diesen Menschen, damit es Ihnen am ersten Arbeitstag gut geht? Wer sollte was tun, z.B. mit Worten, Gesten oder Gedanken. Bitten Sie diese Menschen um die gewünschte Unterstützung.

Eine Meditationsübung für mehr Gelassenheit: Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr, Ihre Sorgen und Ängste. Beobachten Sie, welche Emotionen und Gedanken in welcher Situation eintreten, wie sie sich anfühlen, wie sie sich auswirken ... Und lassen Sie dann diese Gedanken, Sorgen und Ängste wieder weiter ziehen. Bleiben Sie nicht damit verhaftet. Die Gedanken und Gefühle kommen ... und sie gehen wieder. Sie selbst schauen ihnen zu, ähnlich wie Sie den Bewegungen der Wolken am Himmel zuschauen: Sie kommen, und sie gehen, und Sie lassen sich von Ihren Stimmungen nicht beeinflussen. Sie haben einen starken inneren Kern.

Am ersten Arbeitstag

Stehen Sie früh auf und fahren Sie rechtzeitig los. Denken Sie an potenzielle Zeitverzögerungen wie Stau, Parkplatzsuche, Bahnverspätungen und planen Sie entsprechende Puffer ein. Treffen Sie frühzeitig – mindestens 15 Min. – vor offiziellem Arbeitsbeginn ein.

Achten Sie auf eine der Betriebskultur angepasste Kleidung – nicht overdressed und nicht underdressed. Bei Unsicherheit fragen Sie vorher Ihre Freunde oder Kollegen.

Je nachdem, wo Sie erwartet werden, werden Sie rasch anderen Personen vorgestellt: Halten Sie 3 – 5 Sätze bereit, mit denen Sie sich vorstellen können.

Versuchen Sie, sich die Namen der vorgestellten Personen zu merken. Wenn Sie sich im Voraus mit dem Organigramm oder anderen Plänen beschäftigt haben, fällt es Ihnen leichter, und die Menschen fühlen sich wertgeschätzt, wenn Sie sie gleich mit Namen ansprechen

Ob Duzen oder Siezen angesagt ist, kann nicht pauschal beantwortet werden. Als Führungskraft machen Sie jedoch nichts verkehrt, wenn Sie sich am ersten Arbeitstag an das SIE halten und etwas Distanz wahren. Sie können im Laufe der Wochen bei Gelegenheit und bei entsprechender Betriebskultur immer noch auf das DU wechseln.

Vermutlich möchte Ihr Vorgesetzter am ersten Tag auch ein Gespräch mit Ihnen führen und die ersten Hinweise auf Organisatorisches und Abläufe geben. Überlegen Sie im Voraus, was Sie ihn fragen wollen.

Beziehen Sie am ersten Arbeitstag auch Ihr Büro oder Ihren neuen Arbeitsplatz, und gewinnen Sie einen ersten Überblick. Versuchen Sie arbeitsfähig zu werden bezüglich E-Mail-Verkehr mit E-Mail-Adresse, Telefon mit Telefonnummer und Fax, Drucker und Kopierer etc. Erfahrungsgemäß ist nicht alles optimal für Sie vorbereitet, und Sie werden noch einiges in die Wege leiten müssen.

Meist gibt es am ersten Arbeitstag auch Formelles zu erledigen (unter anderem Mitarbeiterausweis, Schlüssel, Passwörter), viele Stellen zu besuchen (zum Beispiel Personalabteilung, IT-Abteilung) und Abläufe kennenzulernen (Krankmeldungen, Reisekostenregelungen).

Verbringen Sie die Pausen möglichst mit Kollegen. Zeigen Sie sich auch von Ihrer persönlichen Seite. Das heißt nicht, dass Sie gleich Ihr Privates nach außen kehren müssen. Aber Ihre Arbeitsumgebung möchte wissen, was Sie als Mensch ausmacht.

Und noch eine Atemübung für zwischendurch -für mehr Ruhe und Standfestigkeit: Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick in die Weite – ohne etwas Bestimmtes zu fokussieren. Legen Sie eine Hand auf Ihr Brustbein, die andere auf Ihren Bauch in die Nähe des Bauchnabels. Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge – ein und aus. Spüren Sie, wie sich beim Einatmen Bauch und Brustkorb ausdehnen und beim Ausatmen wieder senken. Atmen Sie nun ganz bewusst ein paar Mal tief durch die Nase ein und lassen beim Ausatmen die Luft durch den lockeren Mund austreten – mit einem leisen, aber geräuschvollen Ton „pühhhh“.

Nach dem ersten Arbeitstag

Seien Sie am Abend des ersten Tages stolz auf sich, klopfen Sie sich auf die Schulter und feiern Sie mit Ihren engsten Freunden: Sie haben es geschafft! Und sollte beim Start nicht alles rund laufen, lachen Sie darüber oder stellen Sie sich vor, dass Sie den heutigen Tag als Zuschauer nur auf einer Bühne betrachtet haben.

Zu einem späteren Zeitpunkt: Lassen Sie Ihr Verhalten und Ihr Handeln Revue passieren und reflektieren Sie die Situationen und Wirkungen mit einem wohlwollenden Sparringspartner. Überlegen Sie, was Sie zukünftig verbessern können und wollen. Lernen Sie, probieren Sie aus und erweitern Sie täglich Ihre Führungskompetenzen!

Die nächsten Schritte: Gestalten Sie die ersten 100 Tage – klug und vorausschauend. Tipps und Impulse erhalten Sie in den Blogartikeln, die auf dieser [Website](#) aufgelistet sind.

Ich bin sicher: **Diese Vorbereitungen auf Ihren ersten Arbeitstag als neuer Chef werden Sie sicherer und ruhiger werden lassen!** Und Sie werden – nicht nur ohne Lampenfieber – sondern sogar mit Vorfreude diesem Tag entgegenblicken können. Und sollten Sie trotz allem weiterhin einen Rest von Stress empfinden, dann zögern Sie nicht lange: Lassen Sie sich von einem erfahrenen Coach unterstützen!

Viel Erfolg an Ihrem ersten Arbeitstag als neue Führungskraft wünsche ich Ihnen!

Dieser Artikel ist ein Beitrag zur Blogparade von LVQ.Karriere-Blog: [Tipps und Tricks gegen Lampenfieber \(und Prüfungsangst\)](#). Danke für diesen Anstupser meinem geschätzten Kollegen Lars Hahn, Geschäftsführer von LVQ und – wie ich – Karriereexperte aus der Akademie-Schmiede von Svenja Hofert/Hamburg.

Eva Ihnenfeldt: Pankikattacken und Versagerängste? Wenn Prüfungen zum Alptraum werden

[von Eva Ihnenfeldt](#)

Als Kind hatte ich extreme Angst vor der Schule. Die Grausamkeit, vor vielen Mitschülern von der Lehrkraft-Autorität verhöhnt zu werden, kenne ich nur zu gut. Denn durch meine Angst entsprach anscheinend alles, was ich dachte, aussprach und tat, genau dem, was so ein Lehrer bzw. eine Lehrerin mit Dummheit und Versagen in Verbindung brachte. Später habe ich noch einige Male diese Rolle erlebt im Berufsleben, mit Chefs, die mich niedermachten. Ehrlich gesagt war sogar genau das mein Motiv, mich 2004 selbstständig zu machen. Nie wieder Panikattacken und Versagensängste vor Menschen, die Macht über mich haben!

Heute liebe ich Herausforderungen und Bühnen – doch früher war das ganz ganz anders...

Rückblickend erkenne ich mich Staunen, dass gerade diese demütigenden Lehrer und Chefs die unfähigsten waren. Ich habe lange gebraucht, das zu erkennen, doch tatsächlich scheint es eine Grundregel zu sein, dass wirkliche Autoritäten jedem Menschen Respekt entgegen bringen – und „Angeber“ ihre Position verteidigen, indem sie andere durch Worte und Taten niedermachen. Ich weiß nicht, ob diese Erkenntnis tröstet, aber das kann ich versprechen: Menschen die andere demütigen und Menschen, die immer alles besser wissen, sind Angeber, die sich mit dieser Taktik vor Entlarvung schützen. Angeber als Chef, Angeber als Pädagoge, Angeber in ihrem Fach, Angeber als menschliches Wesen...

Seit 11 Jahren genieße ich das Privileg, mich nicht mehr Prüfungen und Bewerbungssituationen aussetzen zu müssen. Ich habe keine Chefs mehr über mir, die sich auf meine Kosten profilieren können. Wenn ich in eine Situation komme, in der ich erlebe, wie sich ein Chef über seine Mitarbeiter, seinen Ehepartner, seine Kinder oder andere Abhängige erhebt, pflege ich auf der Stelle ehrliches Feedback zu geben und die Situation zu verlassen – zu tief sitzen meine eigenen schmerzhaften Erfahrungen, ich dulde das nicht.

Heute bin ich selbst Lehrer, habe die große Ehre, Studenten, Akademiker und erfahrene Kommunikationsprofis in Marketing und Social Media unterrichten zu dürfen. Das größte Kompliment, das ich dann immer bekomme ist: *„Eva, eigentlich bist Du mehr Moderator als Lehrer, Du holst damit alles aus uns heraus“*. Ich bemühe mich um eine Lernsituation, in der niemand auch nur die geringste Prüfungsangst aufbauen kann, indem ich jedem einzelnen Teilnehmer zeige, dass er etwas ganz Besonderes ist und stolz auf sich sein kann. Ich gestalte die Prüfungen bewusst so, dass Jeder sich selbst staunend überprüfen kann und Freude daran hat, Wissen und Kreativität frei zu entfalten. Klappt in der Erwachsenenbildung sehr gut.

Ich stehe heute viel auf Bühnen, schwinge Reden und gründe laufend neue Unternehmen. Man schätzt meine Kreativität, meine Intelligenz, meine Empathie, meine Freundlichkeit und meine strategischen Fähigkeiten. Ich traue mich an jede Autorität, liebe Herausforderungen, fühle mich gleichwertig jedem Menschen gegenüber, auch und gerade den großartigen Visionären, Unternehmern und Weltveränderern gegenüber, die ich bewundere und die mir Vorbild und Leitbild sind. Nie hätte ich gedacht, dass aus dem verschüchterten kleinen Mädchen mal so ein „Erfolgsdrache“ wird, der sich von Niemandem etwas gefallen lässt. Es ist himmlisch, so frei und selbstständig zu sein!

Ich bin sehr froh, dass wir heute in einer Zeit leben, in der die Angst vor Arbeitslosigkeit gering ist. Ich wünsche mir, dass wir bald in eine Zeit kommen, in der die Arbeitgeber und Personalverantwortlichen sich vor Bewerbungsgesprächen fürchten, da sie womöglich vom Bewerber abgelehnt werden könnten wegen mangelnder Kompetenz, Sympathie und Vertrauen! Ich wünsche mir eine Zeit, in der die Menschen nicht mehr erpressbar und bedrohbar sind von „Mächtigen“, eine Zeit, in der jeder das Recht auf Leben, Wohnen und ein menschenwürdiges Einkommen hat, unabhängig von Leistungsbeurteilungen und Abhängigkeiten.

Meine Tipps für Menschen, die unter Prüfungsangst leiden

Es tut mir furchtbar leid, dass es so ist. Ich kann mich daran gut erinnern, an diese Panik bei einer Mathearbeit, an die kafkaeske Atmosphäre bei einer mündlichen Latein-Prüfung, an das Selbstbild, wenn mir in einem Mitarbeitergespräch mitgeteilt wird, was alles an mir nicht stimmt. Bitte wisst, dass Ihr nicht allein seid damit.

Ich wünsche Euch, dass Ihr beharrlich nach einem Weg sucht, Euch aus diesem alten Trauma zu befreien, wie auch immer dieser Weg ist. Bitte passt Euch nicht an und versucht nicht, den Erwartungen der „Besitzenden“ gerecht zu werden. Bitte seid stolz darauf, dass Ihr Prüfungsängste habt. Denn Prüfungsängste zeigen, dass Ihr fähig seid zu Demut und Selbstzweifeln – wäre es nicht furchtbar, Ihr wärt so wie die, vor denen Ihr zu Recht Angst habt? Wenn Ihr selbstgerecht, trampelig, mitgefühllos und ignorant wärt? Ich finde es toll Menschen zu begegnen, die Prüfungsangst haben, denn sie haben viel Gefühl und sind lieb. Respekt!

Mein letzter Tipp: Hütet Euch vor Verbindlichkeiten, die Euch erpressbar machen und Euch zu Lügen und falschen Kompromissen zwingen. Haltet Euch fern von Schulden und anderen finanziellen Lasten. Versucht so zu leben, dass Ihr jederzeit Situationen verlassen könnt, die Euch krank machen und die Euch schaden. Gönnst Euch Euren Charakter mit der Prüfungsangst, und lauft nicht jedem Job hinterher! Bewahrt Euch Eure Ehrlichkeit und Verletzlichkeit, damit Ihr nicht im Alter bitter und böse werdet. Die Lieben werden nämlich wunderbare Greise, um die sich die Ratsuchenden scharen. Es lohnt sich, sich treu zu bleiben. Also:

Love it, change it or leave it (Liebe es, verändere es oder hau ab, so schnell Du kannst)

Danke schön an Lars Hahn, der diese Blogparade ins Leben gerufen hat. Jeder, der zu dem Thema etwas schreiben möchte, kann das tun – entweder in einem eigenen Blog oder bei [Medium.com](https://medium.com) – einer Plattform, bei der man sich ganz einfach registrieren kann und dann Beiträge schreiben kann.

Was genau sich Lars Hahn von uns wünscht, könnt Ihr hier lesen:

[Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst](#)

Lars Hahn verlinkt dann Euren Beitrag zum Thema und verbreitet ihn über Twitter, Facebook, Xing.... Und es ist so ein wichtiges Thema! Also ran an die Tastatur und mitmachen: Kennt Ihr Lampenfieber und Prüfungsangst? Was sind Eure Tipps dagegen?

Svenja Hofert: Prüfungsangst und Lampenfieber mal anders: Wenn Menschen zu cool sind und sich selbst überschätzen

von [Svenja Hofert](#)

Da hat der netzaktive Lars Hahn vom innovativsten der innovativen [Weiterbildungsinstitute LVQ](#) mich mit seiner Blogparade ja vor eine Aufgabe gestellt! Prüfungsangst, Lampenfieber: Das kommt gar nicht so oft vor bei uns.

Dann aber fiel mir ein: Mir begegnen häufig Menschen, die ein bisschen zu wenig Prüfungsangst und Lampenfieber hatten und deshalb Karriereknicks erlebten. Die Konsequenzen einer Haltung, die zwischen Lockerheit und Selbstüberschätzung changiert, können genauso dramatisch sein wie der berühmte Blackout, im Extremfall den Studienabschluss oder Job kosten. Aus diesem Grund entschied ich mich, dass Thema anders zu drehen. Es gibt bei mir also #KeinLampenfiebertipps.

Das Ergebnis ohne Prüfungsangst ist oft dasselbe wie mit: Setzen, sechs!

Die negativen Konsequenzen von zu wenig Prüfungsangst sind dieselben wie von zu viel Prüfungsangst. In den meisten Fächern darf man nicht unbegrenzt oft zu Prüfungen antreten, in Jura zum Beispiel nur zwei Mal. In anderen Fächern gibt es maximal drei Versuche. Bei den einen führt dabei der berühmte Blackout zum Durchfallen, bei den anderen bedingen Lernunlust bzw. eine zu hohe Selbstüberzeugung die schlechte Note. Leute ohne große Prüfungsängste denken etwa: „reicht ja, was ich gelernt habe. Werde schon performen.“ Oder um es im Slang meiner Kölner Heimat zu sagen „es hätt noch ever jott jeje.“

Die Ergebnis mit Lampenfieber: Man denkt, man macht sich lächerlich. Und ohne – es kann wirklich passieren

Die negativen Folgen von zu wenig Lampenfieber sind auch ähnlich. Menschen mit zu viel Lampenfieber haben Angst sich lächerlich zu machen. Menschen mit zu wenig machen sich vielleicht lächerlich – aber ohne es zu merken. Es kann auch harmloser sein: Bei Leuten, die sich leidlich vorbereiten und sich auch weniger in Frage stellen, verfestigt sich zum Beispiel ein schlechter Vortragsstil oder lausiges Englisch. Das ist nicht ganz so dramatisch für die Betroffenen selbst – sie können gut damit leben. Aber das Umfeld könnte leiden...

Was unterscheidet Menschen mit Prüfungsangst und Lampenfieber von solchen "ohne" aus psychologischer Sicht? Menschen mit Lampenfieber sind oft leistungsorientierter und abhängiger von der Meinung anderer. Sie stellen sich eher selbst in Frage. Sie haben Angst zu versagen. Menschen ohne Lampenfieber gehen unbekümmert rein und denke weniger nach.

Psychologisch gesehen: Wenig(er) Versagensängste

Leute mit weniger Prüfungsangst haben also tatsächlich weniger Angst zu versagen. Sie trauen sich schneller zu, etwas zu wissen, zu können und zu schaffen. Das macht sie

grundsätzlich experimentierfreudiger und schneller bereit, sich druckvollen Situationen zu stellen. Das ist Chance – kann aber auch Risiko sein. Ein Risiko wäre es nach der ersten versemmelten Juraprüfung unbekümmert in die zweite zu stolpern.

Einige Menschen mit weniger Prüfungsangst sind auch berechnend: Aufwand und Nutzen müssen im guten Verhältnis zueinander stehen. Deshalb sind viele sehr effizient. Und meine persönliche Erfahrung ist, dass deshalb viele Abiturienten mit mittleren Noten später im Management mittelständischer Unternehmen weit kommen. Sie investieren in sich und andere, wenn es sich lohnt. Und wenn nicht, dann nicht.

Die Coolen sind berechnender

Eine Eins im Abitur kostet etwa 100% mehr Lernzeit als eine Zwei. Das ist meine persönliche Hypothese, kann gerne mal jemand in einer Bachelor- oder Masterthesis überprüfen 😊 Das gilt in Zeiten der Inflation guter Noten noch mehr, denn die Zwei von heute ist eine Vier von früher. Das ist nicht nur meine Meinung, sondern weitgehender bildungspolitischer Konsens. Leute mit Prüfungsangst lernen auf eine Eins, um Anerkennung zu bekommen und „mitzuhalten“. Die Coolen ohne Prüfungsangst lernen auf eine Eins aufgrund der selbst berechneten Kosten-Nutzen-Relation. Wer nicht Medizin studieren will, dem reicht auch eine Zwei.

Kosten-Nutzen-Bilanz mit Spaß dick unterstrichen

Manche ohne Prüfungsangst machen auch nur, was ihnen Spaß macht (in der Kosten-Nutzen-Bilanz steht Spaß dick unterstrichen bei Nutzen). Die Meinung anderer ist ihnen weniger wichtig. Das ist gerade bei jüngeren, technisch oder im politisch-gesellschaftlich begabten, oft männlichen Schülern verbreitet. Sie sind intrinsisch motiviert, aber von allem anderen außer Schule. Das wird völlig verkannt: Dass die echten Talente unserer Zeit – die begnadeten Hacker, Techies und auch die verbal starken Selbstdenker – oft die sind, die den ganzen Notenzirkus nicht mitmachen und eben nicht die Lieblinge der Lehrer sind. Diese Leute müssen sich nicht anstrengen, wenn sie etwas interessiert, aber sie tun auch nichts, was sie als sinnlos erachten. In unserer kreativitätsintensiven Flow-Arbeitswelt 4.0 eigentlich optimale Mitarbeiter. Aber genau die filtert unser Schulsystem gerade systematisch raus.

Persönlichkeitsmerkmale von Ängstlichen und weniger Ängstlichen

Eine Studie unter Eliteschauspielern ergab, dass es psychologische Prädiktoren für Lampenfieber gibt: So haben Menschen mit höherem [Neurotizismus](#) (Instabilität in den Big Five) eher Prüfungsängste, außerdem Menschen, die sich eher als Opfer denn als Gestalter ihres Lebens sehen – und Frauen ([hier](#)) Umgekehrt haben Kandidaten mit weniger Ängsten eine höhere emotionale Stabilität und sind weniger lageorientiert (sehen sich nicht so sehr als Opfer). Sie denken, das Leben liegt in ihrer Hand. Mir fällt jemand ein, der war so stabil und in sich ruhend, dass er auch nach 120 Absagen keinerlei Zweifel an der Richtigkeit seiner Strategie bei Bewerbung und Vorstellungsgespräch hat. Das ist die Gefahr beim Zuviel-Von. Man merkt einfach nicht, dass man auf der völlig falschen Spur ist. Beratung suchen diese Leute auch nur, wenn alle Stricke gerissen sind. Sie sagen mir dann sowas wie „wäre ich doch mal früher zu Ihnen gekommen, aber ich war so überzeugt von mir und meiner Vorgehensweise.“

Menschen ohne Prüfungsangst teile ich in zwei Kategorien. Kategorie Eins sind die mit der positiven Effizienzbilanz: am Ende kommt das raus, was rauskommen soll. Diese Leute berechnen genau, was sie tun müssen und können einschätzen, was das Ergebnis sein wird. Es gibt dann keine bösen Überraschungen. Sie sind in der Balance. Es gibt wenig Probleme, alles ist gut.

Aber es gibt auch die Kategorie Zwei. Das sind die, die sich überschätzen. Bei Kategorie Zwei können die Überraschungen böse sein – und eine negative Effizienzbilanz aufweisen: Was diese Menschen investieren, ist zu wenig für ein Ergebnis, das ihren Zielen gerecht wird. Sie sind von den schlechten Noten, dem Durchfallen oder dem saumiesen Vortrag oft selbst überrascht, wenn sie von alldem überhaupt was merken. Es kann sein, dass sie das Ergebnis unter den eigenen Berechnungen dann auf die Umstände beziehen: war eben ein doofes Publikum, der Professor konnte mich nicht leiden. Das sind schlechte Voraussetzungen für eine erfolgreiche zweite Runde, denn hier werden sie ihre Anstrengungen vermutlich nicht wesentlich erhöhen. Die Folge ist Scheitern. Und das ist nun mal ärgerlich am Ende ohne alles dazustehen, zum Beispiel nach sieben Jahren Jurastudium.

Wer die Ursachen dagegen auch bei sich selbst sucht, für den ist jetzt vielleicht der Moment gekommen: Er/sie ist dann an ihrer Ehre gepackt und bereitet sich beim nächsten Mal besser vor. Anders ausgedrückt: Die Erfahrung führt zu einem Erkenntnisgewinn und einer Strategieänderung.

Wenn Sie sich wiedererkennen als jemand, der nicht genügend Prüfungsangst und Lampenfieber hat, folgende Tipps für Sie:

- Machen Sie sich klar, was Sie wirklich erreichen wollen, und was Sie bereit sind zu investieren, um zu diesem Ziel zu kommen.
- Wenn Sie regelmäßig schlechter abschneiden als gedacht, schreiben Sie Lernzeiten auf. Vergleichen Sie diese mit denen von Kommilitonen. Liegen Sie darunter, steigern Sie den Einsatz.
- Überprüfen Sie eigene Glaubenssätze wie „wird schon gutgehen“ und reframen Sie diese in „die Wahrscheinlichkeit auf eine 2,3 steigt mit 15% mehr Zeiteinsatz“.
- Wenn Sie wenig Motivation aus sich selbst entwickeln können, bilden Sie Lerngruppen. Gruppendruck hilft auch den Coolen. Funktioniert auch via Skype.
- Wenn Sie öfter vortragen müssen und da bisher wenig über ihren Output nachgedacht haben: Stellen Sie sich Ihr Publikum öfter und konkreter vor. Was erwarten sie? Was wünschen sie sich von Ihnen? Es kann sein, dass die Aufregung steigt, wenn Sie das tun. Aber in Ihrem Fall ist das eher positiv 😊
- Hören Sie tiefer in sich hinein: Wahrscheinlich gibt es doch eine Stimme, die Ängste verspürt, sie ist nur leise oder wurde frühzeitig in den Keller geschlossen. Möglich, dass der bisherige Lebenserfolg auf einer gewissen Lockerheit gründete und sie deshalb gar nicht zulassen, das Bibbern zu spüren. Öffnen Sie mal Ihre Kellertür. Könnte interessant sein: Denn mit höherer Aufregung steigt auch die Konzentration, und in der richtigen Dosierung auch die Leistung.

Lars Hahns Intermezzo: Lampenfieber und Prüfungsangst – Tipps und Tricks auch beim #BarcampKoeln

von [Lars Hahn](#)

Wie man mit Lampenfieber und Prüfungsangst konstruktiv umgehen kann, ist das Thema unserer laufenden Blogparade, zu der wir vergangene Woche aufriefen. Mittlerweile haben bereits 13 Blogger und Autoren unter #LampenFieberTipps mitgemacht. Sie sind herzlich eingeladen sich daran zu beteiligen.

„Lampenfieber und Prüfungsangst, Tipps und Tricks“ war folgerichtig auch das Thema meiner Session, die ich gerade beim Barcamp Köln hielt. Ein Barcamp ist eine Unkonferenz, das heißt eine Veranstaltung ohne Referenten und feste Tagesordnung. Die Teilnehmer bieten beim Start des Barcamps Themen an und führen anschließend dazu gewählte Sessions in Form von Workshops, Fragerunden und Diskussionen durch.

Mein Thema war also passenderweise #LampenFieberTipps. Gemeinsam mit 20 Teilnehmern erarbeiteten wir in einer 30minütigen, interaktiven Diskussion, was überhaupt Lampenfieber und Prüfungsangst ausmachen, und wie man konstruktiv mit ihnen umgeht.

Ein paar Erkenntnisse und Highlights der Ergebnisse, die aus der angeregten Diskussion kamen:

Was macht Lampenfieber und Prüfungsangst aus?

- Lampenfieber entsteht, wenn man „vorne“ steht, disponiert ist, und die Situation in der Hand haben sollte, während Prüfungsangst auch dann entsteht, wenn man nur reaktiv eine Prüfung oder Klausur absolviert. Lampenfieber entsteht vor oder bei Präsentationen, Vorträgen und Auftritten, Prüfungsangst eher bei Klausuren, mündlichen und schriftlichen Prüfungen. Bei Prüfungen in Form einer Präsentation oder eines Vortrags gibt es die Mischform.
- Beiden gemeinsam sind Symptome, wie leerer Kopf, zu viele Gedanken, zittern, Schweißausbrüche, „dummes Zeug reden“, Ohnmachtsgefühle, verminderte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Panik.
- Beiden gemeinsam ist aber auch, dass eine gute Vorbereitung die Symptome mildern kann.

Welche Tipps, Tricks und Strategien gibt es zum Umgang mit Prüfungsangst und Lampenfieber?

Körperübungen

Körperliche Aktivitäten wie Spaziergänge, Atemübungen und Meditation können Nervosität und Stress bei Lampenfieber und Prüfungsangst lindern.

Ablenkung

Sich vorher mit anderen Dingen zu beschäftigen kann sinnvoll sein. Auch das Essen von Schokolade, Apfel etc. kann vor oder während einer Prüfung helfen.

Gute inhaltliche Vorbereitung

Besonders bei Prüfungen aber auch bei Vorträgen ist das wiederholte Üben des Inhalts sinnvoll.

Gute organisatorische Vorbereitung

Früh vor Ort sein, vorher den Raum in Beschlag nehmen, die technischen Fragen (Beamer, Licht, Equipment, Internet, Präsenster) klären, das alles sind besonders bei Lehrproben, Vorträgen oder Präsentationen wichtige Faktoren, die das Lampenfieber bändigen können.

Kontakt zum Publikum aufbauen

Wenn möglich vorher, sonst während des Auftritts Kontakt zu besonders „netten“ Zuhörern, Zuschauern aufbauen, ggf. vorher sogenannte Personas, also prototypische Zuschauer, definieren und mit ihnen ein Zwiegespräch führen.

Machen Sie mit bei der Blogparade

In der Barcamp-Session wurden viele Beispiele von Lampenfieber und Prüfungsangst geschildert und viele weitere Tipps gegeben. Sie alle zu nennen, wäre ein Vorgriff auf die noch zu erwartenden Beiträge unserer Blogparade. Klar wurde aber: Lampenfieber und Prüfungsangst betrifft viele, selbst diejenigen, die diese Gefühle nicht kennen.

Wenn Sie also etwas dazu zu schreiben haben, lade ich Sie nochmal ein zur Teilnahme an unserer Blogparade. Neben einer Verlinkung Ihres Beitrags erwartet Sie eine hohe Sichtbarkeit und Vernetzung Ihres Artikels und die Chance, im anschließenden eBook mit dabei zu sein.

Melina Royer: Herzrasen, Übelkeit und Angstschweiß – Alles inklusive

[von Melina Royer](#)

LAMPENFIEBER.

Schon allein dieses Wort sorgt in mir schon für ein ungutes Gefühl. Ich denke dann an den plötzlichen Hunger, das fiese Kältegefühl, die roten Flecken, die mir den Hals hochkriechen – alles auf einmal. Nicht zu vergessen die ekligen Pfützen unter den Achseln und das Gähnen im 30-Sekunden-Takt. Damit ist jedes Wohlgefühl dem eigenen Körper gegenüber für die nächsten Stunden dahin.

Kennt das noch jemand hier?

Manchmal geht die Nervosität schon Tage vorher los, manchmal erst 15 Minuten vorher. Und wenn es soweit ist und ich etwas sagen soll, rede ich unheimlich schnell, meine Stimme überschlägt sich und mein Herz pocht so heftig wie nach einer intensiven Sprint-Einheit. Ich mache dann außerdem ganz viele komische Sachen mit meinen Händen. Das hat mir [Insa von textinsicht](#) gesagt, als ich im Rahmen eines Barcamps eine Lampenfieber-Session bei ihr mitgemacht habe. Bei Prüfungssituationen ist es ähnlich: Die Prüfungsangst äußert sich durch permanente innere Unruhe, Herumgezappel bis hin zu völliger geistiger Abwesenheit.

Der Karriere-Blog [lvq.de](#) hat dazu aufgerufen, die eigenen Erfahrungen mit Lampenfieber zu schildern und ich dachte mir, vielleicht interessiert es euch ja, dass ich damit sehr zu kämpfen habe. Euch interessiert ja immer, was bei mir alles so schief läuft (Stichwort [Selbstsabotage](#)).

Eine Situation ohne Ausweg?

Es erwischt mich leider immer wieder. Dabei ist es egal, ob ich vor Kunden präsentieren soll, auf einer Bühne in ein Mikrofon spreche, mit einem neuen Kontakt skype oder auch nur mit mehr als drei oder vier fremden Personen in einem Raum sitze – die Panik kommt immer wieder. Bewerbungsgespräche sind auch so ein klassischer Fall von Lampenfieber. Zum Glück bin ich mittlerweile selbstständig.

Kleiner Trost vorweg: Je öfter man in die jeweilige Situation geschubst wird, desto besser wird es mit der Zeit. Gerade weil wir ja so selten in solche Situationen kommen, sind wir eben nicht dafür trainiert und haben Angst vorm Unbekannten. Mein Mann beispielsweise spricht regelmäßig vor einem größeren Publikum und mittlerweile fällt ihm das relativ leicht. Wer ihm zuhört, könnte leicht denken, er hätte ganz einfach die nötigen Skills dazu. In der Tat, die hat er. Aber nur, weil er sie eingeübt hat.

Ganz anders bei mir: Ich spreche realistisch geschätzt nur zwei- bis dreimal im Jahr vor größerem Publikum. Ich habe immer das Gefühl tausend Tode zu sterben, bevor ich eine Bühne betrete. Und wenn ich dann angefangen habe...dann klappts! Die Aufregung ist immernoch da, aber ich weiß aus Erfahrung, dass ich immer abliedere und hinterher keiner gemerkt haben will, dass ich nervös war. Höchstens die erste Reihe konnte meine hektischen Flecken am Dekolleté sehen. Präsentationen beim Kunden überlasse ich immernoch gern meinem Mann, weil ich lieber im Hintergrund arbeite und er einfach viel

überzeugender auftreten kann. Aber ich übe Schritt für Schritt, mich auch hier zu überwinden.

Was ich inzwischen gelernt habe

Alle Versuche mir einzureden, dass mir das Publikum ja wohlgesonnen sei und mich nicht auslachen wird, schlugen immer fehl. Ich denke immer, dass ich versagen werde und mich dann alle anstarren. Machen sie natürlich nicht. Warum auch? Wenn sie an meiner Stelle wären, würde es den meisten ja genauso gehen. Mein Lampenfieber ist also eine vollkommen irrationale Angst, die ich nicht mit sachlichen, rationalen Argumenten widerlegen kann. Manche Trainer und Coaches sagen, dass Lampenfieber positiv sein kann, weil es einen pusht und zu Höchstleistungen antreibt. Ich glaube auch, dass das stimmt, aber bitte in einer Dosis, die nicht sämtliche Körperfunktionen außer Kraft setzt.

Also was tun?

Immerhin ein paar Tricks haben mir geholfen, mein Lampenfieber besser in den Griff zu bekommen. Diese Methoden hat Insa mir und den anderen Teilnehmern im Coaching gezeigt.

Wohlfühlkleidung tragen.

Nein, keine Jogginghosen! Und Kleidung, die du erst gestern gekauft hast, ist auch eine schlechte Idee. Den Fehler habe ich oft gemacht und dann festgestellt, dass die neue Bluse doch nicht so bequem sitzt, wie ich dachte. Sobald du in Gedanken bei deiner Kleidung bist, weil irgendwas nicht gut sitzt, hast du verloren, weil du dann abgelenkt bist. Ich wähle immer Kleidungsstücke, die ich schon länger habe und mich darin wohlfühle. Also sozusagen „Alltags-approved“. Je nachdem, was der Situation angemessen ist, wären das z. B. meine geliebten schwarzen Skinny-Jeans, ein Oversized-Blazer und ein hochwertiges Baumwollshirt (vorzugsweise nicht so eng an den Achseln, ihr wisst warum). Niemals tragen würde ich beispielsweise hohe Pumps. Ich kann ganz hervorragend darauf gehen, ehrlich! Aber nicht wenn ich vor Aufregung weiche Knie habe, haha.

Sich schonmal mit dem Publikum vertraut machen.

Ein sehr wichtiger Tipp, finde ich. Wenn man schon einmal mit ein paar Leuten geredet hat, dann fühlt man sich gleich viel wohler. Sagt sich so leicht, selbst das ist ja manchmal ein großes Problem. Wenn du schon ein paar meiner Artikel gelesen hast, dann weißt du, dass ich gelegentlich [schüchtern](#) bin und den Kontakt zu fremden Personen zu suchen als schwierige Aufgabe empfinde. Macht aber nix, ein kurzes Hallo reicht meistens schon. Das bekomme ich hin. Und das hilft mir schon prima, damit ich mich nicht mehr wie ein Fremdkörper fühle. Später in Präsentationen oder größeren Gesprächsrunden kann ich die Gesichter der mir bekannten Personen suchen, wenn ich möchte. Das gibt auch zusätzliche Sicherheit.

Sich einen Anker suchen.

Dieses Prinzip erfordert einige Übung, aber wenn du es verinnerlicht hast, ist es eine sehr mächtige Waffe im Kampf gegen das Lampenfieber. Ankern ist eine NLP-Technik. Sie funktioniert nicht einfach so, wenn du grad Lampenfieber hast und versuchst, dich an etwas positives zu erinnern. Dann sind die negativen Gefühle viel zu stark. Du musst vorher einen Reiz einüben. Hier geht es darum, dass man positive Gefühlszustände sozusagen abspeichert und später wieder abrufen kann. Das Ankern funktioniert simpel ausgedrückt so: Ein bestimmter Reiz löst eine bestimmte Reaktion aus. Ich will für mich einen Reiz schaffen,

Blogparade Lampenfieber

der eine positive Stimmung in mir auslöst. Um so einen Reiz zu erschaffen, stellst du dir in einer Situation, in der du gerade vollkommen entspannt bist, folgende Fragen: Bei welchem Ereignis war ich richtig glücklich und zufrieden? Was genau habe ich gefühlt? Wenn du es geschafft hast, dir diesen Moment vorzustellen und richtig aufleben zu lassen, kommt der nächste Schritt: Um diesen Moment – oder manche würden dazu Marmeladenglasmoment sagen– zu konservieren, musst du ihn mit einer Handlung, dem Schlüsselreiz verknüpfen. Z. B. indem du kurz eine Faust ballst. Es kann auch etwas anderes sein, irgendein Reiz, der nicht sofort von anderen wahrgenommen wird.

Das trainierst du immer wieder, bis du durch das Auslösen des Schlüsselreizes von ganz allein entspannter wirst. Du glaubst nicht, dass das funktioniert? Also der pawlowsche Hund weiß, dass das funktioniert. Allerdings ist er schon lange tot. Lies dir [hier](#) noch etwas an Wissen zu diesem psychologischen Trick an, wenn du genau wissen möchtest, wie du dein Gehirn mit dieser Technik überlisten kannst.

Wie ist es bei euch? Welche Situationen lösen bei euch akutes Lampenfieber aus? Und was tut ihr dagegen? Alle Tipps sind willkommen, gern auch ganz absurde Techniken, hauptsache es hilft!

Ulrich Heister: Lampenfieber: Wo kommt es her? Wie geht es weg?

[von Ulrich Heister](#)

Ursachen und wirkungsvolle Methoden zur Selbstanwendung

Lampenfieber und Prüfungsängste bringen viele Menschen dazu, gerade solchen Situationen auszuweichen, die sie eigentlich weiterbringen würden. Die Ängste sorgen für schlaflose Nächte und tagelanges Leiden. Sie verhindern, dass sich Potential zeigt. Sie zerstören manchmal Karrieren. Auf jeden Fall sind sie sehr, sehr unangenehm. Dabei wären sie doch eigentlich unnötig, oder?

Schauen wir uns das Ganze einmal näher an: Warum bekommen wir eigentlich Lampenfieber? Vor allem aber: Was können wir dagegen tun?

Dein Verstand: Helfer und Saboteur zugleich

Zugegeben: Um einen Vortrag zu halten oder eine Prüfung abzulegen, brauchen wir unseren Verstand. Doch der Verstand hilft nicht nur, er kann uns auch sehr ausbremsen. Da die meisten Menschen denken, sie seien ihr Verstand oder sie besäßen diesen Verstand, kommen Probleme auf.

Was wir als Verstand bezeichnen, ist tatsächlich nichts als eine Abfolge von Gedanken. Diese Gedanken sind an sich substanzlos und kommen eher zufällig als absichtsvoll in unseren Kopf. Erst, wenn wir den Gedanken eine große Bedeutung beimessen, bekommen sie Macht über uns. Der Gedanke „Ich schaffe das nicht!“ ist völlig unbedeutend. Wer jedoch diesem Gedanken glaubt, geht ihm auf den Leim. Dies ist der eine Aspekt.

Aus Erfahrungen werden Muster

Der andere Aspekt hat mit unseren persönlichen Mustern zu tun. Diese stammen aus den Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben. Jeder hat es bestimmt schon einmal erfahren, von seinen Spielkameraden ausgelacht oder lächerlich gemacht worden zu sein. Aber auch jede andere Erfahrung, die die eigene Selbstsicherheit schwächt, trägt zum Lampenfieber bei. Diese Erlebnisse ließen Muster zurück, sofern sie nicht adäquat aufgefangen wurden. Und das ist wohl in den meisten solcher typischen Lebenssituationen eher selten der Fall.

In bestimmten Situationen rasten diese Muster ein und setzen einen automatischen Prozess in Gang: Da wird der Top-Manager vor großem Publikum plötzlich wieder zum schwitzenden Pennäler, der kein Wort herausbringt. Oder der Einser-Student versagt im abschließenden Examen, weil das eigentlich vorhandene Wissen einer gähnenden Leere gewichen ist.

Wie kann Lampenfieber gezielt angegangen werden?

Natürlich sollten Sie für die Prüfung oder den Vortrag fachlich gut vorbereitet sein. Das gibt Sicherheit. Darüber hinaus leuchtet es ein, dass wiederholtes Halten von Vorträgen übt und das Lampenfieber jedes Mal etwas reduziert. Möchten Sie das Thema Lampenfieber gezielt angehen, leiden trotz Routine immer noch darunter oder wollen sich auf ein wichtiges Ereignis gut vorbereiten, ist die Anwendung von mentalen Methoden oft sehr wirkungsvoll.

Hierbei würde ich grundsätzlich zwei Ansätze vorschlagen: Zum einen sollten Sie Ihre sabotierenden Muster aus der Vergangenheit auflösen. Zum anderen sollten Sie lernen und üben, einen Standpunkt einzunehmen, der es Ihnen ermöglicht, den Verstand zu beruhigen und der Ihnen Sicherheit gibt. Schauen wir uns beides genauer an:

1. Sabotierende Muster auflösen mit wirkungsvollen Techniken

In den letzten Jahrzehnten verbreitete sich eine ganze Reihe von Methoden, die es ermöglichen, [persönliche Muster](#) sehr wirkungsvoll und mit einem relativ geringen Aufwand aufzulösen oder zu ändern. Dies kann nur funktionieren, wenn alle drei Aspekte des Musters berücksichtigt werden. Es müssen die mentale, emotional und energetische (bzw. neuronale) Ebene einbezogen werden. Dies ist zum Beispiel der Grund, warum „positives Denken“ nicht viel nutzt. Es setzt nur auf der mentalen Ebene an und bewirkt daher auf den anderen beiden gar nichts.

Eine meiner bevorzugten Methoden ist die PeD (Psychoenergetische Deprogrammierung). Diese beschreibe ich [hier](#) ausführlich, inklusive der [Anleitung](#). Beobachten Sie sich dazu selbst genau! Welche Symptome treten bei Ihnen im Fall von Lampenfieber oder Prüfungsangst auf? Bearbeiten Sie diese Schicht für Schicht, bis das Muster verschwunden ist und die entspannter in Präsentationen oder Prüfungen gehen können.

2. Einen sicheren Standpunkt finden

Einen sicheren Standpunkt vermittelt Ihnen das Klare Sehen. Es vermindert die Identifikation mit sich selbst als Person. Das bringt eine gute Portion Gelassenheit mit sich und ermöglicht es, die Dinge zu als das zu sehen, was sie tatsächlich sind.

Dadurch wird die Möglichkeit, sich in Dramen zu verwickeln, massiv reduziert. Zudem stellen Sie bei der Übung sicherlich fest, dass sich Ihre Gedanken vermindern oder gar ganz zu Ruhe kommen. Keine Gedanken, kein Problem. Hier ist die [Anleitung zum Klaren Sehen](#).

Fazit: Ihr Verstand kann gar nicht anders, wenn ...

Sicher sind die vorgeschlagenen Ansätze nichts, was man mal eben so macht. Aber Sie wollen ja vermutlich nachhaltige Ergebnisse erzielen. Beide brauchen Zeit, Übung und Commitment. Ist das vorhanden, werden sie sehr sicher dabei helfen, Ihr Lampenfieber zu überwinden.

Wenn Sie diese Methoden regelmäßig anwenden, dann kann Ihr Verstand gar nicht anders, als mit dem Drama aufzuhören und das zu tun, was seine Aufgabe ist: das richtige Wissen zur richtigen Zeit zu liefern und Sie ansonsten in Ruhe zu lassen.

Mit diesem Beitrag beteilige ich mich an der Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst der LVQ.

Wibke Ladwig: Mit Drachen und Lachen gegen Lampenfieber

von [Wibke Ladwig](#)

Ich atme ein. Hole tief Luft. Ich spüre, wie mein Oberkörper sich weitet. Die Bauchdecke spannt sich an. So, und jetzt ausatmen. Aber nichts passiert. Ich hole noch etwas Luft – und sie bleibt stecken. Ich hebe an zu sprechen und quetsche ein paar Sätze heraus. Meine Stimme klingt hoch und dünn. Ich hole noch etwas Luft und das macht es nicht besser. Ich bin ein prall gefüllter Medizinball, lasse mich zu Boden fallen und springe zur Tür hinaus, die Straße hinunter und weit, weit weg. Lampenfieber.

Gut, der Teil mit dem Fallen lassen und Hinausspringen ist erfunden. Aber der Rest der Geschichte ist wahr. War wahr. Manchmal schien dieses Lampenfieber auch ein fieses, haariges Monster zu sein, das mir mit Leibeskräften den Hals zudrückte und wie ein Stein auf meiner Brust saß. Diese Aufregung, die meine Vorstellung von einem gelassenen und überzeugenden Auftritt zunichte machte, ärgerte mich immens. An dieser Stelle gab es zwei Möglichkeiten: Mich selbst fertigzumachen, der Unfähigkeit zu bezichtigen und fortan auf Situationen zu verzichten, in denen ich vor einer Gruppe oder in der Öffentlichkeit reden muss. Oder mir zu sagen, dass Lampenfieber normal ist und ich einen Weg finden werde, damit umzugehen. Da ich nach wie vor öffentlich Vorträge halte und Veranstaltungen moderiere, ahnt Ihr vermutlich, welche Möglichkeit ich gewählt habe.

Das Lampenfiebermonster greift an.

»Lampenfieber ist normal, wenn Dir etwas wichtig ist.«

Klingt banal. Aber wenn man darüber mal nachdenkt, ist es von einer bestechenden Logik. Aufgeregt zu sein, gehört dazu, wenn man seinem Tun einen gewissen Stellenwert einräumt. Und da liegt dann auch die Erkenntnis nahe, dass es anderen Menschen ganz genauso geht. Lampenfieber ist kein exklusives Gefühl. Allein das zu akzeptieren ist schon beruhigend. (Und banal.) Bei meiner Suche nach Abhilfe bin ich auf ein Hörbuch gestoßen, das mir sehr geholfen hat: [ICH REDE](#). Die Rhetorik-Trainerin, Seminarleiterin, Rednerin und Moderatorin Isabel Garcia findet Bilder, mit denen ich etwas anfangen konnte.

<https://ichrede.de/>

Drachenschwanz, Rabenschwingen und Elefantentrampeln

Seitdem ich das Hörbuch gehört habe, imaginieren ich also einen formidablen Drachenschwanz, auf dem ich mich aufstützen kann. Ich spüre quasi meine riesigen Rabenschwingen, mit denen ich den Raum fülle. Und vor allem habe ich gelernt, auszuatmen. Ich brumme und summe meine Anspannung weg. Und wenn es ganz arg ist, suche ich mir vorab einen ruhigen Ort, stampfe wie ein Elefant herum und klopfe mich feste ab, um aus dem kurzatmigen Kopffüßler wieder einen frei atmenden Menschen zu machen.

Klingt lustig? Ist es! Lachen ist übrigens super vor einem Vortrag oder einem öffentlichen Auftritt. Und auch währenddessen! Immerhin möchten die meisten Menschen doch auch Menschen auf der Bühne sehen. Und keine vom Blatt ablesenden oder auf ihre Powerpoint-

Slides starrenden Roboter. Allen kann man es ohnehin nicht recht machen. Manche denken daran, dass sie zuhause noch die Blumen gießen oder das Auto zum TÜV bringen müssen. Andere twittern derweil gemütlich ein Ründchen. That's Entertainment.

»Kneifen gilt nicht.«

Lampenfieber habe ich nach wie vor. Mal mehr, mal weniger. Aber nun weiß ich, dass ich diesem Aufgeregtheit nicht hilflos ausgeliefert bin. Und ich weiß ja, dass ich mir das selber ausgesucht habe mit diesem Bühnen-Tamtam. Kneifen gilt also nicht. Dass mich die Nervosität dann manchmal trotzdem packt – tja, vielleicht braucht es einfach noch hundert Vorträge oder Auftritte, um mehr Gelassenheit zu entwickeln. Und man lernt immer wieder dazu. Meine letzte Erkenntnis war, dass ich mir künftig nicht mehr den Auftritt meines Vorredners ansehen werde. Schlimmstenfalls ist man danach völlig geplättet und fragt sich, wie man die jäh erschlafte Aufmerksamkeit des Publikums wieder einfangen kann.

Singt das Lampenfieber notfalls weg. Innerlich. Oder lauthals. [Gitte hilft Euch dabei](#).

Übrigens mag ich die Bühne inzwischen sogar sehr. Aber es gibt nach wie vor eine Situation, der ich mich nochmal aussetzen muss: Nachdem ich vor schätzungsweise 25 Jahren bei meiner letzten Teilnahme an einem Reitturnier den Richtern beinahe ohnmächtig vor Aufregung auf den Richtertisch gekippt bin, muss ich mich dem wohl nochmal mit all den gewonnenen Erkenntnissen aussetzen. Wer weiß, vielleicht klappt es vor den gestrengen Richteraugen auch endlich mit der Gelassenheit!

–

Dieser Beitrag ist übrigens [für die Blogparade im LVQ Karriere-Blog](#): Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst #LampenFieberTipps. Dazu angestiftet hat mich der sehr geschätzte [und freundliche Lars Hahn](#) mit einem billigen Trick <3. Es macht PLING bei Facebook und in den Nachrichten las ich: *Hi liebe Wibke! Heute mache ich bei Dir mal Influencer Relations. [„wink“-Emoticon] Endlich, endlich, endlich! [...] Mit der Tür ins Haus. Sehr schön. Da bin ich doch gern dabei.*

Burkhard Asmuth: Tipps gegen das Lampenfieber und die Prüfungsangst

Von [Burkhard Asmuth](#)

Prüfungsangst ist schrecklich

Das traumatischste Erlebnis in meinem Leben ist noch immer die mittlerweile zum Glück verschwommene Erinnerung an meine Nachprüfung in Biologie. Es ging um meine Versetzung in die neunte Klasse. Das Hauptthema dieser Prüfung war der Vergleich von Reptilien und Amphibien. Ich lernte die gesamten Sommerferien diese Tierarten auswendig und gab wirklich alles, um diesen Supergau in meiner schulischen Laufbahn zu verhindern. Am Tag vor der Prüfung war an Schlaf kaum zu denken. Die Prüfung lief so ab, dass die Lehrerin mich verschiedene Sachen über diese Tiere abfragte. Selbstbewusst und ziemlich sicher beantwortete die Fragen und innerlich sah ich mich bereits in der neunten Klasse. Nach der Prüfung wurde mir mitgeteilt, dass ich die Prüfung nicht bestanden hatte und die Extrarunde drehen musste. Ein dramatischer Tag in meinem Leben, der mich wirklich richtig fertig gemacht hatte.

Was habe ich daraus gelernt?

Erstmal nichts, denn ich habe die Prüfung nur nicht bestanden, weil ich die Eigenschaften von Amphibien und Reptilien konsequent vertauscht habe. Bis heute empfinde ich diese Prüfung als große Frechheit und einen Raub eines meiner Lebensjahre. Als anständiger Prüfer hätte ich den Schüler doch darauf hingewiesen, dass er gerade bei allen Antworten beide Arten vertauscht, denn wenn das nicht ein Fall von Nervosität ist, dann weiß ich auch nicht. Diese Art von einem anständigen Prüfer hatte ich zum Glück während meiner Führerscheinprüfung. Ich fuhr damals ähnlich nervös wie bei der Nachprüfung los, bog in die erste Straße ein, übersah das Tempo 30 Schild und wurde von dem Fahrprüfer freundlichst auf mein Übersehen hingewiesen. Es gab zwar den Zusatz „Gelbe Karte“ von diesem netten Mann, aber ich durfte weiterfahren und bestand ohne Probleme diese Prüfung. Ein Erlebnis, welches mich wieder an gute Prüfer glauben ließ.

Panik bei einer mündlichen Prüfung

Die nächste Prüfung kam erst während des Studiums, denn meine erste mündliche Prüfung kramte erneut diese Prüfungsangst in mir hervor. Auch diese Prüfung bestand ich mit einer recht ansehnlichen Note. Wieder gab es eigentlich keinen Grund für diese Nervosität. Ein weiterer Moment, der mir sofort einfällt, war ein Referat in Geschichte an der Uni. Ich war von meinen Ergebnissen und meiner Arbeit absolut nicht überzeugt und wusste, dass ich richtig viel Scheiße erzählen werde. Es war der einzige Kurs in dem Studium, zu dem ich absolut keine Beziehung aufbauen konnte. Es war die einzige 4,0 in einer Hausarbeit in meinem Leben. Diese 4,0 habe ich sowas von gefeiert, denn da ging es mir wirklich nur um den Schein.

Wenn ich heute auf eine Bühne gehe oder eine Prüfung zu dem Thema Online-Marketing ablegen muss, dann ist da keine Spur von Nervosität mehr. Vor Leuten sprechen ist kein Problem, eine Klasse leiten macht mir großen Spaß und an sich bin ich in solchen Situationen viel selbstsicherer als früher. Woher das kommt? Meine Themen, die ich jetzt

bearbeite, sind gleichzeitig Leidenschaft und Hobby. Ich weiß nun immer ganz genau worüber ich rede und was ich da rede. Dies sorgt für einen ganz anderen Ausdruck in meinem Handeln und lässt mich auch spontane Auftritte meistern. Doch wie wurde ich zu diesem Menschen?

Rhetoriktraining, Erfolgsmomente und Feedback

Ich glaube, dass ich diese Entwicklung nicht nur auf das Alter und die Erfahrung schieben kann, sondern weil ich die richtigen Maßnahmen getroffen habe. Bei der Bundeswehr besuchte ich im Rahmen des Berufsförderungsdienstes viele Fortbildungen, die meinen Lebenslauf aufpeppen sollte, beziehungsweise aufgepeppt haben. Der wichtigste Kurs war das Rhetoriktraining. Insgesamt mussten wir an den fünf Tagen drei Mal vor den Kurs treten und jeweils einen Vortrag halten. Der erste Vortrag ging 5 Minuten, der zweite 15 und am Schluss kam ein Vortrag in der Länge von 30 Minuten, der komplett frei vorgetragen werden musste. All diese Vorträge wurden mit der Kamera aufgezeichnet und anschließend in der großen Runde diskutiert. Haben Sie sich schon einmal bei einem Vortrag oder einer Rede selbst gesehen? Ich hatte dies bis zu diesem Zeitpunkt nicht. Doch als ich mich selbst bei meinem Vortrag sah, mein Verhalten analysiert wurde und durchaus positives Feedback abgegeben wurde, erkannte ich, dass ich so schlecht anscheinend gar nicht präsentieren und sprechen kann.

Tipps gegen das Lampenfieber

Aus dieser Erfahrung heraus hier mein erster Tipp gegen das Lampenfieber. Schaut euch selbst bei einem Referat, einem Vortrag oder einer Rede zu und lasst euch bewerten und analysieren. Es ist mega spannend und wird euch eine Menge bringen. Wenn eine Filmaufnahme nicht möglich ist, dann kann auch eine Audioaufnahme helfen, die zum Beispiel mit der Kombination aus [Krawattenmikrofon und Smartphone](#) gemacht werden kann. Ein weiterer Tipp ist natürlich eine perfekte Vorbereitung des Auftritts. Der Klassiker gegen das Lampenfieber ist die Anwesenheit von vertrauten Menschen in dem Publikum, die euch mit einem kurzen Blick bereits Sicherheit und Halt geben können. Diese Menschen müssen dann von dem Redner ab und an bei kleinen Unsicherheiten fixiert werden, dann blenden sich die fremden Menschen aus dem Publikum ein wenig aus.

Tipps zusammengefasst:

- Aufzeichnung eines eigenen Auftritts
- perfekte Vorbereitung
- Platzierung von vertrauten Menschen in einem Publikum

Tipps gegen die Prüfungsangst

Während einer Prüfung muss sich ein Prüfling konzentrieren. In meinen Online-Marketing Kursen lasse ich die Teilnehmer mindestens eine Stunde vor Beginn der Prüfung kommen. Wir besprechen dann noch offene Fragen, trinken einen Kaffee und kommen genau so an, wie an all den anderen Tagen auch. Wenn dann die Prüfung beginnt sind alle bereit für die Klausur und starten nicht in einem Zustand der Nervosität. Genau wie bei dem Thema Lampenfieber ist die Vorbereitung der wichtigste Tipp und so Klassiker wie früh schlafen, ausgiebig essen und am Tag vor der Prüfung die Lernmaterialien aus der Hand legen sind

jetzt keine großen Weisheiten. Jedoch sind dies wertvolle Tipps im Umgang mit Prüfungsangst. Der eine braucht den starken Kaffee und ein leckeres Frühstück am Morgen, der andere geht morgens vor der Prüfung nochmal joggen, um den Kopf frei zu bekommen. Jedenfalls bin ich an diesem Tag ein Freund der Ruhe und Konzentration, in Kombination mit normalen Abläufen und Gewohnheiten. Ein Prüfungstag ist ein Tag wie jeder andere auch. Wenn jemand in der Vorbereitung alles gegeben hat, dann sollte er versuchen sich nicht unnötig verrückt zu machen. Ich bin da selbst nicht das beste Beispiel, wie ihr es zuvor hier gelesen habt, aber mittlerweile bin ich da wesentlich entspannter.

Tipps zusammengefasst:

- frühzeitig schlafen gehen
- gute Vorbereitung
- gewohnter Start in den Tag
- runterkommen vor der Prüfung

Das war es soweit von mir zu dem Thema. Das Rad wurde nicht neu erfunden, aber vielleicht ist doch ein Tipp dabei, der bei der nächsten Prüfung oder dem nächsten Auftritt für mehr Sicherheit sorgt. Wenn ja, dann freut es mich, wenn nicht, dann wünsche ich allen Lesern viel Erfolg bei den nächsten Aufgaben.

Dieser Beitrag ist für die Blogparade der LVQ zum Thema [„Lampenfieber und Prüfungsangst – Tipps, Tricks und Strategien“](#) geschrieben worden. Weitere Beiträge von anderen Bloggern findet ihr in den verschiedenen Social Media Kanälen unter dem Hashtag #LampenFieberTipps.

Ricarda Schügner: Lampenfieber und Prüfungsangst: Fight or Flight?

von [Ricarda Schügner](#)

Auf dem [Barcamp in Köln](#) gab es eine Session mit Lars Hahn zum Thema #LampenfieberTipps mit analogen Tweets (Zettel) und dem Aufruf sich an der gleichnamigen [Blogparade der LVQ](#) zu beteiligen.

Zu [Lampenfieber](#) findet man bei Wikipedia, dass es sich um Anspannung, Nervosität und Stress vor einem öffentlichen Auftritt handelt. Und das Publikum ist Schuld. ;-) Besser gesagt, die von uns erwartete Beurteilung der Leistung durch das Publikum bzw. im Fall der Prüfungsangst durch die Prüfer sind die Ursache für unseren Stress.

Die Reaktion auf Stress ist so alt wie die Menschheit, wie in dem Youtube-Video von CRM Learning, L.P. zu sehen ist. :-)

Sobald eine Gefahr erkannt oder eine Situation als gefährlich eingeschätzt wird, erfolgt die [Stressreaktion](#). Der Körper wird durch die Ausschüttung verschiedenster Hormone in Alarmbereitschaft versetzt. Muskulatur, Kreislauf und Atmung warten auf eine „Handlung“, aber auch die Aufmerksamkeit und Entscheidungsbereitschaft sind erhöht.

Mir hat die englische Umschreibung „fight or flight response“ gut gefallen. Die Frage bei Lampenfieber und Prüfungsangst ist also Boxhandschuhe oder Laufschuhe.

In der Regel benimmt man sich bei Vorträgen (gilt auch für Zwischenfragen ;-)) oder Prüfungen zivilisiert, so dass „fight“ schon einmal wegfällt. Weglaufen sollte man zwar auch nicht, aber in Maßen kann man dem Bewegungsdrang nachgeben.

Hier also meine #LampenfieberTipps:

- Da bei Stress auch die Aufmerksamkeit und Entscheidungsbereitschaft erhöht sind, ist leichtes Lampenfieber sogar nützlich und lässt einen schneller reagieren.
- Gute Vorbereitung reduziert die Nervosität – zumindest bei mir – deutlich. Ich weiß, dass ich gut vorbereitet bin und meine Präsentation „auch im Schlaf“ beherrsche.
Eine weitere Möglichkeit der Vorbereitung: möglichst oft Präsentationen halten, so dass die Situation „präsentieren“ bekannter wird.
- Falls es möglich ist, sollte man sich vorher mit den Räumlichkeiten und Technik vertraut machen. Wenn keine vorab Besichtigung möglich ist, auf jeden Fall frühzeitig am Raum eintreffen. Man erspart sich unnötige Hektik.
- Jetzt kommen wir zu dem Punkt mit dem Weglaufen. ;-) Bei mir hilft Bewegung immer gut gegen Stress/Nervosität. Auf jeden Fall GEHEN: um den Block, zur Toilette, vielleicht auch durch den Vortragsraum, sofern genug Platz ist, während der Präsentation.
- Richtig Luft holen: Bei Stress atmet man häufig an nur „oben“ und zu hyperventiliert. Ich versuche immer (hier lässt mein Tai Chi-Training grüßen) konzentriert in den Bauch einzusatmen und ruhig wieder auszuatmen. Um die Atmung in Stresssituationen abrufen zu können, sollte man sie vorher regelmäßig geübt haben.

Blogparade Lampenfieber

- Wer Grafiken/Abbildungen in seiner Präsentation erklärt oder auch etwas anschreibt, kann sich kurz umdrehen und zwischendurch einmal Luft holen.
- Mein letzter Tipp: ruhig einmal einen Vortrag als Video aufnehmen lassen. Meine Erfahrung war, dass ich gar nicht so nervös aussah, wie ich mich fühlte. Außerdem bin ich mit mir selbst kritischer, als bei jemand anderem.

Mein Fazit:

Da wir uns nicht in der Steinzeit befinden und unser Publikum in der Regel nicht aus Säbelzähntigern besteht, ;-) sind wir selbst die eigentliche Hürde. Je ungefährlicher wir eine Situation einschätzen, desto geringer das Lampenfieber.

Bettina Schöbitz: (Sch)Lampenfieber

Wer kein Lampenfieber zu kennen meint, der ist mir sehr suspekt. Denn schließlich sind wir alle vor "unserem großen Auftritt" nervös. Und klar - das bedeutet durchaus auch schwitzende Hände, eine höhere Stimmlage und die Panik vor dem großen "black out".

Wer jetzt glaubt, dass gestandene Bühnenprofis dieses Gefühl längst hinter sich gelassen haben, der irrt. Selbst langjährige Schauspieler, Sänger, Redner oder Zauberer – kurzum: Die meisten, die vor Menschen auftreten – sind vor ihrem Auftritt total nervös. Egal ob Rede, Präsentation oder Prüfung.

Und das ist GUT so!

Lampenfieber – ist gut?

Ja, Lampenfieber ist ein echtes Geschenk. Es ist sehr WERTvoll für uns. Denn wenn wir in diesem Zustand sind, dann fokussiert unser Kopf auf das, was vor uns liegt. Der Körper schaltet in den Alarmzustand und durchblutet unser Gehirn optimal. Deswegen auch die gerne feucht-kalten Finger: Das Blut wird im Kopf dringender gebraucht. Sämtliche Hirnareale funktionieren perfekt und haben alles, was sie zur 100%igen Funktion benötigen. Für unseren perfekten Auftritt.

Genau deswegen sind mir eben auch diejenigen suspekt, die angeblich so gar KEIN Lampenfieber kennen. Entweder sie flunkern uns extrem glaubwürdig etwas vor – oder sie sind einfach ZU abgebrüht, um auf der Bühne noch wirklich spritzig, authentisch und sympathisch rüberzukommen. Oder sie wollen gar nicht „bestehen“...., ja, auch das gibt es.

Willkommen, Lampenfieber!

Ich persönlich „begrüße“ mein Lampenfieber übrigens herzlich. Weil es mich in den Zustand versetzt, gleich einen tollen Auftritt hinzulegen. Sollte ich einmal kein Lampenfieber mehr verspüren, dann wird es Zeit, von der Bühne abzutreten – oder etwas gänzlich Neues zu wagen. Außerhalb der dann aktuellen Komfortzone. Um wieder zu spüren, wie aufregend und toll so ein Auftritt sein kann. Oder wie befriedigend eine bestandene Prüfung ist.

(SCH)Lampenfieber

Nein, das ist keine Abkürzung für „sch.... Lampenfieber“, sondern ich meine tatsächlich SCHLAMPENFIEBER. Denn genau DAS befällt diejenigen, die einfach bloss schlecht vorbereitet auf die Bühnen dieser Welt stapfen. Die plötzlich feststellen, wie wenig Ahnung sie von ihrem Thema haben. Die bei der Vorbereitung schlicht...geschlampt haben. Also die, die wir als Redner – aus Sicht eines Zuschauers – keinesfalls auf der Bühne ertragen wollen:

...die sich an überfrachteten **PowerPoint**-Folien langhangeln, weil das alle so machen

...die ihr **Zeitmanagement** aus den Augen verlieren

... die Zuschauer schon nach nur fünf Minuten bei **Folie Nummer 47** zu Tode langweilen

...die keinen Blick für das erkennbare **Feedback** aus dem Publikum haben

...die monoton reden, ständig „**ähem**“ sagen und merklich unklar darüber sind, was sie eigentlich sagen wollen

...die keine echte „**Botschaft**“ rüberbringen, sondern nur ihren Text (am besten noch abgelesen...) abspulen

...die mit ihrer **Technik** so vertraut sind, wie meine Urgrossmutter mit einem Wakeboard

...die einen **FlipChart-Ständer** mit einem Kleiderständer verwechseln und ihn maximal zum Aufhängen des Jacketts verwenden

...die auf **Fragen der Teilnehmer** hektisch, hilflos und mit großen Knopfaugen reagieren

...die stundenlang reden – aber **nix zu sagen** haben

...die wie angetackert hinter einem **Rednerpult** (rabähhhh – das ist eine absolutes no go!!!) stehen

...die wie ein wildgewordener Tiger im Käfig von rechts nach links – und zurück – über die Bühne tigern...

Feuchte Flecken unter den Armen

Denen aus dieser Liste möchte ich zurufen: Hach – das geschieht Euch zu Recht! Ihr habt es es in keiner Weise anders verdient. Los – schwitzt! Ich will Euren Achselschweiss sehen. Denn Ihr handelt so respektlos, dass es kracht. Schlampige Vorbereitung muss sich einfach rächen. Und zwar so, dass es weh tut. Dass die Teilnehmer einschlafen, gähnen oder den Raum verlassen.

Überhaupt: Wieso ertragen wir so viele schlechte Redner? Warum zeigen wir ihnen nicht einfach, dass sie mit ein wenig mehr Lampenfieber vielleicht doch besser gewesen wären – indem wir einfach aufstehen und rausgehen. Weil diese Menschen unsere Lebenszeit vergeuden. Dürfen wir uns da eigentlich nicht wehren?

Wie sagt doch meine reizende Kollegin, Redeprofi [Katja Kerschgens](#), gerne:

„Reden straffen – statt Zuhörer strafen!“

Genau das ist es: Gute Vorbereitung. Und die fängt beim „Produkt“, also dem Redehalt, dem Lernstoff oder dem Zauberkunststück an. Doch dann folgen jede Menge kleiner und kleinster Details, die über den Erfolg entscheiden – vom eigenen Wohlbefinden, dem Raum, dem Wetter, den Kollegen. Bis hin zu den technischen Gegebenheiten.

Nichts ist für mich schlimmer, als ein unangenehm schlecht sitzendes Mikrophon, welches die ganze Zeit meine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Die dann für den Auftritt fehlt. Oder die Unruhe im Saal, weil der Chef vorher unangenehme Nachrichten verkündet hat – und ich die Gruppe erst einmal für mein Thema gewinnen darf.

Was es also keinesfalls zu missachten gilt: Sorgen Sie für die für SIE bestmöglichen Rahmenbedingungen. Mit Bordmitteln – also allem dem, was sie im Raum/ dem Veranstaltungsort vorfinden. Oder mit dem eigenen Ausstattungskoffer: Da sind bei mir immer auch Verlängerungskabel, Mehrfachsteckdose, Klebeband, Moderationskarten samt -stiften, Reisszwecken, Ersatzstrumpfhose, Haarspray (damit kann man notfalls auch was ankleben...), Lutschbonbons (gegen trockenen Hals) und alles die Dinge drin, die mir vor Ort fehlen könnten. Sogar ein bis zwei Schokoriegel gegen plötzlichen Blutzuckerabfall sind darin wohlverpackt.

Ich habe inzwischen sogar meine eigene 1,5-Liter-Wasserflasche mit stillem, ungekühltem Wasser und einen Kunststoffbecher dabei. Denn zimmerwarmes Wasser gibt es oft nicht. Und Gläser „knallen“ so auf nackten Oberflächen, wo der Plastikbecher leise aufsetzt.

10 + x stresserprobte Tipps – gegen Lampenfieber

1. Bereiten Sie sich bestmöglich vor. Dazu gehört auch, sich den Raum vorher (sofern möglich) anzusehen und sich mit den Gegebenheiten vertraut zu machen
2. Packen Sie sich einen „Notfallkoffer“, dessen Inhalt Ihnen mehr Sicherheit vermittelt
3. Gewinnen Sie einen Ihrer Zuschauer fürs Zeitmanagement: Mittels einer grünen Karte (noch 10 min), einer gelben Karte (noch 5 min) und einer roten Karte (JETZT zum Ende kommen) unterstützt er sie.
Oder Sie stellen sich eine Uhr gut sichtbar auf...
4. Kürzen Sie Ihre Rede auf ein Minimum – länger geht immer, kürzer ist schwer
5. Bevor sie auf die Bühne gehen: Dreimal gaaaanz tief ausatmen. Noch tiefer. Da geht noch was, wetten? Das weitet Ihren Brustkorb und senkt Ihre Tonlage. Hilfreich, weil wir unter Nervosität gerne flach atmen und damit unsere Stimme „hochzieht“
6. Suchen Sie sich „Verbündete“ – also Menschen, die Ihnen während Ihrer Präsentation oder ihrer Prüfung mit den Augen „Feedback“ geben
7. Lassen Sie von vorneherein Fragen zu. Denn das gibt ihnen immer wieder Luft zum nachdenken, durchatmen und – schlimmstenfalls – dezenten neustarten
8. Haben Sie einen „roten Faden“, an dem Sie sich und Ihre Teilnehmer entlang führen (die notwendigen Techniken dazu kann ich Ihnen gerne vermitteln...)
9. Üben Sie vor dem Spiegel. Üben Sie nochmal – vor einer Kamera. Und nochmal vor Freunden. Und nochmal vor anderen Menschen. Und nochmal im Tiefschlaf....
10. Begrüßen Sie das Lampenfieber als Ihren Freund. Seien Sie sich bewusst, dass sie gerade keine Ausnahme bilden, sondern einer höchst gesunden Regel folgen
11. Schaffen Sie sich Rituale, die Ihnen den Start erleichtern. Da gibt es zum Beispiel die „Winner-Pose“ (wenn sie wissen wollen, was das ist: Fragen Sie mich doch einfach!)
12. Bleiben Sie bei sich selbst. Es geht immer schief, wenn Sie jemanden zu imitieren versuchen, dessen Verhalten Ihnen fremd ist. Und sei er noch so ein toller Profi
13. Begegnen Sie Ihrem Publikum persönlich auf Augenhöhe – also weder als abgehobener Experte, noch als graues Mäuschen
14. Inhaltlich formulieren Sie bitte so, dass auch „Oma Gertrud aus Korschenbroich“ Ihnen leicht folgen könnte. Auch Führungskräfte kennen keineswegs jedes Thema aus dem effeff
15. Bedenken Sie, dass die meisten Menschen tatsächlich mehr Angst davor haben, eine Rede halten zu müssen, als zu sterben. Kein Scherz! Sie sind also keinesfalls allein...und jeder, wirklich jeder, versteht Ihre Nervosität

Blogparade Lampenfieber

Kurzum: Gute Vorträge verdienen gute Vorbereitung. In allen anderen Fällen gibt es eben – vollkommen zu Recht – miesgelauntes (Sch)Lampenfieber.

Die ist mein Beitrag zur Blogparade „[Lampenfieber](#)“ von [Lars Hahn](#).

Elisabetta Casula: Lampenfieber – Freund oder Feind oder einfach nur da?

Von [Elisabetta Casula](#)

Du kannst zuverlässig darauf zählen, es ist immer da, wenn du es erwartest und es reicht für alle: Lampenfieber. Viele Studenten haben oft mehrere Male im Semester damit zu tun. Jedes Mal ist die Begegnung intensiv und eher stressig – und meist schneller vorbei, als gedacht. Gerne tritt es vor Situationen wie Referaten, mündlichen Prüfungen oder anderen Vorträgen auf. Und auch der Abgebrühteste wird zugeben müssen, dass Lampenfieber einfach dazu gehört.

Kein Fieber zum Kurieren

Doch warum bekommen wir Lampenfieber? Auch wenn es sich alles andere als nützlich anfühlt, so hat es doch eine wichtige Funktion: Es ist wie ein kleiner, pedantischer Ordnungshüter, der dafür sorgt, dass wir uns auf die Sache konzentrieren. Es versetzt uns in Alarmbereitschaft, schärft die Sinne und weckt den Drang, unser Bestes zu geben. Doch auch mit diesem zugegebenermaßen allzu positiven Blickwinkel auf Lampenfieber, es hilft nicht dabei, dass es sich besser anfühlt.

So gibt es viele Ratschläge, wie du es bekämpfen kannst. Dabei ist gerade das das Falsche: Lampenfieber kann nicht bekämpft oder kuriert werden, es sei denn, du vermeidest konsequent öffentliche Drucksituationen. Und da das als Student nun wirklich nicht umsetzbar ist, sehen wir uns mal an, wie du am besten damit umgehen kannst. Denn auch wenn du dein Lampenfieber nie wegzaubern wirst, so ist es doch möglich, es im Zaum zu halten.

Eigentlich kocht es sich auf zwei Sachen herunter, die bei allen wirklich gleich zuverlässig helfen:

1. Zeit

...und zwar in allen Aspekten. Lass dir so viel Zeit wie möglich, um dich für deinen Vortrag fit zu machen. Denn es gibt nichts Besseres als genügend Vorbereitung und Sicherheit im Stoff, um möglichst souverän vor den Studenten-Kollegen zu stehen. Dann es ist auch nicht schlimm, sich zwischendurch mal zu verhaspeln oder zu verfransen, denn du kennst dich gut genug aus, um dich wieder schnell zu fangen.

Zeit lässt du dir auch beim eigentlichen Referat. Denn es bringt nichts, im Schweinsgalopp durch die Karteikarten oder die Power Point-Präsentation zu rasen, wenn am Ende keiner was versteht. Die anschließenden Fragen können dann länger dauern als der ganze Vortrag – und dann kommt es wirklich darauf an, dass der Stoff sitzt. Du sparst dir also viel Kummer, wenn du die Sache langsam angehst. Und wer sich entschleunigt, beruhigt sich ganz von selber.

2. Vorbereitung

Viel zu wenig Studenten üben ihre Vorträge. Und zwar laut. Das kann schon der entscheidende Unterschied sein. Entweder alleine oder vor Freunden, das ist egal. Wichtig ist, du gewöhnst dich an deine Stimme, und sprichst das aus, was du über die letzten Wochen nur gedacht und verschriftlicht hast.

Du kannst auch ein, zwei blöde Witze, die dir gerade dazu in den Sinn kommen, vor dir selber ausprobieren und dann dank deines Selbsterhaltungstriebes wieder schnell verwerfen. Du kannst schwierige Fachbegriffe üben und genau timen, wie lange du für den Vortrag brauchst. Auf diese Weise hast du alles so gut wie möglich geplant, deine eigenen Schwachstellen aufgedeckt und kannst daran arbeiten.

Mit Lampenfieber ist es schließlich so: Es ist unangenehm, aber keiner stirbt daran. Es gehört einfach dazu. Und wenn alles vorbei ist, ist es auch wieder schnell vergessen. Bis zum nächsten Mal.

Und nicht vergessen: Mitmachen!

Lampenfieber gibt es natürlich noch in 312.457 anderen Situationen und ist keinesfalls auf berufliche Bereiche beschränkt. Aber viele Menschen wissen deswegen auch, wie sie mit „ihrem“ Lampenfieber umgehen können. Und um genau diese Tipps und Tricks geht es bei der Blogparade #LampenfieberTipps, der [Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst](#), ins Leben gerufen von Lars Hahn und der LVQ. Also weitersagen, teilen und vor allem mitmachen!

Dr. Barbara Volkwein: HINFALLEN, AUFSTEHEN, MUSIZIEREN

Von [Dr. Barbara Volkwein](#)

Superstars wie Prey, Caruso, Argerich, Casals waren nicht davor gefeit - auch Nigel Kennedy raucht Gras gegen das grässlichste Aufführungsstressgefühl der Welt: das Lampenfieber.

Ein Beitrag zur Blogparade [#LampenfieberTipps](#)

„Wenn bei Künstlern von Angstgefühlen die Rede ist“, schrieb der verstorbene Bariton Hermann Prey in seiner Autobiografie, „denkt man an Lampenfieber. Ich kriege manchmal eiskalte Hände, so kalt, dass ich das Gefühl habe, sie seien wie abgestorben. Dann denke ich im Stillen: Muss ein gutes Konzert gewesen sein. Denn die kalten Hände sind das körperliche Merkmal der Spannung, derer ich bedarf, um über mich selbst hinauszuwachsen.“

Wer?

Vom Lampenfieber besonders betroffen sind Orchestermusiker: Faktisch jeder Zweite hat es, nur ist es tabu, darüber zu sprechen. Laut einer Studie der Universität Paderborn aus dem Jahr 2012 leiden 13 Prozent der Orchestermusiker „stark“ unter Lampenfieber und weitere 30 Prozent „mittelstark“. Ein Musiker oder Sänger ist vor einem Auftritt in einer bärbeißigen Situation: Er braucht das Lampenfieber, um auf die Höhe seiner Konzentrationsfähigkeit zu kommen. Wird es jedoch zu groß, droht es, ihn zu aufzufressen.

Wie?

Beim Lampenfieber erleben Künstler unterschiedliche Facetten von Angst: von ganz leichten Zweifeln bis zu heftigen körperlichen Auswirkungen, hin zu starken Angstsymptomen. Die Musizierenden fühlen sich heiß oder schwitzen, das fühlt sich dann an wie Fieber. Nach Déirdre Mahkorn, Fachärztin für Neurologie aus Köln (Lampenfieberambulanz) stoßen in einer akuten Angstsituation die Nebennieren Adrenalin aus, dadurch wird der Puls schneller und das Herz pumpt stärker. Manche Musiker spüren dabei ein Engegefühl in der Brust, sie kriegen Gänsehaut oder spüren eine Art Ameisenlaufen an den Beinen. Streicher spüren starkes Zittern in der Bogenhand. Sänger und Bläser haben Probleme mit der Atmung oder bekommen einen trockenen Mund. Das hindert am Spielen.

Warum?

Dass gerade Musiker soziale Phobien entwickeln, hat Gründe: Klassische Musiker sind oft in pflichtbewussten Haushalten aufgewachsen. Vieles läuft da über Leistung. Die Ausbildung an der Musikhochschule ist zudem sehr hart, ein ständiger Wettbewerb. Das prägt und fördert die Angst. Viele Musiker sind Perfektionisten. Sie üben jeden Tag unglaublich viel, spielen makellos - und haben trotzdem Angst. Beurteilungsängste haben vor allem die, die sich persönlich stark vom Beruf abhängig machen. Hinzu kommt Biografisches wie Eltern oder Lehrer, die schon in der Kindheit Druck aufbauen. „Das Verwechseln von Erfolg mit Erfüllung ist eine der Hauptquellen des Lampenfiebers“, schreibt die Psychologin und

Organistin Irmtraud Tarr im Ratgeber [„Lampenfieber - Stark sein unter Stress“](#). Dies nicht zu tun, ist für Musiker schwierig, denn sich mit dem Instrument völlig zu identifizieren, ist fast Berufsvoraussetzung. In der Regel erleben sie bereits als Kinder, für ihre musikalischen Fähigkeiten gelobt zu werden. Viele Musiker stellen sich infolgedessen als Mensch infrage, so dass Fehler direkt an ihre Substanz gehen.

Dass die Psychologie in den letzten Jahrzehnten an Bedeutung gewonnen hat, hat triftige Gründe, denn auch das technische Niveau ist immerfort gestiegen, technische Bewältigung wird selbstverständlich erwartet. Werke, die zur Entstehungszeit als unaufführbar galten (Tschaikowskys Violinkonzert oder Ibets Flötenkonzert) gelten schon bei den Erstsemestern zum Standardrepertoire. Auch die Konkurrenz steigt: bei Probespielen für die großen Orchester kommen zum Teil hundert Bewerber auf eine freie Stelle. Viele machen da erste Erfahrungen mit Betablockern. Zudem erhöht der Kodex, beim Musizieren den Körper möglichst stillzuhalten, den Stress. Aus der Psychologie weiß man, dass es besser wäre, sich mit der Musik zu bewegen.

Was tun? [#LampenfieberTipps](#)

Handelt es sich um reines Lampenfieber, dann kann sorgfältige Vorbereitung, auch bei vermeintlichen „Stolperstellen“ in bestimmten Stücken ([Christian Spliess](#)) hilfreich sein. Kleine Atem- und [Achtsamkeitsübungen](#) nach Jon Kabat-Zinn und aus dem Qigong täglich praktiziert, können im Akutfall sehr helfen. Das setzt etwas Übung voraus. Aber auch Bewegung vorab oder ein kühles Glas Wasser können den Stress etwas mindern oder summen und brummen wie [sinnundverstand](#). Es gibt Techniken, die es sich lohnt zu lernen: [MBSR](#) (Mindfulness based Stress Reduction) weitere Entspannungstechniken ([Progressive Muskelentspannung](#)) und Autogenes Training sind sinnvoll. Es hilft auch, Selbstwerttraining zu machen, allein oder in der Gruppe. Für MusikerInnen mit stärkeren Angsterkrankungen verabreichen Fachärzte sogenannte Beta-Blocker – diese sollten nur in ärztlicher Begleitung und in Zusammenhang mit einer Therapie genommen werden. Die [Lampenfieberambulanz](#) schlägt vor, ein Angst-Tagebuch zu führen, so dass die Situationen und Gefühle klar werden, die Angst auslösen - so lassen sich die Ursachen bekämpfen. Entscheidend ist, immer weiter zu musizieren, auch wenn der Ton mal nicht so sitzt: **Hinfallen, aufstehen, [Musizieren](#).**

Dieser Beitrag ist für die [Blogparade im LVQ Karriere-Blog](#): Gegen Lampenfieber und Prüfungsangst [#LampenfieberTipps](#). Eingeladen hat mich der hochverehrte [Lars Hahn](#).

Christian Müller: Lampenfieber überwinden: Vor der Kamera und vor Entscheidungen

von [Christian Müller](#)

Lampenfieber. Es gibt nur wenige Menschen, die mit diesem Wort keine Emotionen verbinden. Viele erinnern sich spontan an feuchte Hände, die Nervosität vor einem wichtigen Gespräch, dem Magengrummeln vor einer Entscheidung, dem Unwohlsein vor großem Publikum.

Lampenfieber tritt in den verschiedensten Situationen auf. In meiner Arbeit als Coach und Trainer begegnet es mir vor allem in zwei Situationen:

1. *Lampenfieber vor der Kamera*

Als [Mobile Video Trainer und Coach](#) arbeite ich mit vielen Menschen, die das erste Mal vor der Kamera stehen. Das können Mitarbeiter von Unternehmen sein, die ich schule. Es sind jedoch auch Kunden, für und mit denen ich Videos erstelle und denen ich das nötige Wissen vermittele. Selbst erfahrene Redner werden bei den ersten Einsätzen vor der Kamera oft nervös.

2. *Lampenfieber vor Entscheidungen*

Im Lebenskarriere Coaching begegne ich Lampenfieber primär vor wichtigen Entscheidungen. Nicht alle, aber viele meiner Coachees treffen im Lauf der gemeinsamen Arbeit wegweisende und nachhaltig wirksame Entscheidungen. Oft tritt vor dem entscheidenden Gespräch mit Partner, Chef, Kunde oder anderen Personen Lampenfieber auf.

Beide Situationen zeigen: Lampenfieber hängt nicht von der Zahl der Menschen ab, vor denen Du sprichst. Meiner Erfahrung nach ist **die Bedeutung der Situation** viel wichtiger. Vor einem Vorstellungsgespräch verspüren viele Menschen beispielsweise Lampenfieber. Auch wenn sie nur einer Person gegenüber sitzen.

Lampenfieber überwinden: Drei ultimative Tipps

Im Video habe ich insgesamt sechs Tipps für Dich. Drei gegen das Lampenfieber vor der Kamera und drei gegen das Lampenfieber vor Entscheidungen. Diese Tipps will ich hier nicht wiederholen. Stattdessen habe ich drei ultimative Tipps für Dich. Ja, ultimativ klingt groß und ist oft übertrieben.

In diesem Fall schreibe ich es jedoch ganz bewusst. Denn die folgenden drei Tipps sind aus meiner Sicht die grundlegenden Prinzipien für den Umgang mit Lampenfieber. Sie lassen sich mit etwas Arbeit auf fast jede Situation übertragen.

1. **Bewusstsein schaffen**

Der vielleicht wichtigste Tipp: **Mach Dir bewusst, was Dein Lampenfieber verursacht.** Die meisten Menschen spüren zwar die Nervosität, machen sich jedoch

nicht klar, woher diese stammt. Natürlich kannst Du diesen Tipp mit: "Das Gespräch (oder Video) ist eben wichtig" abhaken, doch damit verschenkst Du Potenzial.

Relevant ist, **warum** das Video oder Gespräch für Dich wichtig ist. Was erhoffst oder erwartest Du davon? Was willst Du erreichen? Wenn Du Dir das bewusst machst, kannst Du das Lampenfieber ganz anders annehmen und aktiv damit umgehen. Vermutlich wirst Du noch nervös sein. Doch die Nervosität ist dann okay. Du weißt schließlich genau, wo sie herkommt und das sie berechtigt ist. Dann kannst Du sie kontrollieren.

2. Körper nutzen

Lampenfieber, und Nervosität generell, wirkt sich körperlich aus. Einige Symptome habe ich eingangs bereits beschrieben. Diese körperlichen Reaktionen sind zwar meist unangenehm, doch sie sind auch eine Chance. Denn Du kannst Dein Lampenfieber auch **über die körperliche Schiene** angehen und damit mehr als Symptombehandlung betreiben.

Achte bewusst auf eine ruhige, entspannte Atmung. Prüfe Deine Körperhaltung, entspanne alle Verkrampfungen und Deine Kiefermuskulatur. Bewege Dich sacht und stelle eine möglichst angenehme Körperempfindung her. Kommst Du körperlich zur Ruhe, wird sich das positiv auf Dein Lampenfieber auswirken. Du wirst ruhiger, sicherer und fühlst Dich in der Situation bedeutend wohler.

3. Menschen ansprechen

Einer der häufigsten Gründe für Lampenfieber ist die **Angst vor dem Unbekannten**. Wer sitzt im Publikum? Wer wird das Vorstellungsgespräch führen? Wer sieht später das Video? Wie werden andere auf meine Entscheidung reagieren? Diese Fragen lassen sich im Vorfeld meist nicht eindeutig klären. Dennoch kannst Du hier vorarbeiten – in dem Du Menschen ansprichst.

Mach Dir dazu, auch wenn es banal klingt, bewusst, dass Du mit und vor Menschen sprechen wirst. Versuch Dir möglichst deutlich vorzustellen, auf wen Du triffst und wie die Menschen reagieren werden. Spiel verschiedenste Szenarien durch und lass ganz verschiedene Versionen vor Deinem inneren Auge entstehen. Nach zahlreichen Durchläufen mag die Realität immer noch völlig anders aussehen. Doch Du gehst viel ruhiger und sicherer in die Situation.

Lampenfieber ist eine völlig normale Reaktion, die selbst bei Profis wie Künstlern, Moderatoren, Rednern und anderen auftritt. Sieh es bitte niemals als Schwäche, sondern nimm es an und geh aktiv damit um. Dann kann es Dir viel über Dich verraten und ist eine hervorragende Übungsgelegenheit.

Blogparade und Leseempfehlungen

Dieser Artikel ist [Teil der Blogparade "Lampenfieber und Prüfungsangst"](#) der LVQ. Ein kleiner Disclaimer: Ich kenne [Lars Hahn](#), seines Zeichens Geschäftsführer der LVQ, persönlich sehr

Blogparade Lampenfieber

gut. Mitgemacht habe ich bei der Blogparade jedoch nicht aus Gefälligkeit, sondern weil das Thema spannend ist und Euch, meinen Lesern, aus meiner Sicht wertvolle Informationen bietet.

Harriet Lemcke: Souverän vor Publikum – 11 Tipps für erfolgskritische Situationen

Von [Harriet Lemcke](#)

Sicher präsentieren für Unternehmer, Kommunikatoren und Gelegenheitsredner

„Selbst, wenn die allermeisten Leute vor dem Fernseher sitzen: es hören dir jetzt noch immer mehr zu als in ein ausverkauftes Fußballstadion passen“. Mit diesen Worten klopfte mir mein Programmdirektor lächelnd auf die Schulter – etwa zehn Minuten bevor meine allererste Nachrichtensendung über den Äther gehen sollte. Das war 1994. Und jetzt raten Sie mal, was diese Worte bewirkt haben? Richtig! Ich hatte ein Bild in meinem Kopf: 50.000 johlende Menschen in einem bis auf den letzten Platz gefüllten Fußballstadion, die erwartungsvoll alle MICH anstarrten. Was meinen Sie, wie es mir damit ging?

Mein Puls war schlagartig völlig außer Kontrolle, ich zitterte am ganzen Körper und hätte mich vermutlich nicht einmal mehr an meinen Namen erinnert, wenn mich jemand in diesem Moment danach gefragt hätte. Wie gut, dass der Sender und ich auf Nummer sicher gegangen waren und die Sendung vorher aufgezeichnet hatten. Ich musste also „nur“ den Bandregler in der richtigen Sekunde nach oben schieben und hoffen, dass in den folgenden drei Minuten kein technisches Problem auftritt. Leichter gesagt als getan, wenn man wie Espenlaub zittert. Glücklicherweise lief das Band mit den vorproduzierten Nachrichten (ja, damals gab es noch Bandmaschinen, das digitale Zeitalter begann beim Radio erst zwei Jahre später) reibungslos. Hätte ich die Nachrichtenmeldungen live lesen müssen, wäre ich vermutlich in Ohnmacht gefallen.

Warum haben wir Lampenfieber?

Ganz sicher kennen Sie solche Situationen auch, in denen Ihre Hände schwitzig werden, es im Magen rumort, die Wangen sich röten, das Herz schneller schlägt und und und. Unternehmer und Kommunikatoren kommen immer wieder in Situationen, in denen sie vor Menschen sprechen müssen. Und eigentlich ist das für sie auch Routine und gehört zum Job ganz selbstverständlich dazu. Bei **komplizierten Themen** (etwa, wenn der Unternehmer der Belegschaft mitteilen muss, dass bei der bevorstehenden Fusion ein Drittel der Arbeitsplätze wegfallen), in **ungewohnten und tendenziell unangenehmen Situationen** (wie einem Medieninterview in einer akuten Krisensituation – etwa, weil bei der Produktion eines Qualitätsanbieters eine hochgefährliche Substanz in Lebensmittel gelangt ist, die massive Gesundheitsschäden nach sich zieht, wenn Verbraucher diese konsumieren) oder in **Situationen, in denen sehr viel auf dem Spiel steht** (etwa beim „Pitch“, der Präsentation vor einem sehr wichtigen potenziellen Neukunden) kann das Lampenfieber aber auch den routiniertesten Redner wie ein Blitz treffen, weil er seine Komfortzone zeitweise verlassen muss.

Was aber passiert dann im Gehirn? Es registriert eine bedrohliche Situation und reagiert, und zwar mit Angst. Das bedeutet: es wird jede Menge des Stresshormons Adrenalin ausgeschüttet. Die Pupillen weiten sich, der Sauerstoffverbrauch steigt, die Muskeln spannen sich an und der Körper verbrennt mehr Energie. Er ist also in erhöhter Alarmbereitschaft und darauf vorbereitet, sich der drohenden Gefahr augenblicklich durch

Flucht oder Kampf zu entziehen. Oder, wenn beide Optionen nicht in Frage kommen, sich durch Totstellen zu retten. Ein überlebenswichtiges Programm aus Zeiten, in denen wir Menschen Gefahr liefen, vom Säbelzahn tiger gefressen zu werden. Und wie das so ist mit Urinstinkten: sie sind im ältesten Teil unseres Gehirns – dem Stammhirn – gespeichert und entziehen sich damit dem Zugriff des Bewusstseins.

Gibt es Hoffnung?

Nun haben wir Menschen den Säbelzahn tiger erfolgreich überlebt und in den allermeisten Situationen besteht also keine unmittelbare Gefahr für Leib und Leben. Diesen Urinstinkt, der sich in Lampenfieber ausdrückt, nehmen wir also als hinderlich wahr. Wer möchte schon gern andere daran teilhaben lassen, wenn der Angstschweiß aus allen Poren tritt, der Körper zittert, die Stimme bebzt oder man einen totalen Blackout hat? Die gute Nachricht: Lampenfieber sorgt nicht nur dafür, dass wir nervös werden, es sorgt auch dafür, dass wir aufmerksamer sind und uns besser konzentrieren können. Theoretisch und praktisch auch dann, wenn wir uns nicht nur mit der eigenen (Versagens-)Angst beschäftigen.

Meine 11 Tipps für Ihren souveränen Auftritt vor Publikum

Im Laufe meiner langen Radiokarriere habe ich eine Menge Stimm-, Sprech- und Präsentationstrainings durchlaufen, hervorragende Trainer kennengelernt, diverse Methoden ausprobiert und eigene entwickelt. An dieser Stelle gebe ich Ihnen also mit an die Hand, was sich für mich in der Praxis bewährt hat. Natürlich erhebe ich nicht den Anspruch, DAS Wundermittel für alle gefunden zu haben. Auch schicke ich gleich voraus, dass es heute nicht darum geht, wie Sie eine tolle Präsentation halten – dazu empfehle ich Ihnen meinen Beitrag [„Warum Präsentationen ihr Ziel verfehlen“](#). Hier und jetzt geht es um praktische Tipps, wie Sie Ihr Lampenfieber in den Griff bekommen, die ich so auch in meinen Medientrainings an Unternehmer und Führungskräfte weitergebe.

1. Machen Sie sich die Situation bewusst.

Sie sind sicher! Niemand bedroht Sie. Auch kritische Fragen, aufgebrachte Zuhörer, Nörgler, Besserwisser oder verbal übergriffige Menschen können Sie nicht in eine ernsthafte Gefahr bringen. Mir hilft es zum Beispiel sehr, wenn ich mir eine irrationale Emotion wie das Lampenfieber erklären kann. Es sitzt kein hungriger Säbelzahn tiger im Publikum, versprochen. Alles andere lässt sich mit guter Vorbereitung händeln.

2. Nutzen Sie die Tapetentechnik von [Vera F. Birkenbihl](#).

Was bedeutet das? Gehen Sie Ihren Vortrag, Ihre Präsentation, Ihre Ansprache mehrmals durch – und zwar so, als wären sie bereits in der realen Situation. Machen Sie sich also so zurecht, als wenn bereits heute der große Tag wäre – Kleidung, Haare, Schuhe, Lieblingsduft. Wenn Sie jetzt vor den Spiegel treten, um ihren Auftritt inhaltlich zu üben, dann stellen Sie sicher, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen. Damit nehmen Sie einen wesentlichen Teil des Stresses vorweg und gewinnen mehr Selbstvertrauen.

3. Ersetzen Sie negative Glaubenssätze durch positive Affirmationen.

Die Perfektionisten und Pessimisten unter uns neigen dazu, sich die schlimmsten Situationen auszumalen und schüren damit nicht nur ihre Versagensängste, sondern blockieren sich selbst. Was uns im Geiste beschäftigt, strebt seiner Vervollkommnung zu, sagte mein Prof. in Kommunikationspsychologie an der Stelle gern. Das können Sie aber auch im positiven Sinne nutzen, indem Sie sich selbst stärkende

Motivationssätze sagen.

Ich bin gut vorbereitet.

Ich atme ruhig ein und aus.

Ich bin ganz bei mir.

Ich schaffe das.

Ich kann es.

Für die Zweifler unter Ihnen: das hat nichts mit Esoterik zu tun. Indem Sie diese positiven Bestärkungen wiederholen, „programmieren“ Sie Ihr Gehirn und verringern den Stress. Hilfreich ist ebenso, wenn Sie sich vorstellen wie es sein wird, wenn Sie diese heikle Situation gemeistert haben. Malen Sie sich diesen Moment in Ihrem Geiste so exakt wie möglich aus, fühlen Sie nach und verinnerlichen das Bild und die Emotionen.

4. **Sorgen Sie gut für sich.**

Es macht keinen Sinn, bis zur letzten Minute an einer Rede oder an einer Präsentation zu feilen – egal wie bedeutend sie ist. Erholung und Pausen sind ebenso wichtig wie Rituale und Normalität. Machen Sie am Tag vor dem Ereignis etwas ganz Normales oder gönnen sich bewusste Entspannung.

5. **Schaffen Sie sich zusätzlich Sicherheiten.** Manche Menschen empfinden es als beruhigend, sich „an etwas festhalten“ zu können. Schreiben Sie sich Stichworte auf Moderationskärtchen und machen sich klar, dass niemand, wirklich niemand weiß, was genau Sie in welcher Reihenfolge sagen wollen. Es wird also auch niemandem (außer Ihnen selbst) auffallen, wenn Sie etwas weglassen oder vergessen. Wenn es Ihnen hilft, dann sorgen Sie dafür, dass eine Vertrauensperson im Publikum ist, zu der Sie immer wieder Blickkontakt aufnehmen können.

6. **Lächeln Sie!** Das ist kein Scherz! Wenn Sie mindestens 60 Sekunden lang Ihr Gesicht zu einem breiten Grinsen verziehen (und zwar so, dass es wirklich breit ist und ordentlich zieht), dann aktivieren Sie Muskeln im Gesicht, die direkt an Ihr Gehirn senden, dass es Ihnen gut geht. Und das wiederum schüttet dann die entsprechenden Glückshormone aus. Sie können damit also Ihre Stimmungslage manipulieren und ihr Gehirn ein wenig austricksen. Klasse, oder? Wenn Sie Angst haben, dass Ihre Mitmenschen Sie für sonderbar halten, dann ziehen Sie sich doch kurz vor dem entscheidenden Moment dahin zurück, wo Sie für ein paar Minuten ganz sicher unbeobachtet sind.

7. **Trommeln Sie sich stark!**

Haben Sie schon einmal beobachtet, wie der Silberrücken in einer Affenhorde seiner Gefolgschaft erklärt, dass er der Obermacker ist? Er stellt sich aufrecht hin, macht sich ganz groß und trommelt sich mit den Fäusten gegen die Brust. Machen Sie es dem Silberrücken nach! Indem Sie sich mit den Fäusten locker gegen die Brust trommeln, aktivieren Sie Ihre Thymusdrüse. Und diese ist das Kontrollorgan für das physische und auch emotionale Immunsystem. Die Thymusdrüse wirkt antagonistisch zum Stresshormon Adrenalin. Indem Sie darauf trommeln, lindern Sie ganz ohne Beruhigungsmittel Ihren Stresslevel und verschaffen Sie sich einen Energiekick. Auch hier empfehle ich Ihnen, ein stilles Örtchen aufzusuchen, um Mitmenschen nicht zu irritieren.

8. **Hängen Sie sich eine Goldmedaille um!**

Wenn Sie Ihre Thymusdrüse aktiviert haben, dann ehren Sie sich selbst. Hängen Sie sich aktiv eine imaginäre Goldmedaille um den Hals. Weil Sie die Situation hervorragend gemeistert und das Publikum souverän überzeugt haben. Sie werden sich beim ersten Mal vermutlich albern vorkommen, aber staunen, wie sehr die

imaginäre Goldmedaille wirkt, Ihnen das Herz wärmt und Sie stärkt (siehe auch Punkt 3). Mental so gewappnet kann Ihnen gar nichts passieren.

9. Bleiben Sie locker!

Versuchen Sie nicht, bewusst gegen Ihre Nervosität anzukämpfen, denn dann wird sie nur schlimmer. Akzeptieren Sie, dass Sie nervös sind und „freuen“ sich auf die Herausforderung, die Sie zweifelsohne meistern werden – weil Sie bestens darauf vorbereitet sind, sich in Ihrer Haut wohl fühlen und Ihnen nichts passieren kann. Sie werden Fehler machen – und Sie werden souverän mit ihnen umgehen.

10. Achten Sie auf Ihre Stimme und atmen Sie!

Je größer der Stress, umso mehr neigen Menschen dazu, Ihren Atemraum zu verkleinern (indem sie zum Beispiel die Schultern hochziehen oder in sich zusammensinken). Die Folge: der Atem wird flacher und schneller, die Stimme klingt gepresst oder kippt in die Kopfstimme (besonders bei Frauen zu beobachten und für die Zuhörer extrem nervig) und der Redner neigt dazu, immer schneller zu sprechen. Atmen Sie tief in den Bauch ein und aus, halten Sie Körperspannung und achten darauf, dass Sie laut und deutlich sprechen (fünf Prozent langsamer als es sich für Sie richtig anfühlt ist meist die perfekte Geschwindigkeit für die Zuhörer). Machen Sie bewusst Sprechpausen. Sie werden feststellen, dass Sie immer weiter entspannen.

11. Blackout? Suchen Sie Blickkontakt!

Trotz bester Vorbereitung kann es passieren, dass Ihr Gehirn plötzlich „Bluescreen“ meldet, Sie also den Faden verlieren. Mir hilft es in einer solchen Situation, die Situation anzusprechen, also offen zu sagen, dass ich gerade den Faden verloren habe. Das macht Sie menschlich und schafft Nähe. Ich habe noch niemanden erlebt, der mich deshalb als unprofessionell empfunden hat. Im Gegenteil. Wenn Sie hier versuchen, die Situation zu überspielen, machen Sie es meist schlimmer. Gehen Sie lieber offen mit Pannen um und suchen gleichzeitig Blickkontakt (vielleicht zu der oben angesprochenen Vertrauensperson). Schon sechs Sekunden konstanter Blickkontakt werden Ihnen bei einem Blackout helfen, den Faden wieder aufzunehmen. Durch den Blickkontakt entsteht Nähe, Ihr Gehirn setzt den Neurotransmitter Oxytocin frei und Sie haben wieder Zugriff auf Ihre gespeicherten Daten. Verblüffend einfach, aber höchst wirkungsvoll.

Fazit

Eine ungewohnte und unangenehme Situation ist und bleibt eine Herausforderung und kein Profi ist vor Lampenfieber sicher. Wie bei allem gilt meiner Meinung nach auch hier der Ausspruch von Paracelsus: die Dosis macht das Gift. Anspannung ist gut, solange sie nicht in Stress und pure (Versagens-)Angst ausartet. Die hier formulierten elf Tipps gebe ich Ihnen aus jahrelanger Praxis und tiefster Überzeugung mit. Damit Sie bestens gewappnet sind für die nächste erfolgskritische Situation. Wollen Sie tiefer einsteigen, sich auf eine spezielle Situation gezielt vorbereiten oder mit konstruktivem Feedback kontinuierlich an Ihrer Präsenz arbeiten? Dann nehmen Sie [Kontakt](#) zu mir auf.

Mit diesem Beitrag beteilige ich mich an der [Blogparade](#) der [Unternehmensgruppe LVQ](#).

Ulrike Zecher: Prüfungsangst überwinden – mit den richtigen Drogen

von [Ulrike Zecher](#)

Bei der Einladung zur [Blogparade #LampenFieberTipps](#) macht mein Körper sofort eine Zeitreise.

Ich sitze als **Zehnjährige** in einem stinkenden Klassenzimmer und verzweifel an einer Textaufgabe. Verdammt, ich weiß nicht, wann Karin und Michael mit der Geschwindigkeit xy ihr Ziel erreichen werden.

Ich könnte den beiden sofort ein [Mini-Coaching](#) geben, *warum* Karin und Michael überhaupt in diesem Auto sitzen und in *welcher* Beziehung sie zueinander stehen.

In zehn Minuten ist Abgabetermin. Mir ist schlecht, kalter Angstschweiß fließt über meinen Rücken, ich habe Angst zu versagen. Ding. Dong. Abgeben ...

Mist, ich bin doch nicht doof oder faul: Gestern habe ich den ganzen Tag mit meiner Freundin Dagmar gepaukt. Ich bin wütend auf mich und schlepe mich nach Hause ...

Vierzehn Tage später halte ich das Ergebnis in den Händen.

Ungenügend

Tanzen statt Prüfungsangst – Original Zecher

Ungenügend – steht da wieder in meinem Klausurheft. **Ich** bin nicht ungenügend. Zum Glück wissen das meine Eltern auch und führen ein Gespräch mit dem Mathelehrer. „Machen Sie mit Ihrer Tochter doch vor der Klausur etwas Schönes.“ lautet sein Tipp.

Meine Mutter hat – für eine Ballettschülerin wie mich – eine hervorragende Idee. Am Abend vor der Matheklausur schauen wir uns gemeinsam das Ballett „Der Nussknacker“ an.

Ich bin so glücklich; das Remscheider Stadttheater kommt mir vor die Mailänder Scala. Selig schlafe ich spätabends ein und träume von dem Prinzen, der mit seiner Clara in das Reich der Süßigkeiten reist. Nein, nicht mehr mit Clara, sondern mit *Ulrike* ...

Drei Wochen später halte ich meine zensierte Mathearbeit in den Händen. Diese Ulrike, die nachts von Prinzen träumt und in ihrer Freizeit Ballett tanzt, ist wohl ein verkanntes Mathegenie:

Gut

Jubel. Kreisch. Freudensprünge. Gut steht da in meinem Heft. „Aha, wenn ich meine gute Vorbereitung mit guten Gedanken kombiniere, schreibe ich bessere Noten“, analysiere ich als Zehnjährige.

Diese Lernerfahrung hat mich für alle späteren Prüfungssituationen wie Abitur, Ausbildung, Studium und Job sehr geprägt. Damals wie heute lautet meine persönliche Formel gegen Prüfungsangst:

Vorbereitung + Mentale Kraft = Erfolg

Diese Formel vermittele ich auch meinen Coachees, die sich auf ein [Bewerbungsgespräch](#), Einstellungstest oder Karrieregespräch vorbereiten wollen und ergänze sie mit praktischen Tipps.

Praktische Tipps gegen Prüfungsangst:

Lerne richtig

Prüfungsangst überwinden

Prüfungsangst entsteht, wenn wir uns auf den letzten Drücker vorbereiten. Lege wie ein Projektmanager genau fest, an welchem Tag du deinen Lernstoff beherrschen möchtest. [Plane](#) mindestens einen halben oder ganzen Tag Puffer vor unvorgesehene Störungen ein. Bereite dir den Lernstoff in kleine Häppchen gehirngerecht auf. Belohne dich, wenn du einen Haken hinter einem Kapitel machen kannst.

Finde deine Entspannungs-Hitliste

Als Mathe-Schülerin habe ich häufig wie ein übertrainierter Sportler zu viel gemacht. Am Ende war mein Gehirn overloaded, meine Synapsen fehlgeschaltet und dann ging gar nichts. Gönn dir gerade vor einer wichtigen Prüfung ausreichend Entspannung. Lege dir eine Hitliste mit deinen Entspannungsmethoden an. Meditieren, laufen, singen, musizieren – was ist es bei dir?

Bleib sauber

Verzichte auf verschreibungspflichtige Schmerz-, Beruhigungs- oder Aufputzmittel, um dein Gehirn vor Prüfungen zu dopen. Erstens weißt du nicht, wie das Zeug auf *deinen* Körper wirkt, zweitens kannst du davon abhängig werden. – Mein Ballett-Mathe-Erlebnis hat mir früh gezeigt, dass der mächtigste Drogenboss zwischen unseren Ohren sitzt. Mit unserem Gehirn können wir unsere Gedanken und Einstellungen beeinflussen. Ja, du hast recht, das dürfen wir jeden Tag trainieren.

Organisiere dich

Ein simple Gewohnheit aus meiner Schulzeit ist für mich zu einem liebgewonnen Ritual geworden. Alle organisatorische Dinge, die ich vor einer Prüfung – oder wichtigem [Kundentermin](#) – vorbereiten kann, mache ich an den Abend vorher. Früher habe ich meinen Tony gepackt, heute ist es meine Aktentasche. Ich lege mir meine Kleidung raus, die ich tragen werde. Alle Informationen über Anreise, Ort, Gesprächspartner habe ich vorher recherchiert. Selbst mein Lieblings-Kaffeebecher steht schon auf dem Frühstückstisch ...

Fokussiere dich

Wie ein Yedi-Ritter gehst du vorbereitet in die Prüfung. Du hast alles getan, was du tun konntest. Nein, du wirst nicht mehr vor der Prüfung mit anderen Prüflingen reden. Du bleibst jetzt ganz bei dir. Du schaffst das. Konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in deinen Bauch hinein, so daß er sich nach vorne wölbt und sich die inneren Organe entspannen können. Beim Ausatmen lasse deine Angst, Anspannung aus deinem Körper weichen.

Happy End

Trotz meiner Matheschwierigkeiten habe ich später Betriebswirtschaft studiert, im ersten Semester meinen Mathe/Statistik-Schein mit gut bestanden und sogar Nachhilfe in Statistik gegeben.

Dr. Bernd Slaghuis: Lampenfieber und Prüfungsangst: So machen Sie sich richtig nervös.

Von [Dr. Bernd Slaghuis](#)

Als mich Lars Hahn vor zwei Wochen auf die [Blogparade](#) der LVQ zu Prüfungsangst und Lampenfieber aufmerksam gemacht hat, war ich zu diesem Thema ziemlich leer im Kopf. Klar, Lampenfieber kenne ich auch, ob heute vor Vorträgen und wichtigen Präsentationen oder früher vor Prüfungen an der Uni oder wenn ich auf dem Klavier vor vielen Menschen vorspielen sollte. Lampenfieber und Prüfungsangst dürften die meisten von uns irgendwann schon einmal gespürt haben. Manchmal wirken sie mobilisierend und konzentrationsfördernd, manchmal führen sie aber auch zu unberechenbaren Blackouts. Ein schönes Thema für eine Blogparade, weil es irgendwie jeden betrifft. Doch mir fehlte bisher der Impuls für einen Beitrag hier im Blog. Bis ich diese Woche das hier erlebte:

Kinder, ist das alles aufregend!

Ich war am Dienstag zu Gast bei einer Einschulung in der Nähe von Frankfurt. Erstklässler, ihre Eltern, Geschwister und Familien versammelten sich auf dem Schulhof. Es ging los. Aus den zwei aufgestellten Lautsprechern erklang eine Frauenstimme. Die Direktorin der Schule, wie ich später erfuhr. Sie hatte sich ihre Rede auf Papier ausgedruckt und war sichtlich aufgeregt, auch wenn es schon ihr viertes Mal war, wie Sie uns verriet. Ein Hinweis aufs gute Wetter, dann die Erinnerung an ihre eigene Einschulung: »Mench, was war ich damals aufgeregt!«

Da war's. Zum ersten Mal. Und gleich darauf schon wieder: »Was für ein besonderer Tag heute! Und ihr seid bestimmt ganz doll aufgeregt, liebe Kinder.«

Ach ja?, dachte ich mir und schaute mir die Kleinen so an, wie sie da mit den riesigen Schultüten und übergroßen Schulranzen auf ihren Turnbänken saßen und mit ihren besten Freunden und Freundinnen aus dem Kindergarten fröhlich beschäftigt waren.

Ein Minister, der offenbar in Hessen nicht ganz unbekannt ist, hatte das Wort. Er dankte 10 Personen für die Einladung, dann sprach er über Inklusion, die Partnerschaft mit einer Schule für behinderte Kinder und die neu eingerichtete Tandem-Klasse. Und dann stimmte er ebenfalls ein in den Kanon: »Ihr seid sicher schon ganz aufgeregt, was Euch ab jetzt in Eurem Leben erwartet.«

Nicht nur, dass das alles völlig an den Kindern vorbei ging und sie in keinem Maße einbezogen wurden, jetzt wurde ihnen schon von zwei offiziellen Seiten eingetrichtert, dass sie gefälligst nervös sein müssen, denn die Lehrer, der Minister und die Eltern sind es ja schließlich auch. Na bravo, herzlich willkommen in der Erwachsenen-Welt!, dachte ich mir als Beobachter aus dem Abseits.

Wird hier schon der Grundstein für Prüfungsangst und Lampenfieber gelegt? Ein neuer, großer, wichtiger Abschnitt im Leben beginnt. Natürlich wird in den nächsten Jahren nicht alles glatt laufen, aber ist das, was hier als Botschaft zur Einschulung vermittelt wird, so richtig?

Mein #LampenFieberTipp:

Wenn Sie das nächste Mal Lampenfieber oder Prüfungsangst verspüren, dann fragen Sie sich doch einmal, wer Ihnen gerade diese Aufregung, Nervosität und das unbedingte Sorgen machen eintrichert. Sind Sie das selbst? Oder etwa Andere? Und wenn es Ihr Umfeld ist, dann stellen Sie sich die zweite Frage: Möchten Sie dem Glauben schenken und ist es wirklich eine gut gemeinte Warnung, vorsichtig, achtsam und aufmerksam zu sein? Oder sind es nur die eigene Nervosität und Angst, die Ihr Umfeld gerade (unbewusst) auf Sie überträgt, die jedoch für Ihre Situation völlig unberechtigt ist?

Angsthasen haben (nicht) immer Recht!

Fehler sind schlecht. Sie führen in der Schule zu schlechten Noten. Mit einem miesen Abschluss ist die große Karriere gestorben. Fehler im Job sind unbedingt zu vermeiden, sonst droht die Kündigung! Fehler in der Beziehung? Ein Trennungsgrund! Ja genau, daran glauben wir und es wird uns ja auch täglich von allen Seiten bewusst gemacht.

Hoch lebe der Anspruch auf Perfektion! Ja, so ist es doch, oder? Immer noch. Und da nützt es auch nichts, wenn wir uns immer wieder selbst einreden, dass wir [aus Fehlern klug werden](#) oder dass sie sogar gut und wichtig sind, um experimentell Neues zu entdecken und den eigenen Horizont zu erweitern.

Die Angst vor Fehlern blockiert uns, sie ist der Killer jeglicher persönlicher und fachlicher Entwicklung und Innovation. Aus Angst vor finanziellen Konsequenzen harren wir in Jobs aus, die wir hassen und die uns krank machen. Aus Angst vor Liebesentzug oder sogar Ausschluss aus der Gemeinschaft tun wir alles, um bloß zu gefallen. Aus Angst vor Versagen lassen wir es lieber gleich ganz bleiben. Es lebe das Steinzeit-Denken!

Mein #LampenFieberTipp:

Was steckt hinter der Prüfungsangst? Fragen Sie sich selbst, ob diese Angst berechtigt ist. Ist es wirklich existenziell wichtig, gerade keinen Fehler zu machen oder dürfen Sie sich in dieser Situation auch Fehler erlauben – oder sind sie sogar gut? Jede Form von Angst hat eine Schutzfunktion. Warum ist es vielleicht sogar gut, dass Sie Respekt vor dieser Prüfung haben? Bewahrt Sie die Prüfungsangst vielleicht davor, sich zu überschätzen und allzu überheblich an die Sache heranzugehen?

Es ist Ihre Entscheidung, wie Sie die Prüfungsangst bewerten. Nicht der kleine (oder riesig große) Angsthase ist gemein zu Ihnen und bestimmt über Ihr Denken und Handeln, sondern Sie sind der Chef Ihres Angsthasen! Ja, ich weiß, das ist leicht gesagt, aber probieren Sie es doch das nächste Mal aus, wenn sich Ihr Angsthase mal wieder aus reiner Gewohnheit lautstark zu Wort meldet und glaubt, Ihnen das Leben schwer machen zu müssen.

Nervös machen geht am besten im Kollektiv!

Ich habe im Studium manchmal vor Klausuren in Lerngruppen gearbeitet. Sie auch? Erinnern Sie sich, welche Horror-Szenarien da ausgemalt wurden? Die meiste Zeit ging es darum, zu überlegen, wo es noch Lücken gibt, welche Fragen noch nie gestellt wurden oder was von der Prüfung ausgeschlossen wurde – oder vielleicht doch nicht?

Ja, wenn Sie sich richtig nervös machen möchten, dann suchen Sie sich Leidensgenossen! Da können Sie sich herrlich gegenseitig aufschaukeln und verrückt machen.

Mein #LampenFieberTipp:

Lerngruppen können sehr nützlich sein. Sie können von dem Wissen anderer profitieren und über Themen zu sprechen kann einen enormen Lerneffekt haben. Bemerken Sie jedoch je nach Zusammensetzung der Gruppe, dass Sie der Austausch nervös macht und mehr Fragen aufwirft als Antworten gibt, dann ziehen Sie sich zurück. Vielleicht sind Sie selbst noch nicht so weit, um das Erlernte in der Gruppe auszutauschen. Vielleicht liegt es auch an der Gruppe selbst, dass der Fokus nicht auf dem gegenseitigen Austausch, sondern auf der Panikmache liegt. Dann suchen Sie sich Lernpartner mit Werten und Vorstellungen von gemeinsamer Vorbereitung, die Ihnen näher sind.

Ooomm! Machen Sie Ihr Lampenfieber einfach weg!

Zurück zur Einschulung: Warum spricht die Direktorin nicht zu den Kindern und sagt ihnen, dass sie sich darauf freuen können, Neues zu lernen, neue Freunde zu finden, auf dem wirklich tollen Schulhof zu spielen usw.? Warum diese situative Fokussierung auf das Neue und Ungewohnte, was zunächst einmal Angst macht? Ich habe hier mal über [Mut und Neugierde](#) geschrieben, das passt dazu.

Schaue ich mir einige andere Beiträge dieser Blogparade an, finde ich sehr viele gute praktische Tipps gegen Lampenfieber, aber fast immer geht es um die Frage: Wie werde ich das los? Wie kann ich gegen die Prüfungsangst ankämpfen? #KeinLampenFieberTipps sind aus meiner Sicht keine guten Ratschläge und manchmal sogar kontraproduktiv. Denn es sind [Weglaufziele](#), die Sie eben nicht dort hin führen, wo Sie eigentlich hin möchten. Durch den Gedanken »Ich möchte kein Lampenfieber mehr!« fokussieren Sie sich zudem noch stärker auf das störende Symptom und verstärken es so vielleicht noch.

Mein #LampenFieberTipp:

Wenn das nächste Mal Lampenfieber oder Prüfungsangst im Anmarsch ist, dann stellen Sie sich die Frage, welches Gefühl Sie stattdessen lieber hätten oder was Sie stattdessen gerne anders machen möchten. Es sind weder die rosarote Brille noch das Wunschkonzert hier gefragt, es sollte für Sie stimmig sein. Manchmal ist es gar nicht so einfach, sich diese Frage selbst zu beantworten, doch nur so sind Sie in der Lage, einem Ereignis eine veränderte Bedeutung zuzuschreiben oder Ihre Denk- und Verhaltensweise tatsächlich in eine neue Richtung zu lenken. Bei mir sind es Freude, Neugierde und Sicherheit, die mein mäßiges Lampenfieber vor Vorträgen auf ein gesundes Minimum herunterschrauben und mich gelassen die Bühne betreten lassen.

»Weg mit der Angst!« ist nur die halbe Wahrheit. Erst das Stattdessen lässt Sie mit einer anderen Aufmerksamkeit in den nächsten Vortrag, die Präsentation oder die anstehende Prüfung gehen. Und wer weiß, vielleicht macht es Ihnen dann sogar ein wenig Spaß ;-)

Elke Meurer: Blogparade: Tipps zum Umgang mit Lampenfieber

Von [Elke Meurer](#)

Die LVQ hat mich eingeladen an der [Blogparade #LampenFieberTipps](#) teilzunehmen. Als Prüferin im Fachbereich Qualitätsmanagement (u.a. eben auch bei der LVQ in Mülheim) werde ich regelmäßig mit Prüfungsangst und Lampenfieber konfrontiert. Den Aufruf zur Blogparade möchte ich daher nutzen, Ihnen ein paar Tipps mit auf den Weg zu geben.

Wer ist nervös?

Alle. Manchmal entschuldigen sich Prüflinge für ihre Nervosität, was ich für nicht nötig halte. Es ist vollkommen normal und menschlich, dass Sie in der Klausur oder mündlichen Prüfung Nerven zeigen. Mir zeigt es in erster Linie, dass Ihnen die Situation wichtig ist. Wem es egal ist, ob er besteht oder nicht, der hat allen Grund cool zu bleiben.

Ich verstehe die Frage nicht

Eigentlich haben Sie doch alles gelernt. Das Thema liegt Ihnen sogar, weil Sie beruflich schon damit zu tun haben. Sie glauben, deshalb müsse Ihnen nun alles leicht fallen. Und dann das: Sie lesen die Prüfungsfrage und verstehen sie nicht!

In der Klausur: Bremsen Sie sich nicht selbst aus. Eine Klausur besteht in der Regel aus vielen Fragen, die alle beantwortet werden müssen. Und da ist nun eine Frage, die Ihnen die Zeit raubt und Sie immer nervöser werden lässt. Mein Tipp: Lesen Sie die nächste Frage. Lassen Sie diese Frage für die nächste Leserunde.

Grundsätzlich empfehle ich alle Aufgaben zunächst einmal zu überfliegen, um einen Eindruck zu bekommen und sich die Zeit besser einteilen zu können. Die meisten fürchten, dadurch Zeit zu verlieren. Wenn Sie immer im gleichen Verhaltensmuster bleiben, das Sie schon immer nervös gemacht hat, wird sich an Ihrer Nervosität nichts ändern.

In der mündlichen Prüfung: Wenn Sie die Frage nicht verstehen, sagen Sie das doch einfach. Bei den meisten Prüfungen im Fortbildungsbereich geht es nicht um Noten, sondern darum zu bestehen. Sie brauchen nicht zu befürchten, schlecht dazustehen, weil Sie einen holprigen Anfang hinlegen. Auf das Gesamtergebnis kommt es an.

Mein Tipp: Lesen Sie die Aufgabenstellung laut vor. Meine Kollegen und ich hören dann schon heraus, ob Sie die Frage verstanden haben. Zu Beginn klären wir dann erst einmal die Situation. Die Aufgabe müssen Sie dann immer noch lösen.

Mit Beispielen arbeiten

Prüfungen sind in der Regel sehr theoretisch. Manchen liegt die Theorie und es fällt ihnen leicht, theoretisch-abstrakt zu antworten. Andere sind eher die Praktiker. Sie können die Theorie nachvollziehen, weil sie es in der praktischen Arbeit wiederfinden. Aber den Faden für eine Antwort aufzunehmen fällt dann schwer.

In der mündlichen Prüfung hilft da oft eine Frage von uns: Was machen Sie eigentlich beruflich? Aus welcher Branche kommen Sie? Schon finden wir einen Faden, der mit Ihrer Berufspraxis zu tun hat und die Antwort fließt ohne zu stocken.

Mein Tipp: Lernen Sie frühzeitig während der Vorbereitung, Ihre eigenen Beispiele zu finden. Bleiben Sie bei dem, was Sie wirklich können.

Immer diese Zusatzfragen...

Sogenannte Anschlussfragen gehören zu jeder mündlichen Prüfung. Wir stellen diese Frage nicht, um die Lücke zu finden, damit Sie durchfallen. Sie gehören einfach dazu. In den Prüfungen zum Qualitätsmanager und -auditor müssen Sie zwei Fragen ziehen und beantworten, die den Ausgangspunkt darstellen. Je mehr Sie von sich aus erklären können, desto besser.

Prüfer stellen weniger Fragen, wenn Sie zusammenhängend erklären (und das auch noch möglichst richtig). Mein Lieblingssatz im Unterricht zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung lautet: Kotzen Sie die Antwort nicht auf den Tisch. Wir wollen keine undefinierbaren Brocken.

Im Unterricht funktioniert das super: Der Dozent fragt etwas, Sie geben ein Satzfragment zum besten, ein Kollege spinnt den Faden weiter und schon ist das Thema geklärt. In der mündlichen Prüfung funktioniert das nicht. Geben Sie Ihre Antworten in ganzen Sätzen und stellen Sie Zusammenhänge dar.

Ob ich so leicht zufrieden zu stellen bin? Ich fürchte, nein. Sie müssen schon was gelernt haben und zeigen, was Sie können. Schöne Sätze formulieren können, reicht da auch nicht ;-).

Viel Erfolg bei der nächsten Prüfung!

Sandra Henze: Herausforderungen zwischen Stress und Gelassenheit

Von [Sandra Henze](#)

Mein Beitrag zur #Blogparade Lampenfieber und Prüfungsangst des LVQ – Tipps, Tricks und Strategien

Ich schaff' das! – Herausforderungen zwischen Stress und Gelassenheit

Ja wir brauchen sie, die Spannung, den Nervenkitzel, die großen und kleinen Herausforderungen des Lebens. Sie fordern uns, lassen uns lernen, vorankommen und wachsen. Ganz egal ob Groß oder Klein, ob vor Prüfungen, Vorträgen, Wettkämpfen oder einer ganz persönlichen wichtigen Entscheidung – es kommt der Moment den es zu meistern gilt und die individuelle Bestleistung zum richtigen Zeitpunkt erfolgsversprechend einsatzbereit ist. Gelingt es uns angemessen mit unseren Herausforderungen umzugehen, haben wir gute Chancen auf Weiterentwicklung, Potentialentfaltung, Lebensfreude und Wohlbefinden.

Aktion! Das Herz schlägt laut und wild, die Hände werden kalt, der Angstschweiß rinnt, wir schnappen nach Luft, die Knie werden weich und nun sind Sie an der Reihe! Eigentlich ist dies fast ganz normal, denn so läuft sie ab, die Stressreaktion. Die physische und psychische Stressreaktion war und ist unser ganz individuelles biologisches Überlebensprogramm, das uns ermöglicht in kritischen Situationen schnell zu reagieren und durchaus auch Höchstleistungen zu vollbringen.

Dieser kleine Hormonkick gehört dazu, aber auf das Handling kommt es an!

Meine TOP 10:

- TOP 1: Durchatmen... Begegnen Sie Ihrer panischen Schnappatmung mit einer beruhigenden und entspannenden Bauchatmung

Probieren Sie doch einmal dazu diese Übung aus:

Stehen Sie hüftbreit und legen Sie Ihre Hände in Höhe des Nabels locker auf den Bauch. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und atmen Sie einige Male tief durch die Nase ein und aus. Richten Sie anschließend Ihre Aufmerksamkeit einmal auf Ihre Bauchbewegung. Beim Einatmen heben sich die Bauchdecke und die Hände, beim Ausatmen senken sie sich. Haben Sie ein wenig Geduld mit sich selbst wenn Sie bemerken, dass Sie genau andersherum atmen oder abschweifen. Vielleicht hilft Ihnen die Vorstellung das Ihr Bauch beim Einatmen dicker wird, so wie ein Luftballon, der aufgeblasen wird. Beim Ausatmen wird der Bauch dann wieder dünner, wie der Luftballon, aus dem die Luft entweicht. Wiederholen Sie diese Übung solange Sie wollen und atmen Sie dabei tief und ruhig in den Bauch hinein und lange wieder aus.

- TOP 2: (Ver-)Spannungen?!... Bewegt in Balance

Gegen Verspannungen und Anspannung im Körper hilft Bewegung! Also nix wie raus an die frische Luft und Auspowern mit regelmäßigen Spaziergängen, Joggen, Radeln... Hervorragend geeignet sind ebenso Qigong, Yoga oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Lockern – Dehnen – Strecken – Durchatmen! Die Show kann beginnen!

- TOP 3: Gewonnen wird im Kopf...Mentales Training & Haltung

Bereiten Sie sich wie ein Spitzensportler mental auf Ihren großen Moment vor. Stellen Sie sich dazu bspw. Ihren großen Moment so detailliert wie möglich und natürlich mit einer positiven inneren Haltung vor. Sie wollen Ihre Herausforderung doch meistern?! Schauen Sie sich dabei zu, wie Sie Ihr Ziel erreichen. Spüren Sie vorab ganz intensiv hinein in Ihr Erfolgserleben. Na, haben Sie ein Ziel?

- TOP 4: Motivationskick... realistische, attraktive und konkrete Ziele setzen

Bewältigen Sie Ihre Herausforderungen ressourcenorientiert. Setzen Sie sich dazu ein attraktives, realistisches, positiv formuliertes und eigenverantwortlich erreichbares Ziel. Haben Sie schon einen passenden Glücksbringer? Symbole haben etwas magisch vertrautes, können Halt und Zuversicht geben. Probieren Sie es aus! Ihr Glücksbärchen wartet geduldig in Ihrer Tasche während Sie Ihren großen Moment haben.

- TOP 5: In der Ruhe liegt die Kraft (Konfuzius)... Gelassenheit aus Fernost

„Trainieren“ Sie innere Kraft und Stärke mit kleinen einfachen Übungen bspw. zur Achtsamkeit als weitere empfehlenswerte Strategie mit Stress und Belastung gesundheitsfördernd umzugehen. Die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis liegen im fernöstlichen buddhistischen Kulturkreis. Die Achtsamkeit ist eine Haltung der Offenheit und wachen Entspantheit. Sie fördert die Fähigkeit Körper und Geist in ihrer Einheit wahrzunehmen, alte eingefahrene Denk- und Fühlmuster zu erkennen und aktiv Veränderung in Gang zu setzen. Achtsamkeit ermöglicht Präsenz / Geistesgegenwärtigkeit und die Schärfung der Sinne für die eigenen Bedürfnisse, Ressourcen, Belastungsfaktoren, Energieräuber... Der achtsame und bewusste Umgang mit sich selbst fördert Zufriedenheit, Wohlbefinden und stärkt Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Es gibt eine Vielzahl von Übungen in Anlehnung an die Bewegungslehren Qigong und Tai-Chi, an Meditations- und Zentrierungsübungen und Wahrnehmungsübungen im Alltag.

Probieren Sie doch einmal diese hier aus:

Stehen Sie locker und schulterbreit. In Ihrer Vorstellung halten Sie mit den Handflächen, die nach oben zeigen, einen großen Ball in Bauchhöhe vor dem Körper. Beim Einatmen werden die Hände langsam bis auf Brusthöhe angehoben und dann mit den Handflächen nach unten gedreht. Beim Ausatmen wird der Ball langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition gedrückt. Die Abwärtsbewegung wird so ausgeführt, als ob der Ball allmählich unter Wasser gedrückt werden soll. Wiederholen Sie die Übung einige Male und nehmen Sie Ihre Atmung bewusst wahr.

- TOP 6: (geheime) Superkräfte

Superkräfte?! Oh ja, sie stecken in jedem von uns. Allerdings werden sie ganz gern versteckt. Höchste Zeit sie hervorzuzaubern! Wie? Mein Zaubertrick: Zeichnen Sie eine Sonne mit vielen Strahlen auf ein Blatt Papier. Zunächst überlegen Sie sich allein welche Stärken, Fähigkeiten und Talente in Ihnen stecken. Diese setzen Sie dann jeweils auf einen Sonnenstrahl und lassen so Ihre Stärkensonne erstrahlen. Manchmal bedarf es noch ein wenig Power von Außen! Sie haben noch freie Strahlen? Dann fragen Sie doch mal Ihre Familie, Freunde/Freundinnen, Arbeitskollegen/-kolleginnen... was sie an Ihnen besonders schätzen. Manchmal bedarf es aber auch nur weniger Strahlen um zu glänzen! Nun wählen Sie die Stärkensonnenstrahlen (maximal drei) aus, die Sie kraftvoll bei der Umsetzung Ihres Zieles unterstützen können. Voila, da sind sie Ihre (geheimen) Superkräfte. Schreiben Sie jede dieser drei Stärken auf eine farbige Karte. Schauen Sie immer mal wieder darauf und spüren vorab hinein, wie toll es sich anfühlt, wenn Sie Ihre Superkräfte einsetzen, um Ihr Ziel zu erreichen. Mein Geheimitipp: Nehmen Sie Ihre starken Karten in der Hosen- oder Jackentasche mit. So haben Sie sie für Ihre starken Auftritte immer dabei.

- TOP 7: Stolperfallen und Alternativen vorab klären

Ja aber was ist wenn... Genau! Es ist höchste Zeit einmal zu schauen, was Ihnen auf Ihrem Weg zum Ziel störend über den Weg laufen kann. Notieren Sie sich Ihre (realistischen) Stolperfallen und überlegen Sie sich im nächsten Schritt mögliche Lösungsoptionen bzw. Alternativen. Sie haben so die Möglichkeit vorab manche Stolperfalle zu umgehen.

- TOP 8: Gemeinsam statt einsam

Holen Sie sich Verstärkung mit ins Boot. Familie und Freunde unterstützen und begleiten Sie bestimmt gern ein Stück Ihres Weges. Nutzen Sie Ihre ganz persönliche Rückendeckung, Ihren Kummerkasten bzw. die Kraft der vielen gedrückten Daumen.

- TOP 9: Powerzone und Ruhepol

Der Mix macht's! Gönnen Sie sich nach intensiven kraftraubenden Arbeitsphasen Ruhe und Entspannung. Tanken Sie auf und starten Sie dann aktiv und motiviert durch!

- TOP 10: Partytime... Erfolge feiern!

Geschafft?! Herzlichen Glückwunsch!!! Genießen Sie Ihren Moment mit allen Sinnen und feiern Sie sich!

Viel Spaß beim Ausprobieren! Die Daumen sind gedrückt!

Sie schaffen das! ...kraftvoll, gespannt und motiviert statt gestresst, verspannt und ängstlich

Andrea Heimer: Wie du mit Lampenfieber und Prüfungsangst umgehen lernst

von [Andrea Heimer](#)

Ich mag mein Studium, aber so alle paar Wochen packt mich die Angst. Prüfungen, egal ob in schriftlicher oder mündlicher Form oder als Vortrag, sorgen immer für einen ordentlichen Adrenalinschub. Ich glaube, so richtig bekommt man das auch nie weg und ein bisschen Adrenalin und Nervosität ist ja auch ganz gut. Man sollte sich aber nicht völlig fertig machen, sonst macht das Studium auch keinen Spaß mehr. Mit folgenden Tipps, bekommst du das Problem in den Griff und überwindest deine Prüfungsangst. [Die Blogparade zum Thema findet ihr im Karriere-Blog von LVQ.](#)

Bereite dich vor

Lampenfieber und Prüfungsangst sind meistens nur die Angst davor, zu versagen. Halte dir vor Augen, was tatsächlich im schlimmsten Fall passieren kann: Du hältst deinen Vortrag nicht souverän oder verhaust die Prüfung. Das sind beides Probleme, die du mit einer guten Vorbereitung weitestgehend beseitigen kannst.

Sprich deinen Vortrag so oft durch, bis du ihn ohne Zettel in der Hand halten kannst. Dir bleiben immernoch deine Folien als Gedankenstütze und du wirkst einfach souveräner, wenn du nicht ständig nach unten schauen musst. Überlege dir außerdem, welche Fragen aufkommen könnten und bereite dich entsprechend vor, so dass du wirklich mit beiden Beinen fest im Thema stehst.

Für eine Prüfung gilt das gleiche. Je mehr du lernst und liest, umso sicherer wirst du. Prüfungsaniker sollten sich auch klar machen, dass man grundsätzlich nicht jede Aufgabe richtig haben muss, um eine Prüfung zu bestehen.

Mach's dir bequem

Egal ob du vor Publikum stehst und einen Vortrag hältst oder eine Prüfung schreibst, du solltest dir das Ganze so angenehm wie nur möglich gestalten. Leicht gesagt, was? Es macht aber gewaltig etwas aus.

Vor einem Vortrag solltest du dir einfach die Zeit nehmen, um ein bisschen herumzulaufen und zu gucken, wo du am besten stehst. Manche haben gerne einen Tisch oder Stuhl in der Nähe. Andere halten lieber etwas in der Hand. Nimm dir die Zeit, vor dem Vortrag etwas herumzulaufen und deine optimale Position zu finden.

Und wenn du glaubst, das sieht komisch aus, dann beobachte mal geübte Redner. Die machen nichts anderes bevor es losgeht.

Und bei Prüfungen. Nagut, viel kann man nicht machen. Aber man kann sich zum Beispiel was anziehen, in dem man sich wohl fühlt. Vielleicht fühlst du dich auch sicherer, wenn du eine eigene Uhr auf den Tisch legst. Was Leckeres zu trinken? Die Lieblingsstifte? Ich wette, euch fällt was ein

Schonmal was mit Atemtechniken probiert?

Klingt total esoterisch, oder? Hab ich mir auch gedacht, bevor ich es das erste mal selber ausprobiert habe. Man kann es tatsächlich schaffen, sich mit bestimmten Atemtechniken runterzufahren und dadurch entspannter und konzentrierter zu sein. Es soll sogar Techniken geben mit denen man innerhalb weniger Minuten einschläft (ok, für Prüfungssituationen nicht ganz so geeignet). Das beste daran: Es fällt niemandem auf, ihr könnt es immer und überall machen – auch während eines Vortrags oder einer Klausur.

Einfach mal die Suchmaschine eurer Wahl durchsuchen, nachmachen und gucken, ob es euch was bringt.

Belohne dich

Vorfremde ist die schönste Freude – und das gilt auch für diese Stress-Situationen. Eine Prüfung schreibt sich gleich viel beschwingter, wenn du weißt, worauf du dich danach freuen kannst. Falls nicht gerade ein Strandurlaub für die Woche danach geplant ist, unternimm etwas, was du sowieso schon lange vorhattest. Oder gönne dir ganz bewusst Erholung.

Keine Zeit, weil schon die nächste Prüfung ansteht? Manchmal muss man eben etwas mehr als nur eine Lern-Etappe überstehen. Für überstandene Prüfungs-Marathons kann man sich im Nachhinein aber auch umso mehr belohnen.

Lerne aus deinen Fehlern

Zugegeben, es läuft nicht immer alles, wie man es sich vorgestellt hat und manchmal sind Prüfungsängste und Lampenfieber auch angebracht. Manchmal geht es eben schief. Lass dich von solchen Rückschlägen nicht unterkriegen! Sowas passiert jedem mal. Du bist da keine besonders unglückliche Ausnahme.

Ja, du darfst danach enttäuscht sein, wütend, traurig, was auch immer. Aber sieh zu, dass du auch wieder auf die Beine kommst. Aufstehen, Krönchen richten weiter geht's! Aus Fehlern lernt man – und wer sollte sie aubügeln, wenn nicht du!

Andrea Hartenfeller: Lampenfieber, gibt's da nicht auch was von...?

Von [Andrea Hartenfeller](#)

Lampenfieber. Die meisten kennen es – teilweise schon aus dem Kindergarten oder der Grundschule, wenn es darum ging, ein Gedicht aufzusagen oder im Krippenspiel etwas von der großen Freude zu murmeln, die uns allen widerfahren sei.

Man kennt es, doch kaum einer mag es, und fast jeder sucht, es irgendwie zu vermeiden. Am einfachsten geht diese Vermeidung, indem man nie präsentiert, nie vor Leuten etwas sagt/singt/spielt, aber für viele ist das schlicht nicht machbar. Sie können Ihrem Chef zwar sagen, dass Sie wegen Ihres zu erwartenden Lampenfiebers keine Präsentation halten wollen, aber ob Ihr Chef die Aufgabe daraufhin jemand anderem gibt, ist fraglich.

Häufig lese ich, Lampenfieber sei doch eigentlich gut und toll, denn ohne Lampenfieber könne man gar nicht zu Hochform auflaufen da auf der Bühne oder im Licht des Beamers beim Kunden. Lampenfieber sei also zu begrüßen, und jeder, der es habe, könne sich glücklich schätzen.

Das sehe ich etwas differenzierter. Es hilft nicht immer, wenn man sich einredet, Lampenfieber sei ganz prima. Denn es fühlt sich nicht prima an. Was ich hilfreicher finde, ist, einen Schritt zurückzugehen und Lampenfieber gar nicht zu bewerten. Ich sage mir vor einem Auftritt oder einem Vortrag nicht, wie sehr ich mich über meine Nervosität freue. Ich akzeptiere aber, dass es Lampenfieber gibt. Ohne zusätzliches Wenn und Aber.

Lampenfieber existiert.

Es kommt auf die Tagesform an, wie ich es bewerte. Manchmal beflügelt es mich, manchmal macht es mich kirre. Ganz weg ist es auch nach 20 Jahren Auftritts- und Vortragserfahrung nicht, und vermutlich ist es auch in den nächsten 20 Jahren noch da. In dem Moment, wo ich mein Lampenfieber einfach als gegeben hinnehme und mir nicht verbiete, aufgeregt zu sein, geht es mir schon besser.

Ich gehe in Ruhe noch einmal meine Aufgabe durch, mache ein paar Atemübungen, und stürze mich dann ins Abenteuer. Die kleine Rampensau in mir kommt nach wenigen Minuten sowieso dazu, und dann denke ich nicht mehr über die Aufregung nach, sondern tue das, was ich da auf der Bühne tun wollte.

Wenn Sie nicht gerade Musikerin sind und alle Hände voll zu tun haben auf der Bühne, gibt es einen simplen Trick, der Aufregung ein wenig zu begegnen: berühren Sie Ihren Mittelfinger mit Ihrem Daumen, halten Sie sich quasi an sich selbst fest. Diese kleine Geste wirkt bei vielen Menschen beruhigend, und ist gleichzeitig nicht so groß, dass sich die Zuhörer sofort fragen würden, was Sie da eigentlich gerade tun.

Mehr zum Thema Lampenfieber und Nervosität bei Bewerbungsgesprächen schrieb ich hier: <https://andrehartenfeller.wordpress.com/2013/09/10/bewerbungstipp-21/>

Und wenn Sie Englisch lesen können, finden Sie hier einen älteren Beitrag, wie Sie sich auf Präsentationen vorbereiten können:

<https://andrehartenfeller.wordpress.com/2013/03/05/presentations-stage-fright/>

Blogparade Lampenfieber

Apropos Englisch, dort heißt das Lampenfieber ja “stage fright”, also in etwa “Bühnenangst” – das kann einem schon das Fürchten lehren. Denken Sie also lieber an Lampenfieber als an Bühnenangst, und denken Sie daran: Sie sind mit Ihren Gefühlen in bester Gesellschaft.

[Hinweis: dieser Beitrag entstand nach dem Aufruf zur Lampenfieber-Blogparade bei LVQ/Lars Hahn. <http://www.lvq.de/karriere-blog/2015/08/27/blogparade-gegen-lampenfieber-und-pruefungsangst-lampenfiebertipps/>]

Christopher End: Tipps gegen Lampenfieber: Mit Toastmasters & Coaching zum Redner

Von [Christopher End](#)

Meine Hände waren feucht, mein Hals trocken und ich zitterte leicht. So ging es mir, wenn ich vor 30 Kommilitonen ein Referat halten musste. Ich hab mich dem Schreiben nicht nur zugewandt, weil es mein Traumberuf war, sondern auch, weil ich glaubte, so dem Reden vor Menschen zu entgehen. Das war ein Trugschluss. Als ich im Beruf vor 140 Leuten sprechen musste, wusste ich: Ich will das ändern.

Ich stehe in einer Kapelle, 30, 40 Menschen sitzen vor mir. Es ist ein trauriger Anlass, ein sehr trauriger. Aber ich fühle mich wohl, wo ich bin und mit dem, was ich jetzt tun werde. Ich beginne zu sprechen und meine Stimme füllt den Raum.

Es war ein langer Weg, bis ich vor Menschen stehen und frei sprechen konnte. Frei in dem Sinne, dass ich keine Notizen brauchte, und frei in dem Sinne, dass ich mich wohl fühlte.

Statt Lampenfieber – Menschen begeistern

Zugegeben: Das Lampenfieber ist immer noch da. Aber es ist so viel kleiner geworden. Manchmal kommt es wieder stärker zurück. Und manchmal ist es ganz verschwunden. Wichtig ist für mich zu wissen, dass ich vor Menschen reden kann. Mehr noch: Dass ich Menschen berühren, bewegen und begeistern kann. Allein mit dem, was ich sage. Oder mit dem „wie“ ich etwas sage, was mindestens genauso wichtig ist.

2 Wege vom Lampenfieber zum Redemut

Ich bin zwei Wege gegangen, um Sprechmut zu finden. Beide kann ich Ihnen ans Herz legen, wenn Sie Ihr Lampenfieber überwinden wollen. Der erste Baustein ist meines Erachtens unerlässlich, der zweite angesagt, wenn es um echte Redeangst geht. Richtig stark sind die Methoden, wenn Sie beide kombinieren:

- üben, üben, üben: regelmäßig reden trainieren – z.B. bei den Toastmasters
- da muss der Fachmann ran: lassen Sie sich beraten und/oder coachen

Einfach mehr üben? Es kommt auf die Umgebung an!

Üben ist wichtig. Erst wenn wir Vorgänge oft genug wiederholen, verankern wir diese langfristig im Gehirn. Es ist wie ein Trampelpfad: Je häufiger wir ihn gehen, desto breiter und vertrauter wird er uns. Aber sobald Stress oder Angst ins Spiel kommt, fällt uns Lernen sehr viel schwieriger.

„Übung macht den Meister“ und ähnliche Sprüche sind vielleicht gut gemeint, aber nicht hilfreich, wenn Sie echte Redeangst haben. Dann hilft es nämlich nichts, wenn Sie zitternd Präsentationen vor den Kollegen halten, die sich im schlimmsten Fall über Sie lustig machen. Das einzige, was Sie dabei lernen: Dass Sie es eben nicht können. Das ist keine Hilfe, höchstens Folter.

Damit das Wiederholen überhaupt einen Sinn macht, das Lernen also funktioniert, braucht es eine besondere Umgebung – und zwar ohne jeden Stress. Mehr noch: Am besten eine freundliche Atmosphäre, in der Sie wohlwollend begleitet und unterstützt werden. Wie in einem Kinderzimmer, in dem sich ein Kind auf der einen Seite sicher und geborgen durch die Eltern fühlt, und auf der anderen Seite alles tun und ausprobieren kann, was es möchte. So ein Kinderzimmer gibt es fürs Redenlernen – es heißt Toastmasters.

Toastmasters: Üben, üben und üben

Jede Woche zwei Stunden vor Menschen sprechen. Reden hören, Reden bewerten und natürlich selber Reden halten. Vor und mit einer Gruppe von Gleichgesinnten, die mich freundlich aufnehmen und verständlich begleiten. Menschen, die mit mir auf dem Weg sind. Das ist Toastmasters für mich.

Toastmasters ist eine weltweite Bewegung, die Menschen hilft Rhetorik zu lernen. Genaugenommen geht es um mehr und zwar um persönliche Entwicklung und Menschenführung (Leadership). Aber: Die meisten kommen zu einem Toastmasters Club, um an ihren Redefähigkeiten zu arbeiten. Und das ist, meiner Erfahrung nach, ein wundervoller Ort, um dies zu tun.

Besser als jedes Rhetorik-Seminar

Die Toastmasters Abende sind besonders: Sie sind sehr durchstrukturiert, die Reden kurz und auf den Punkt. Für vorbereitete Reden haben die Redner in der Regel zwischen fünf und sieben Minuten Zeit, für Stegreifreden eine bis anderthalb Minuten. Und es wird viel geklatscht. Nach jedem Auftritt, egal ob Sie gezittert, gestottert oder einen Blackout hatten. Sie bekommen Applaus – immer.

Der Applaus ist Teil der Feedback-Kultur bei Toastmasters. Sie bekommen an vielen Stellen Feedback und üben selbst Feedback zu geben. Jede Rede wird von jemandem bewertet, der dazu natürlich auch auf die Bühne steigt – und eine Rede hält. Mentoren begleiten, beraten und ermutigen Sie.

Und das Beste: Es ist so kostbar und kostet so doch wenig. Der Monatsbeitrag liegt meistens unter zehn Euro.

Coaching für mehr Redemut

Sie wollen Ihren Weg zur Rednerin oder zum Redner beschleunigen? Dann suchen Sie sich zusätzlich fachliche Unterstützung. Ein Trainer für Stimme und Körpersprache macht Sie fit in der Technik. Und wenn Sie einen Turbo-Beschleuniger brauchen, dann wählen Sie gleich jemanden, der auch Coaching anbietet. Sowohl an der inneren Haltung als auch an der Sprechtechnik zu arbeiten, ist sehr wirksam. Vor allem wenn die Redeangst sehr, sehr groß ist, kann ein Coach oder Therapeut eine großartige Hilfe sein.

Reden und Content Marketing

Was hat das Ganze mit Content Marketing zu tun? Eine ganze Menge möchte ich meinen. Denn Reden zu halten ist meines Erachtens ein wichtiger Teil im Content Marketing. Content Marketing ist mehr als Online Marketing. Es schließt alle Formen der Inhaltsvermittlung ein. Das heißt auch und gerade mündliche Informationen.

Ob beim Kunden oder auf einem Kongress, das Sprechen vor Menschen ist und bleibt wichtig. Daran ändert auch die Digitale Transformation nichts – ganz im Gegenteil, jetzt ist plötzlich sprechen in einem Webinar, einem Video oder einem Podcast gefragt.

Wir leben in einer Wissensgesellschaft und viele Informationen sind textbasiert. Noch nie in der Menschheitsgeschichte stand uns eine solche Menge an Wissen in Schriftform zur Verfügung. Dennoch: Ein vorgetragener Text überzeugt ganz anders als ein geschriebener Text. Hier wirkt der ganze Mensch.

Dieser Artikel ist Teil der Blogparade "Lampenfieber und Prüfungsangst" der LVQ.

Toastmasters in Ihrer Stadt

Blogparade Lampenfieber

Toastmasters gibt es in vielen deutschen Städten. Einen Club in Ihrer Nähe finden Sie unter

<https://www.toastmasters.org/Find-a-Club>

Ute Blindert: Lampenfieber ist gut! Tipps für den Umgang mit einem aufregenden Phänomen

Von [Ute Blindert](#)

Schmetterlinge im Bauch, eiskalte Hände und ein leeres Gedächtnis. Unterhosen, Atmen und mentales Training. Die Rede ist vom Lampenfieber! Ob man will oder nicht: Vor einer Präsentation, einem Vortrag oder einem Vorstellungsgespräch ereilt es einen. Dabei ist dieses Stress-Symptom sehr wichtig – weil es meistens dafür sorgt, dass wir unsere Sache richtig gut machen (wollen).

Lampenfieber ist es etwas sehr natürliches und hat sich im Laufe der Evolution entwickelt. Wikipedia schreibt dazu:

Stress als körperliche und geistige Anspannung angesichts einer unmittelbar bevorstehenden anspruchsvollen Aufgabe ist eine im Laufe der Evolution entwickelte natürliche Reaktion, deren Sinn ursprünglich darin lag, in einer gefährlichen Situation beim Überleben zu helfen, indem die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin ins Blut entsendeten und den Organismus auf Flucht oder Kampf vorbereiteten.“

Nun müssen wir heute nicht mehr vor wilden Tieren fliehen, sondern eher eine geistige Anstrengung bewältigen. Insofern empfinden wir die körperlichen Reaktionen erst einmal als unpassend – und würden am liebsten vor ihnen davon laufen.

Lampenfieber äußert sich ganz unterschiedlich:

- Die Körpertemperatur steigt an oder ab. Schüttelfrost oder Hitzewallungen können die Folge sein. Oder eiskalte Hände und Füße.
- Herzklopfen, Kloß im Hals und Kurzatmigkeit.
- Kribbeln im gesamten Körper.
- Hektische Flecken und ein knallroter Kopf.
- Die Knie zittern. Oder auch die Hände.
- Schluckbeschwerden und ein trockener Mund und Rachen.
- Die Stimme wird hoch, zu schnell. In der Folge verhaspelt man sich.
- Ein leerer Kopf, kurz vor dem Vortrag fällt einem partout nicht mehr ein, was man eigentlich erzählen wollte.
- Im Kreis laufen, Tatendrang.
- Appetitlosigkeit und leichte Übelkeit.
- Übelkeit und Durchfall.

Meistens ereilt uns das Gefühl vor einer wichtigen Aufgabe, die wir vor Publikum leisten müssen. Das kann ein Vortrag, ein Seminar, eine Rede oder natürlich auch ein Vorstellungsgespräch oder eine Verhandlung sein. **Wir sind gestresst von der Vorstellung, bald im Mittelpunkt zu stehen und vor anderen reden (oder auch zu singen, zu spielen oder musizieren) zu müssen.** Dabei spielt es auch keine Rolle, ob wir uns wirklich gut mit einem Thema auskennen und uns sehr gut vorbereitet haben – das Grundgefühl bleibt.

Schauspieler lernen mit dem Lampenfieber zu leben und es zu bewältigen. Sie empfehlen:

- Vor dem Auftritt direkt die Spannung durch Bewegungsübungen abzubauen. Dazu gehört ausführliches Dehnen und Wärmen der Muskeln. Auch die Gesichtsmuskeln übrigens: Grimassen schneiden lockert das Gesicht und wir wirken gleich viel entspannter.
- Das wichtigste aber: **Das Lampenfieber annehmen!**

Das Lampenfieber annehmen

Zunächst einmal muss man sich folgendes klar machen:

- **Es geht um eine anspruchsvolle Aufgabe!** Wer im Büro sitzt und Akten sortiert, hat kein Lampenfieber. Die Arbeit ist aber auch eher eintönig. Wer also eine anspruchsvolle Aufgabe vor sich hat, ist auch zu recht etwas aufgeregt. Und eine Präsentation gehört definitiv dazu!

Für den Umgang mit Lampenfieber hilft also folgendes:

- **Mit Lampenfieber sind wir besonders aufmerksam!** Die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sorgen dafür, dass wir uns ganz auf unsere Aufgabe konzentrieren. Wir sind wirklich fokussiert – und vergessen den Einkaufszettel und das Schreiben vom Finanzamt.
- Die Veränderungen durch das Lampenfieber **positiv wahrzunehmen**. Dabei hilft es, ganz bewusst den eigenen Körper wahrzunehmen und mal alle Symptome durchzugehen. Mal zu spüren, wie schnell das Herz schlägt, wie kalt die Hände sind, wie flatterig unsere Beine. Mir passierte es mal bei dem ersten persönlichen Gespräch mit einer Kunden, dass sie beim Händeschütteln ausrief: „Sie haben aber kalte Hände!“ Meine Reaktion darauf war spontan und damit unbewusst: „Ich bin ja auch so aufgeregt!“ Daraufhin lachte sie – und das Eis war gebrochen. Den Auftrag habe ich dann auch noch bekommen;-)
- **Am Ende der ganzen Aufregung steht ja eine wunderbare Belohnung:** Es gibt Applaus und meistens auch Komplimente von Seiten des Publikum. Darauf kann man sich wirklich freuen.
- **Mental trainieren.** Dabei geht man die Rede oder die Gesprächssituation immer wieder durch. Dabei hilft es, die Worte nicht nur in Gedanken auszusprechen, sondern sie wirklich zu artikulieren. Dadurch können wir uns das Gesagte auch merken.
- **Üben, üben, üben.** Gerade der letzte Punkt wird leider oft vernachlässigt. Wenn wir eine Rede planen, machen wir uns oft Gedanken über den Inhalt, die Gestaltung der Präsentation und vernachlässigen dabei das Wichtigste: das Training. Dazu fehlt einem am Ende – vermeintlich – die Zeit. Dabei merkt man oft erst beim Halten einer Rede, ob Zeit und Tempo stimmen, ob die ausgewählten Bilder wirklich funktionieren und wo Übergänge noch ausgefeilt werden müssen. Zusätzlich bringt das Üben natürlich Routine, die man später auf der Bühne auch abrufen können.

Wenn wir ein wenig über das reine Lampenfieber hinausgehen, sollten wir zudem folgende Punkte klären:

- **Sicherheit darin gewinnen, welche Aufgaben uns fordern – und fördern.** Weil sie uns gut tun und zu uns passen. Nur weil jemand anderes das gern hätte, sollten wir sie nicht übernehmen.
- **Ein umfangreiches Wissen aneignen.** Die Vorbereitung fängt damit nicht erst beim eigentlichen Erstellen einer Rede oder Präsentation an. Schon vorher solltest du dir deines grundsätzlichen Themas sicher sein und über umfangreiches Wissen verfügen. Es hilft enorm, Informationen verlässlich einschätzen zu können. Ebenso zu wissen, wer die relevanten Ansprechpartner zu deinem Thema sind. Es ist nämlich wesentlich leichter, aus einem großen Pool an Wissen auszuwählen als sich fehlende Inhalte mühsam anzulesen. Dabei sollte man immer auch über das eigentliche Fachwissen hinausgehen und einfach neugierig sein auf andere Bereiche, innovative Ansätze und neue Vorgehensweisen.
- **Spontaneität üben.** Trotzdem hilft es zusätzlich, wenn du deine Spontaneität trainierst und damit auch die Fähigkeit, Unperfektes zuzulassen. Wenn du also die Chance hast, bei einer Pecha Kucha*-Veranstaltung mitzumachen oder PowerPoint-Karaoke**, dann ergreife die Gelegenheit, dich so richtig zum Affen zu machen.
- **Die Zielgruppe kennen.** Es macht natürlich einen Unterschied, ob man über ein Thema vor einer Gruppe von Jugendlichen oder Nobelpreisträgern referiert. Beide haben ihre Eigenschaften und Vorlieben. Die solltest du genau kennen – und dich entsprechend vorbereiten. Oder auch ablehnen, deine Rede zu halten. Wenn du dich zum Beispiel im Bereich Vertrieb sehr gut auskennst und Vertriebsprofis gut einzuschätzen weißt, kann deine Rede vor Sachbearbeiterinnen aus der Verwaltung vollkommen daneben gehen. Witze, die bei Vertrieblern funktionieren, kommen wahrscheinlich woanders nicht so gut an.
- **Wertschätzung zeigen.** Dein Publikum merkt es, wenn du es nicht ernst nimmst. Gehe also mit Respekt auf dein Publikum zu. Hole es mit ins Boot.
- **Grenzen akzeptieren – und austesten.** Wenn dir Reden und Präsentieren keinen Spaß macht und dich viel Kraft kostet, solltest du dich nicht zwingen. Frage dich allerdings, was dich daran hindert, die Aufmerksamkeit zu genießen. Frage dich, was dir wirklich schwer fällt beim Präsentieren. Manchmal sind es auch Glaubenssätze aus unserer Kindheit, die wir heute ja annehmen können – aber nicht müssen.

*Dieser Beitrag entstand als Beitrag zur **Lampenfieber-Blogparade** bei LVQ/Lars Hahn: <http://www.lvq.de/karriere-blog/2015/08/27/blogparade-gegen-lampenfieber-und-pruefungsangst-lampenfiebertipps/>

Christoph Ziegler: Lampenfieber – oder: Wie ich das zu umgehen versuche.

Von [Christoph Ziegler](#)

Gemeinschaftlich Bloggen in einer Blogparade.

Mein Kalender füllt sich inflationär. Mit an Bord sind Termine, die (weiterhin) keinesfalls Routine für mich bedeuten und ordentlich für Lampenfieber bei mir sorgen. Die LVQ Weiterbildung gGmbH aus Mülheim an der Ruhr rief passenderweise zur [Blogparade "Lampenfieber"](#) auf. Los geht's mit fünf Tipps.

Hashtag LampenFieberTipps

Als zertifizierter Social Media Manager IHK bin und bleibe ich dem Weiterbildungsinstitut LVQ treu verbunden. Hat sich doch dadurch mein Leben von Grund auf geändert – und mir letzten Endes zu meinem geliebten kumulus verholfen. Danke an dieser Stelle dafür an alle dort! Mein Abgang vor mittlerweile über drei Jahren: mit Lampenfieber.

Routiniert in Sachen lernen bin ich. In Sachen Stress nur teilweise. In meiner Coaching-Ausbildung habe ich irgendwie gelernt, dass es sogenannte Zielzieher und Arschbrenner gibt – Entschuldigung für diese verbale Entgleisung. Welche Seite dieser schwarzweißen Medaille (o.ä.) ich bin, hängt immer von der mehr oder minder plötzlich eintretenden Priorität ab. Egal, was auch ansteht, wichtige Termine bereiten mir immer Lampenfieber. Wie ich damit umgehe?

Echtes Interesse.

LampenFieberTipp #1: «Et is noch immer joot jejange» – so lax sich das auch anhört. Der unbändige Wille, der uns alle bei den Sachen antreibt, sich mehr Wissen anzueignen, Prüfungen zu bestehen, Karriereschritte zu gehen, sich zu bewerben, sich zu beweisen, heißt: "Echtes Interesse".

Wenn ich seit dem Gymnasium eines gelernt habe, dann ist es das Interesse, das mich nach vorne peitscht. Stolpersteine, die mir in den Weg gelegt wurden – falsch, die ich als solche zugelassen habe – nutze ich heute als Erfahrung. Geradlinigkeit bescheinigen mir Freunde, Kollegen und Wegbegleiter. Ich selber sehe das nicht unbedingt so. Ich konnte mich immer gut einbringen, wenn ich mit etwas intensiv befasst war. Dieses echte Interesse hat mir die Angst vor der Sache – dem Lampenfieber – genommen.

Die anderen mal machen lassen.

LampenFieberTipp #2: Wenn ich heute vor einem Seminar oder Workshop in Stress gerate, dann habe ich eine Methode gefunden, die fast immer hilft. Ich lasse zu Beginn die anderen arbeiten. Das funktioniert! Eine einfache Vorstellungsrunde oder Frage ans Publikum lenkt die Aufmerksamkeit von mir ab. Das lässt mich in der Situation ankommen. Denn ich stehe keineswegs gerne im Rampenlicht – deshalb habe ich auch das Buch «**Leise überzeugen**» von Natalie Schnack (Rezension [hier](#)) für mich verinnerlicht.

Kopf frei bekommen – und sich etwas gönnen.

LampenFieberTipp #3: Auch in der allergrößten Hektik verfall ich gerne in temporäre Lethargie. Begegnen tue ich dieser Lähmung mit Bewegung an der frischen Luft und einer Belohnung für mich, dass ich so lange durchgehalten habe. Das können ganz unterschiedliche Sachen sein. Ein leckeres Essen, eine aktive Kaffeepause, ein langes Telefonat – egal was: Hauptsache, es hat nichts mit der Lampenfieber verursachenden Sache zu tun.

Win-win wollen.

LampenFieberTipp #4: Vor Jahr und Tag habe ich ein Zwei-Tages-Seminar zum Thema «Verhandlung» besucht. In der Regel nehme ich aus jedem Termin, Gespräch oder jeder Weiterbildung einen Aha-Effekt mit. Damals habe ich das [Harvard Konzept](#) kennen und schätzen gelernt: eine sachbezogene Verhandlungsmethode, bei der es in der Kommunikation und im Geschäftsleben um Win-win, Augenhöhe und ein gutes Gefühl geht.

Ich strebe nach Ausgeglichenheit zwischen meinem Gesprächspartner und mir. Und diese Sichtweise hilft mir dabei, durch tiefgehende Fragerei zu verstehen, was der andere möchte. Das führt zumindest bei mir dazu, den Fokus auf das Gegenüber zu richten und mir Aufregtheit und Lampenfieber in anstrengenden Situationen zu nehmen.

Plan B im Köcher haben.

LampenFieberTipp #5: Ebenfalls im soeben erwähnten Seminar habe ich vom [BATNA](#) (“Best Alternative to negotiated Agreement”) erfahren. Im Vorfeld von sich abzeichnenden unangenehmen Begebenheiten überlege ich mir, womit ich im vermeintlich schlechten Fall, beim Scheitern meines Anliegens oder einer Absage für ein abgegebenes Angebot für mich einen Lerneffekt sehe. Oder wie ich mich belohnen kann, trotzdem für mich sachlich und in einer transparenten Argumentation eingestanden zu haben – siehe Tipp #3.

Aktuelles Lampenfieber!

Selbstverständlich habe ich auch gerade ganz aktuell ein Projekt vor der Brust, was mich ordentlich in Beschlag nimmt und für erhöhte Temperatur sorgt: Eine neue Webseite muss her! Daher mache ich nun eine Blogpause und freue mich auf meine Lieblingsjahreszeit – den Herbst.

Unaufgeregte Grüße,
Ihr Christoph Ziegler

Henryk Lüderitz: Lampenfieber im Büro? Tipps von Henryk Lüderitz

Von [Henryk Lüderitz](#)

Kritische Blicke, gnadenlose Rückfragen. Es fühlt sich bei jedem ein bisschen anders an – und dennoch kennt ihn jeder: Den fetten Kloß im Hals vor einer Präsentation, einem wichtigen Meeting oder dem entscheidenden Gespräch mit dem Chef. Was kann man dagegen tun...?

Vorweg: Dieser Beitrag ist Teil der Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst #LampenFieberTipps auf dem [LVQ Karriere Blog](#).

Ein besseres Timing hätte es nicht geben können, denn auch ich habe ihn ab und an, den berühmten Kloß im Hals. Und in dieser Woche war ich auf gleich drei Vortrags-Veranstaltungen in ganz unterschiedlichen Umgebungen und Kontexten unterwegs. Auch für mich als Vortrags-Profi immer wieder spannend. Entsprechend möchte ich für Euch eine Art „best of“ zusammen stellen, also die Tricks, die nahezu überall – auch bei Euch im Büro – funktionieren.

Angefangen hat die Vortragswoche bei den Junioren des Marketing-Clubs Düsseldorf auf dem Rheinturm, danach war ich in Thüringen beim Treffpunkt Mittelstand und zum Abschluss noch auf der IAA in Frankfurt.

Tipp 1: Story statt einzelner Worte

Ein sehr großer Teil des Lampenfiebers war bei mir oft darin begründet, nicht die richtigen Worte zu finden. Kennt ihr bestimmt auch, oder? Dieser Angst lässt sich recht einfach die Grundlage entziehen, wenn man gar nicht bestimmt Worte oder gar Sätze benötigt um seine Präsentation perfekt zu halten. Versucht also bitte nicht vor einer Präsentation eine Begrüßung oder eine Einleitung zu formulieren, an die Ihr Euch dann halten wollt.

Als Kampfsporttrainer nutze ich im Training für „verbissen-perfektionistisch“ trainierende Schüler folgende Erklärung: Keine Situation in der Zukunft lässt sich exakt planen und im Vorfeld konstruieren. Man muss nehmen, was geboten wird, auf seine Kompetenz vertrauen und intuitiv das Richtige machen. Versucht man, sich den perfekten Plan zurecht zu legen und etwas Unerwartetes passiert, ist der ganze Plan dahin und die Panik setzt ein.

Viel sinnvoller ist es, sich eine Kernaussage plus 2-3 dahin führende Punkte zu merken. Sozusagen die Eckpunkte Eurer Präsentation.

Praxisbeispiel aus meinem Vortrag „Weg an die Spitze“.

Es geht darum, wie Young Professionals besser Karriere machen können. Meine Eckpunkte sind: Der richtige Einstieg, Arbeitsergebnisse verkaufen und Überlebensstrategien für junge Chefs.

Mit diesen Meilensteinen sind meine Worte bei jedem Vortrag ein bisschen anders. Gestern auf der IAA habe ich bestimmt ganz anders formuliert, als beispielsweise bei der CeBIT oder der Hannovermesse. Die Story ist mit Sicherheit gleich geblieben.

Tipp 2: Kloß im Hals einfach weg reden

Ja! Das kann man tatsächlich: Den berühmten Kloß im Hals einfach weg reden. Je näher der Auftritt kommt, um so trockener und hölzerner wird das eigene Sprachorgan.

Blogparade Lampenfieber

Durch Zufall habe ich irgendwann an mir selbst entdeckt, dass der Knoten im Hals weniger schlimm war, wenn ich mich kurz vor der Präsentation noch mit jemandem unterhalten habe, z.B. einem anwesenden Kollegen. Pünktlich zum Präsentationstermin bin ich dann nach vorne gegangen und war viel besser „eingeredet“ als ich es sonst war, wenn ich meine ersten Worte noch am Kloß im Hals vorbei pressen musste.

Diesen Trick baue ich mittlerweile immer weiter aus, in dem ich mich z.B. schon 5 Minuten vor der Präsentation mit den Anwesenden unterhalte. Besonders bei größeren Veranstaltungen über Mikro /Headset ist das sehr unterhaltsam für die Zuhörer, wirkt sehr professionell und baut gleichzeitig meinen Kloß im Hals ab.

In diesem Sinne wünsche ich Euch viel Erfolg bei der Arbeit an Eurer Präsentation. Wenn Ihr möchtet, unterstütze ich Euch dabei gerne, sprecht mich einfach an!

Alexander Liebrecht: Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst

Von [Alexander Liebrecht](#)

Hallo liebe Leser und Freunde des Feedbacks! Es heisst immer, wenn man Zeit und Lust hat, sollte man bloggen und das tue ich heute ein bisschen mehr als sonst, da noch etliches verbloggt werden muss. Aber in diesem Beitrag geht es um die Blogparade vom Blog LVQ.de/karriere-blog. **Die Thematik der Aktion ist das Lampenfieber und die Prüfungsangst**, die man im Leben schon mehrere Male gehabt haben könnte.

Diese Aktion geht am 06. Oktober 2015 zu Ende und es soll euch gegönnt sein, jetzt schon darüber zu erfahren. Vor einer Prüfung steht man sehr oft im Leben und es gilt, es in den meisten Fällen zu meistern, was sage ich da, in allen Fällen zu meistern. Aber auch hierbei schaut man, wie man es ermöglichen kann. Ich kann mich noch an meine Berufsschulzeit entsinnen und zugeben, dass ich ein Streber war. Anders wollte es bei mir nicht funktionieren und extrem selten schreibe ich vom Klassenkameraden ab und nur wenn ich wirklich hinten sitze und an der Tafel nichts erkennen kann.

Bei Prüfungen war ich mir immer so sicher, solange ich dafür gebüffelt und alles gelernt habe. Zum Beispiel bei technischer Mathematik nahm ich zusätzlichen Unterricht, um mit der Materie eins zu werden. Das half mir, denn ich meine Abschlussprüfung in Mathe in der Berufsschule mit einer 1 gemeistert habe. So ging es auch schon weiter und weitere Prüfungen hatte man als Konstruktionsmechaniker, einem jetzigen Beruf von mir. Aber ich weiss immer, wenn es kurz vor der Prüfung ist, dass sie so verlaufen wird, wie man sich vorher vorbereitet hat. Unvorbereitet in eine Prüfung zu gelangen, wünsche ich keinem und man muss vorher an den Fachbüchern sitzen und gar mit dem Taschenrechner arbeiten.

Damals übte ich noch in der Freizeit Mathe, weil es mir Spass machte, auch mal solche Dinge auszuprobieren und zu üben. Alles in allem half es mir als dem jungen Azubi und die Abschlussprüfung habe ich mit gut bestanden.

Prüfungsangst ist nur dann begründet, wenn man sich nicht vorbereiten konnte und ich kann persönlich jedem dazu raten, vorher die Fachbücher aufzuschlagen und zu büffeln. Es ist sogar zwingend erforderlich, es sei denn, man kennt das Material so gut, dass man es nicht braucht. Im wahren Leben steht man oft vor Prüfungen und man will auch alles gut meistern. Ich würde sagen, dass die Vorbereitung das A und O ist und wenn man sich dessen sicher ist, dann kann einem nichts passieren.

Bei dieser Blogparade geht es darum, sich zum Thema Tipps und Tricks gegen die Prüfungsangst auszutauschen und man kann gerne darüber im Rahmen der Aktion im eigenen Blog posten. Abschliessend werden alle Teilnehmer zusammengefasst, verlinkt und es gibt ein eBook, was man ja bei sehr vielen Blogparaden haben kann. Das ist immer sehr gut, auch wenn ich selbst oft vergesse, das eBook zu lesen. Ich informiere mich meistens während und nach der Blogparade über die Teilnehmer und kommentiere da, wo es interessant ist. Hierbei kann man demnach bis zum 06. Oktober 2015 mitmachen und ein bisschen Zeit habt ihr noch. Nun gut, ich wünsche euch allen einen Super-Artikel zur Blogparade und tauscht euch gut aus.

Silke Loers: Netzwerken trotz Lampenfieber? #Lampenfiebertipps

Von [Silke Loers](#)

Lampenfieber kennen wir wohl alle, die einen mehr, die anderen weniger, doch haben Sie Lampenfiebertipps immer im richtigen Moment griffbereit? Den einen stören schon neue, bisher unbekannte Situationen, der andere bekommt bei einer Prüfung schon mal einen Blackout. Doch diese Situationen meiden geht oft nicht, denn Prüfungen sind da und bei einem Unternehmer gehört Vorträge und Netzwerken zum Job. Was tun?

Lampenfieber war und ist auch heute noch ein Thema für mich

Ich kann mich gut erinnern, dass ich es in der Schule gehasst habe, Gedichte aufzusagen. Regelmäßig habe ich schlechte Noten kassiert. Ich mochte nicht vor einer Gruppe etwas vorzutragen. Mulmig wird mir bis heute dabei. Diese Situationen sind für mich zu Beginn unangenehm. Das Lampenfieber schlägt regelmäßig zu. Ich werde sicher nie ein Vortragsredner werden, das ist einfach nicht meine Welt. Aber trotzdem halte ich heute den ein oder anderen Vortrag und es macht mir auch Spaß.

Bei meinem Studium habe ich auch mal einen richtigen Blackout erlebt. Das ist keine schöne Situation. Man weiß, dass man wirklich viel gelernt hat, doch in dem Moment ist absolute Leere im Kopf. Ein gruseliger Moment. Ich bekomme heute noch ein unangenehmes Gefühl, wenn ich daran denke.

Auch beim Netzwerken war es für mich zu Beginn ungewohnt in einer Gruppe noch unbekannter Menschen ins Gespräch zu kommen bzw. andere Menschen anzusprechen.

- Wie soll ich nur das Gespräch anfangen?
- Was kann ich beitragen?
- Was sage ich nur?

Ich hatte das am Anfang immer das Bedürfnis, etwas richtig Schlaues oder Besonderes zu sagen. Dieser Druck gab echte Stresssituationen. Was fällt mir nur ein? Mach ich das richtig? Zum Glück hat sich das im Laufe der Zeit für mich total geändert. Ich gehe inzwischen mindestens 2x in der Woche zum Netzwerken und freue mich darauf. Ich mag es, andere Menschen und ihre Geschichten kennenzulernen und mich zu verbinden. Doch wie hat sich das verändert?

Was gibt es nun für Lampenfiebertipps?

Wie bereits erwähnt, ich habe noch immer Lampenfieber und so richtige Tipps fallen mir in besonderen Situationen auch nicht ein. Doch ich habe folgenden Weg für mich gefunden:

- **TUN**
 - Stellen Sie sich den Situationen immer und immer wieder.
 - Suchen Sie die Situationen und versuchen Sie die Angst davor zu verlieren durch Wiederholung.

- Gehen Sie zu neuen Netzwerktreffen, machen Sie eine Regelmäßigkeit daraus.
- Bitte geben Sie nicht auf, wenn es mal schlecht gelaufen ist und sie vielleicht mit niemanden so richtig ins Gespräch gekommen sind.
- Ich halte beispielsweise immer wieder Vorträge zu meinen Themen und stelle mich meinem Lampenfieber. Im Laufe der Zeit wird es immer besser. Ja, wenn der Rahmen größer wird, bekomme ich immer noch ein mulmiges Gefühl, doch ich ziehe es trotzdem durch.
- **Gut vorbereiten**
 - Je besser Sie vorbereitet sind, desto sicherer werden Sie!
 - Seien Sie sicher in dem, was Sie über sich erzählen wollen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihren „Elevator-Pitch“, wobei ich es als Geschichte viel Spannender finde. Was wollen Sie Ihrem Gegenüber erzählen, damit er Sie in Erinnerung behält?
 - Überlegen Sie sich, was Sie an Ihrem Gegenüber interessiert. Bereiten Sie gedanklich Fragen vor.
 - Diese Vorbereitung bringt Sicherheit.
- **Genießen**
 - Genießen Sie, wenn der Vortrag, das Netzwerken gut gelaufen ist!
 - Feiern Sie! Die Freude wird Sie beflügeln und einen positiven Schub für das nächste Mal geben.
 - Beim nächsten Mal erinnern Sie sich an dieses Feiern und dann ist der Start einfacher.
- **Wählen Sie einen kleinen Rahmen**
 - Wem Netzwerken unangenehm ist, der sollte nicht gleich zu „Massen-Visitenkarten-Partys“ gehen.
 - Suchen Sie sich kleine Treffen mit überschaubarem Teilnehmerkreis.
 - Ich war beispielsweise Mitte September auf dem [Beachcamp in Sankt Peter Ording](#), einem [kleineren Barcamp](#), also fast in familiärer Atmosphäre. Zudem war das Thema „Metropole trifft Meer“, also hatten alle die gleiche Motivation und Interesse. Das macht es einfacher. Das Kennenlernen ist so viel unkomplizierter und es geht erst einmal nicht um die berufliche Seite sondern um die private Motivation.
 - Im kleinen Rahmen funktioniert Netzwerken leichter und auch eine Session zu gestalten fällt leichter. So habe ich auch meine erste Session gehalten zum Thema „Netzwerken als Erfolgsfaktor“. Der Rahmen war klein, ich glaube 15 Teilnehmer waren dabei und so war es für mich auch leichter. Doch teilhaben konnten viel mehr, nicht zuletzt durch die tolle Sketchnote von Carola Fichtner, ganz herzlichen Dank dafür. ...und, es wird nicht meine letzte Session gewesen sein....
- **Suchen Sie sich Unterstützung**
 - Gehen Sie vielleicht nicht allein auf Netzwerktreffen. Suchen Sie sich moralische Unterstützung. Eine Kollegin sprach mich letztens an, ob wir nicht zu einem großen Treffen gemeinsam gehen können, dann fühlte Sie sich wohler und sie würde gern von meiner Art des Netzwerkens profitieren.
 - Suchen Sie sich Treffen, wo Sie vielleicht schon jemanden kennen.

- **Versetzen Sie sich in Andere**

- Denken Sie daran, mit Ihrem Lampenfieber sind Sie nicht allein. Vielleicht geht es Ihrem Gegenüber noch viel schlechter als Ihnen.
- Jeder Mensch kennt unangenehme Situationen und verzeiht dem Gegenüber auch mal eine unsichere Bemerkung oder vielleicht feuchte Hände.
- Bei jedem Menschen gibt es unterschiedliche Stresslevel und bloß weil Sie vorn eine vermeintliche „Rampensau“ sehen, heißt das nicht, dass dieser Mensch sich auch so fühlt.

Jetzt sind es doch mehr Tipps geworden als ich gedacht hätte. Aber bitte machen Sie sich keinen Stress. Wenn Sie kein Netzwerker sind, müssen Sie es auch nicht über Nacht werden und nur noch Netzwerken. Aber Sie können nach und nach für sich den besten Umgang finden und Ihren Weg im Umgang mit dem Lampenfieber entdecken.

Wenn Sie, so wie meine Kollegin, nicht allein zum nächsten Netzwerken gehen wollen oder Ihre Story in Ruhe und zielorientiert vorbereiten wollen, sprechen Sie mich doch gern an. Ich werde Sie mit meiner Freude am Netzwerken inspirieren und Ihnen das unangenehme Gefühl nehmen.

Dieser Beitrag ist Teil der [Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst](#) [#LampenFieberTipps](#) meines lieben Kollegen, Netzwerkpartner und inzwischen auch Freund [Lars Hahn von der LVQ](#). Machen Sie gern mit, wenn Sie auch noch LampenfieberTipps haben. Sie läuft noch bis 6.10.

Andrea Joost: Vom Herzflattern in der Vorstellungsrunde

Von [Andrea Joost](#)

Es gibt zig Gelegenheiten, bei denen wir uns vorstellen und ein paar Sätze über uns selbst sagen dürfen: im Meeting mit neuen Kollegen, im Seminar, im Netzwerktreffen, im Vorstellungsgespräch ...

Aber auch wenn diese Vorstellungsrunden fest zum Businessleben gehören – bei vielen Menschen lassen Sie direkt den Adrenalinpegel in die Höhe schnellen.

Der innere Kritiker meldet sich zu Wort

Über sich selbst zu sprechen, gehört einfach zu den schwierigsten Übungen überhaupt. Eigentlich verrückt, denn unseren Namen, unseren Beruf und Hobbies zu nennen, das beherrschen wir doch alle aus dem Effeff.

Allerdings geht es hier ja auch nicht so sehr um die Angst, den roten Faden zu verlieren, sondern darum:

„Du hast nur diese eine Chance!“: Klar, der erste Eindruck zählt! Aber lassen Sie sich nicht kirre machen durch überzogene Aussagen, dass das erste Aufeinandertreffen irgendwie superperfekt sein müsste. Denn sobald Sie dieses Kennenlernen gedanklich zum Wenn-es-jetzt-nicht-funkt-ist-alles-vorbei-Augenblick machen, setzen Sie sich gehörig unter Druck.

„Was, wenn die Dich nicht mögen?“: Hoch lebe das Hab-mich-lieb-Gen! Gerade wenn Sie neue Leute kennenlernen, möchten Sie doch vor allem eines – gut ankommen. Das Risiko, beim Gegenüber „durchzufallen“, lässt da schon mal das Herz schneller schlagen. Das geht doch den meisten so! Und damit ganz bestimmt auch anderen, die mit in der Runde sitzen.

„So toll bist Du doch gar nicht!“: Die einen finden sich langweilig und wissen gar nicht recht, was sie sagen sollen. Andere haben eine spannende Berufsbezeichnung und können ihren Job in wohlklingenden Sätzen beschreiben. Für beide gilt: Stehen Sie hinter dem, was Sie tun? Oder tragen Sie Zweifel mit sich herum? Vielleicht sogar „Hochstaplerzweifel“, wirklich DER Spezialist zu sein, weil Ihnen zum Beispiel noch eine Ausbildung oder entsprechende Berufserfahrung fehlen? Solche Unsicherheiten machen zusätzlich nervös.

„Oh, guck mal, wie super die anderen sind!“: Mensch, Frau Meier hat das so charmant hinbekommen und Herr Hofmann ist einfach unglaublich eloquent ... mit dem Blick auf die anderen in der Runde sind Sie ruckzuck mittendrin in einer Vergleicherei, die runterzieht und dazu führt, dass Sie nicht mehr unbekümmert Ihr Ding machen, sondern sich an Ihrem Gegenüber orientieren.

Übrigens: Selbst Redner, die regelmäßig auf der Bühne stehen, sind nicht vor diesem Vorstellungs-Lampenfieber gefeit.

So stellen Sie sich gelassener vor

Eine gewisse Nervosität wird es immer geben, bei manchen ist sie ausgeprägter. Das ist völlig normal. Denn das Reden vor anderen ist nun mal eine Ausnahmesituation. Um in Vorstellungsrunden gelassener zu sein, geht es darum, herauszufinden, wer Sie sind, was Sie ausmacht, was Sie können ... und das auch zu fühlen. Denn es liegt auf der Hand: Je mehr Sie sich selbst bewusst sind, desto entspannter treten Sie auf. Was auf dem Papier so einfach klingt, ist natürlich ein Prozess und nichts, das auf Knopfdruck funktioniert.

Die folgenden Tipps helfen Ihnen, direkt mit mehr Leichtigkeit in Ihre nächste Selbstpräsentation zu starten:

Bereiten Sie sich vor: Hand aufs Herz, wie oft haben Sie sich tatsächlich vor einem Meeting genau überlegt, was Sie zu sich als Person sagen wollen? Häufig wird einfach losgeplaudert. Das Problem dabei: Beim Drauflosreden sind wir meistens nicht sonderlich fokussiert. Wenn Sie Romane erzählen, laufen Sie schnell Gefahr, sich in Ihren eigenen Ausführungen zu verzetteln. Fassen Sie sich allerdings zu knapp, verschenken Sie eine wertvolle Gelegenheit, zu zeigen, was Sie drauf haben.

Deshalb überlegen Sie sich doch beim nächsten Mal schon vor Ihrem Auftritt, mit wem Sie es zu tun haben und welche Informationen für Ihr Gegenüber wirklich wichtig sind. Diese 10 Tipps der Karrierebibel helfen Ihnen, [in 60 Sekunden Ihr Gegenüber zu begeistern](#). Freilich ist das im ersten Schritt ein bisschen mehr Arbeit. Aber dieser Mehraufwand lohnt sich! Denn je klarer Sie selbst sind, desto sicherer werden Sie sich fühlen und rüberkommen.

Sorgen Sie für körperliche Präsenz: Zentral dafür ist sowohl im Sitzen als auch im Stehen [ein guter Bodenkontakt mit den Füßen](#). Das erdet. Sie werden nicht nur entspannter, sondern auch souveräner auftreten.

Das Herz klopft Ihnen bis zum Hals? Die Gedanken schwirren und Sie haben das Gefühl, Ihnen versagt gleich die Stimme? Nutzen Sie Ihren Atem und machen Sie ein paar bewusste Atemzüge bevor Sie an der Reihe sind: Nehmen Sie die Atembewegung wahr, ohne gezielt etwas zu tun oder zu steuern. Lassen Sie den Atem einfach fließen. Allein die Konzentration auf Ihren Atem wird dazu führen, dass Sie nach und nach entspannen. Und Ihre Stimme klingt auch gleich fester.

Bleiben Sie natürlich: Nein, Sie müssen weder ausgesprochen lustig noch besonders eloquent oder intelligent daherkommen, um bei Ihrem Gegenüber zu punkten. Am besten zeigen Sie sich so, wie Sie sind! Das ist echt und macht Sie ganz automatisch sympathisch.

Sie haben das Gefühl, dass diese Vorstellungsrunden oft irgendwie gekünstelt sind und Sie gestelzter sprechen als im normalen Leben? Zum Beispiel, weil Ihnen [der Seriositätsvorhang](#) das Leben schwer macht? Dann stellen Sie sich doch mal vor, Sie erzählen einer guten Freundin oder einem Bekannten etwas über sich – im Plauderton, ohne umständliche Formulierungen. Damit geht es nicht nur Ihnen besser, sondern auch allen anderen in der Runde.

Trauen Sie sich, Pausen zu machen: Gerade in der Anfangsaufregung besteht manchmal die Gefahr, dass [der Gaul mit einem durchgeht](#) und man ohne Punkt und Komma redet.

Blogparade Lampenfieber

Wenn Sie gezielte „[Wirkpausen](#)“ einplanen oder nach thematischen Blöcken kurz innehalten, bringen Sie Ruhe in Ihren Auftritt. Das lässt Sie langsamer und überzeugender wirken und Sie können zwischendurch entspannt Luft holen, um sich gedanklich darauf vorzubereiten, was Sie als Nächstes sagen.

Mal ganz davon abgesehen, dass es Ihnen mit bewussten Pausen viel leichter fällt, die Stimme am Satzende nach unten zu ziehen und damit [den Singsang](#) zu vermeiden, der sich gerade bei Selbstpräsentationen so gerne einschleicht und Sie schnell unsicher überkommen lässt.

Auf geht's! Die nächste Vorstellungsrunde lässt bestimmt nicht lange auf sich warten. Und wenn das Herz dann doch wieder klopft, denken Sie bitte daran: Sie sind bestimmt nicht alleine mit diesem Gefühl!

Dieser Artikel ist Teil der [Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst](#) [#Lampenfiebertipps](#), die Lars Hahn im [LVQ-Karriere-Blog](#) ins Leben gerufen hat.

Thomas Friebe, Sprecher & Coach #Lampenfiebertipps

Von [Thomas Friebe](#)

Gleich soll es losgehen. Ein kurzer Bodyscan verheißt nichts Gutes: Meine Kehle ist trocken, die Knie zittern, mein Herz rast, kalter Schweiß bedeckt die Stirn und urplötzlich merke ich auch noch, dass meine Stimme extrem belegt ist.

Da sind die Sturzbäche die aus meinen Achselhöhlen zu beiden Seiten gen Hüften rinnen nur ein Problem von vielen und zu vernachlässigen. Viel schlimmer ist: Ich musst JETZT dort vor das Mikrofon und sprechen. Live sprechen. "Lieber Gott, hilf mir! Ich will ab heute auch immer ganz lieb sein!"

Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann sind Sie nicht allein. Es gibt Millionen Menschen, denen es genauso geht. Rede- und Auftrittsangst ist die am weitesten verbreitete Angst. Manche Menschen würden lieber sterben, als vor anderen zu sprechen. Zu Anfang meiner Laufbahn, als junger Radiovolontär, ging es mir ähnlich. Ich hatte Mikrofonangst. Sobald ich im Nachrichtenstudio saß und das Rotlicht anging, ging bei mir gar nichts mehr. Stottern, Stammeln, Verhaspeln und Verdrehen von Wörtern. Dabei hätte ich ja nur vom Blatt ablesen müssen. Diese Angst habe ich überwunden. Heute bin ich Profisprecher - Sie kennen meine Stimme aus Sendungen wie „Wer wird Millionär?“, dem „Presseclub“ im Ersten, den Samstagabendshows „Klein gegen Groß“ und „5 gegen Jauch“ und anderen TV-Formaten. Seit ein paar Jahren helfe ich zudem Führungskräften dabei, sicher und überzeugend vor Kamera und Mikrofon aufzutreten ohne sich dabei verstellen zu müssen. Das Lampenfieber dabei zu reduzieren und zu einer unterstützenden Kraft zu machen, ist oft Teil des Coachings.

Für die Blogparade #LampenfieberTipps erkläre ich meine 3 wichtigsten Killer-Tipps für zu heftiges Lampenfieber und Auftrittsangst.

1. Atmen. Nicht oben in den Brustkorb, sondern nach unten, tief in den Bauch und in die Flanken. Bei der richtigen Atmung bewegen sich die Schultern kaum - und erste recht nicht nach oben. Atmen Sie länger aus, als Sie einatmen. Dadurch besiegen Sie das Lampenfieber - und zwar schon rein physiologisch. Denn Ihr Körper nimmt dann weniger Sauerstoff auf, als Sie über den Atmen abgeben und das führt automatisch zur Beruhigung der Nerven. Das genaue Gegenteil dieser Technik ist die Hyperventilation: Dabei „zieht“ man, durch das schnelle Atmen meist durch eine flache Brustatmung, mehr Luft und damit Sauerstoff ein, als man abgibt. Die Folge: Ohnmacht! Machen Sie also das Gegenteil: Atmen Sie länger aus als ein. Mindestens doppelt so lang wie Sie einatmen und zwar schön tief in Bauch und Flanken. Schauen Sie dabei ruhig auf die Uhr und kontrollieren Sie Ihre Atmung. Das beruhigt die Nerven. Garantiert.

2. Audio-visualisieren. Hä?! Was ist das denn? Wir haben besonders von Dingen Angst, die wir nicht kennen. Wenn wir die Situation, vor der wir uns fürchten, geistig vorwegnehmen, und zwar so, wie wir sie uns wünschen, dann tricksen wir unser Gehirn aus. Wir simulieren die Situation und können so unserer Angst vorbeugen, weil wir uns mit dem Unbekannten, das wir mit Angst verbinden, vertraut machen. Je stärker wir die Situation geistig so vorwegnehmen, wie wir es wollen, je mehr Sinne wir einsetzen: Was höre ich? Wie fühle ich mich? Was sehe ich? Also, je realistischer und plastischer wir uns das Ganze ausmalen, desto wirklicher wird es für uns und desto

weniger Angst haben wir davor. In der realen Situation passiert dann etwas ganz Interessantes und Faszinierendes. Denn unser Gehirn bringt das, was wir uns vorher vorgestellt haben und das, was wir dann real sehen, in Kongruenz miteinander. Wenn wir uns vorher einen runden Raum vorgestellt haben und der Raum ist jetzt in Wirklichkeit eckig, dann „matched“ das Gehirn diesen viereckigen Raum auf den runden. Die Gefühle und Emotion bleiben aber gleich und die haben wir uns ja positiv vorgestellt. Das ist keine Hexerei, sondern eine neurologische Meisterleistung unserer Denkkapazität. Wir erleben die Situation plötzlich genauso, wie wir uns das vorher vorgestellt haben. In meinem Blog habe ich zwei Videos mit einer Anleitung zum Audiovisualisieren. Einen Link dazu finden Sie am Ende dieses Artikels.

3. Von innen nach außen, von außen nach innen. Es gibt verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen darüber, dass wir durch bestimmte Körperhaltungen, biochemische Vorgänge im Körper verändern und für unseren Vorteil nutzen können. Powerposing nennt man das. Wenn Sie sich beispielsweise für zwei Minuten breitbeinig und mit erhobenen Armen hinstellen, steigt nachweislich Ihr Testosteronspiegel während gleichzeitig der Cortisolspiegel sinkt. Cortisol ist ein Stresshormon, je höher der Cortisolspiegel, desto größer die Angst. Je höher der Testosteronspiegel, desto höher die Sicherheit. Zugegeben, sehr vereinfacht ausgedrückt. Vor jedem Vortrag den ich halte, und auch vor jedem Seminar und wichtigen Gespräch, verschwinde ich für zwei Minuten auf der Toilette und mache Powerposing. Es hilft und es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Wirkung auf andere im Anschluss deutlich verbessert wird. Amy Cuddy, Associate Professor an der Harvard Business School hat dazu zahlreiche Studien durchgeführt und über die Ergebnisse einen fantastischen TED-Vortrag gehalten. In meinem Blog „Redemut“ finden Sie eine Übersetzung ihres TED-Vortrags mit deutschen Untertiteln. Dort habe ich die Studien von Amy Cuddy auch noch einmal zusammengefasst. Powerposing hilft also auch gegen Lampenfieber.

Das waren meine drei Killer-Tipps!

Natürlich gibt es noch sechs Dutzend anderer Empfehlungen gegen Lampenfieber und Redeangst. Aber diese Drei scheinen mir die Wichtigsten und vor allem die am schnellsten wirksamen.

Dass Sie für Ihre Präsentation, Ihren Vortrag oder Ihre Prüfung gut vorbereitet sind, dass Sie pünktlich kommen, vernünftig gefrühstückt haben und Kleidung tragen, in denen Sie sich wohlfühlen und außerdem wenig Kaffee und viel Wasser trinken sollten, wissen Sie vermutlich selber. Sie sollten es aber auch tun.

Ich bin mir sicher, Sie schaffen das mit dem Lampenfieber. Den ersten Schritt, sich der Herausforderung zu stellen, haben Sie bereits getan, sonst würden Sie das hier gar nicht lesen. Atmen Sie, in Bauch und Flanken, länger aus als ein. Nehmen Sie die Situation geistig vorweg, in Ton und Bild und mit möglichst viel Emotionen. Machen Sie Powerposen, zwei Minuten sind ausreichend. Stellen Sie sich breitbeinig hin und halten Sie die Arme gen Himmel. Das ist übrigens auch die ideale Haltung um nach den Sternen zu greifen! Viel Erfolg dabei, und bei allem, was Sie tun,

wünscht Ihnen

Ihr Thomas Friebe

Sprecher & Coach

Linkliste:

Die Anleitungen zum richtigen Audiovisualisieren gibt es hier:!

Teil 01: <http://coach-friebe.de/26-wie-du-schwierige-situationen-sicher-meisterst/>

Teil 02: <http://coach-friebe.de/27-wie-du-schwierige-situationen-meisterst-teil2/>

Der TED-Talk von Amy Cuddy zum Thema „Power-Posing“ mit deutschen Untertiteln und der Zusammenfassung der Studie in Heimatsprache ist unter diesem Link zu finden: !

<http://coach-friebe.de/wie-du-in-nur-zwei-minuten-deine-wirkung-auf-andere-enorm-steigern-kannst/>

Ich gebe zur Zeit wieder kostenlose Webinare zur Überwindung von Redeangst und Lampenfieber. Die aktuellen Termine gibt es hier: !

<http://broadcastroom.de/customer/seminar/webinar/4714/1200.html>

In meinem REDEMUT-Blog poste ich regelmäßig kostenlose Videos. Wenn Sie diese vor allen anderen zu sehen bekommen wollen, klicken Sie hier und tragen Sie sich in meinen Newsletter ein:

<http://tinyurl.com/om8t2dv>

Sudor frigidus

im Blog Lyrikjob.com

Nein, das ist keine neue Kühlschrankschrankmarke.

Sudor frigidus ist die lateinische Übersetzung für „Angstschweiß“ oder „kalter Schweiß“. Eben jener, der beispielsweise Künstler aller Richtungen bei öffentlichen Auftritten plagt.

Wer schon einmal einem Poetry Slam beigewohnt oder bei einer beliebigen Open Mic Lesung gelauscht oder sogar vorgelesen hat, weiß: Lampenfieber gehört dazu.

Während die einen tapfer über sich hinaus wachsen, verzweifeln andere. Es soll sogar schon vorgekommen sein, dass jemand, der aus seinem Werk vorlesen wollte, unbemerkt vor seinem Auftritt verschwunden ist...

Und dann gibt es noch jene, die sich dem Lampenfieber so sehr Untertan machen, dass sie sich gar nicht erst aus ihrem Traumbüro herauswagen.

Vor allem um Letztere soll es in diesem [vom LVQ. Karriere-Blog inspirierten Eintrag](#) in unser kleines Journal gehen.

Das Traumbüro

Kommen wir ohne Abschweifungen zum Punkt.

Wer als Autor/in von der breiten Öffentlichkeit wahrgenommen werden möchte, der muss sich in eben jene hineinwagen und dort Geschriebenes publizieren.

Und dass man damit nicht immer gut ankommt, gehört zum Publizieren dazu. Aber die Angst vor Kritik ist vielleicht nicht einmal das, was Schreiberlinge in Traumbüros auf der ganzen Erde davon abhält, ihre Texte vorzustellen.

Vielleicht ist es viel eher der mangelnde Umgang mit gesprochener Sprache, vor allem mit der eigenen.

Nicht alle Texte, die geschrieben wirken, funktionieren auch beim Vorlesen auf einer Bühne. Die meisten jedoch schon!

Innerhalb der eigenen vier Wände kann man sich trotz aller Bemühungen kaum etwas ausdenken, was nicht auch für einen fremden Leser verständlich wäre. Ausnahmen; Fantasiesprachen oder im Zuge der Neuen Datenparanoia auch verschlüsselte Texte, von denen man den Schlüssel nicht zur Verfügung hat.

Die geläufige Ausrede, dass „der Text für Nichteingeweihte nicht verständlich sei“, ist kein gutes Argument. Es ist ein Indiz für die eigene Unsicherheit, aber deswegen braucht sich niemand besondere Sorgen zu machen.

Den eigenen Text (im Nachhinein, also z.B. nach einer öffentlichen Lesung) bescheiden zu finden, ist ebenfalls normal. Da wird Applaus abgewunken, da wird man rot, da verschluckt man plötzlich einen halben Satz beim Schlusswort, man stolpert über das Mikrofonkabel, von der Übelkeit ganz zu schweigen.

Im Traumbüro kann nichts schiefgehen, aber man lernt dort auch nichts Neues. Man beginnt, sich zu wiederholen oder schlimmstenfalls im Internet Rat und Beistand zu suchen, z.B. in einem Forum für Schriftsteller oder auf Facebook.

Die Realität da draußen

Wer sich mit den wenigen (jungen) Autorinnen und Autoren unterhält, die sich dann doch auf oben genannte Veranstaltungen trauen, wird rasch erkennen, wer noch einmal eingeladen und wer wiederkommen wird und wem im Verlauf des Abends die meisten Menschen bei Twitter folgen.

Es sind diejenigen, die sich kaum mit ihrem Lampenfieber beschäftigen. Es sind jene, die sich ihrer Schwächen bereits bewusst sind, sich jedoch nicht aus solch unwichtigen Gründen davon abhalten lassen, ihr Wort in die Welt zu tragen.

Die typischen Antihelden also, die stets um ihre Lässigkeit beneidet werden.

Auch sie werden rot und auch sie machen Fehler, verhaspeln sich, blamieren sich vielleicht sogar – aber sie sind im Jetzt und Hier anwesend und machen Literatur. So wie früher in den echten Foren aus Stein unter freiem Himmel.

Und wenn man weiter bohrt, dann erfährt man auch das Geheimnis, welches wir sogar schon angesprochen haben: Sie alle lernen zuallererst, ihre eigene Sprache sprechen zu lernen. Sei es vor dem Spiegel oder auf dem Klo, sie setzen sich beim aktiven Vorlesen kritisch mit ihrem Text auseinander und lernen seine Hürden kennen.

Manche gehen so weit, dass sie ihr Gedicht oder ihr Essay auswendig lernen. Das ist bei geeigneter Hirnkapazität sicher eine tolle Idee, für den Hausgebrauch allerdings zu aufwändig.

Etwas Konkretes zum Schluss

Das hier hilft, unsortiert und ohne Gewichtung:

- keinen Alkohol vor der Lesung konsumieren (Wasser ohne Kohlensäure ist günstiger und man muss nicht rülpsen, wenn man liest)
- mit Freunden zusammen hingehen (denn sie klatschen garantiert!)
- bewusst allein hingehen (gutes Training, nicht bloß gegen Lampenfieber)
- das Lieblingsbuch laut lesen (das kann man besser genießen als den eigenen Text)
- über die eigenen Fehler lachen (kommt auf der Bühne – bei wohlwollendem Publikum – von ganz alleine)

Im Rahmen der Blogparade sind drei ebenfalls teilnehmende Blogs aufgefallen, die wir hier besonders hervorheben möchten.

respektspezialistin.de/schlampenfieber/

Das Wort Schlampenfieber dürfte doch schon Grund genug sein, um den Link anzuklicken. Außerdem ist der verknüpfte Artikel mit einem großen Fundus an Tipps und Tricks gegen Lampenfieber gespickt.

pr-perlen.de/souveraen-vor-publikum-11-tipps-fuer-erfolgskritische-situationen/

Elf sehr konkrete Ideen, um mit Lampenfieber besser klar zu kommen. Schön übersichtlich und mit Bildchen.

skrivng.de/wordpress/2015/08/28/warum-pingpong-gegen-fiebernde-lampen-hilft/

Ein kurzer und knapper Beitrag, wie wir ihn schätzen. Drei Tipps nur, für Autorinnen und Autoren, für Präsentierende und für Kursleiterinnen und Kursleiter.

Nachschlagen

Und weil auch die beste Theorie erst im Alltag erprobt werden muss, raten wir [auf dieser Seite](#) nach dem nächstgelegenen Poetry Slam Ausschau zu halten und dort auch mitzumachen.

Auch in unserem [Verzeichnis literarischer Ausschreibungen](#) finden sich einige Wettbewerbe und allgemeine Aufrufe, bei denen sozusagen Anwesenheitspflicht besteht, weil die Auszeichnung der Texte live vor Publikum geschieht.

Dass man die erste Lesung in den meisten Fälle ohne größeren Schaden übersteht, beweisen unter anderem die folgenden Autorinnen, die von ihrem Erlebnis auch freizügig erzählen.

evamariahoereth.de/2014/10/15/meine-erste-lesung-auf-der-bucon-ein-erfahrungsbericht/

Hier erzählt eine Fantasyautorin von ihrer ersten Lesung, bei der eines der Horrorszenarien, vor denen sich vor allem Autorinnen und Autoren fürchten, (fast) Wirklichkeit geworden wäre.

vivanhall.de/Meine-erste-Lesung.html

Feucht-fröhlich ging es offenbar bei dieser exemplarischen Lesung einer Erotikautorin zu... lesenswert.

Zum Abschluss noch ein Zitat:

„Es gibt kein Schicksal, welches nicht durch Verachtung überwunden werden kann.“
Albert Camus – Der Mythos des Sisyphos, Rowohlt, Hamburg 1995, S. 99

Susanne Niemann: Her mit dem Lampenfieber!

Von [@irrewirre](#)

Die LVQ hat zur [Blogparade](#) gerufen und hier kommen meine Erfahrungen und Tipps zum Thema Lampenfieber. Sicherlich habe ich da einige, aber ich muss auch zugeben, dass ich Lampenfieber in einem gewissen Rahmen genieße. Nun gehöre ich nicht zu den Leuten, die schon mal einen kompletten Blackout hatten oder die sich vor Prüfungen mit größeren Magenbeschwerden herumschlagen müssen. Ich bin nicht gerade auf den Mund gefallen (was sich mit Lampenfieber meist nicht gerade bessert...) und liebe es, wenn ich zum Improvisieren herausgefordert werde. Ich suche also ein Stück weit das Lampenfieber aber es gibt viele Möglichkeiten, es nicht zum GAU werden zu lassen.

Vorbereitung – Gib dir die Chance zum Gelingen!

Ich habe schon als Kind vor größeren Menschenmengen gesprochen oder etwas vorgeführt, sei es mit der Tanzgruppe, in der Kirche oder im Theater. Dabei ist nicht immer alles glatt gelaufen, aber das lag dann meistens an mangelnder Vorbereitung. Das ist natürlich unbedingt zu vermeiden, wenn man das Lampenfieber nur halbwegs in den Griff bekommen möchte.

Fachlich setze ich das sowieso voraus, ich kann nicht über ein Thema reden, von dem ich keine Ahnung habe und wenn ich im Vorstellungsgespräch nicht sagen kann, was mich an der Position und der Firma interessiert, stehen meine Chancen auch denkbar schlecht. Vorträge kann man wunderbar zu Hause üben, vor dem Spiegel und Freunden. Sätze tatsächlich auszusprechen hilft viel mehr, als sie einfach nur leise zu lesen und sich vorzustellen, wie man sie sagen möchte. Manche Texte können noch so toll sein, aber ich weiß aus meiner Erfahrung beim Radio zum Beispiel, dass ich bei der Abkürzung ‚EU‘ immer die Tendenz zum Lallen habe. ‚Europäische Union‘ hingegen geht mir problemlos über die Lippen. So lassen sich im Vorfeld Stolperfallen aus dem Weg räumen und ich kann mich beim Nachrichten lesen auch mal mit der Frage beschäftigen, wie Barack Obama mit Vornamen heißt...

Wer nicht gerade Nachrichten liest, sollte auf vorgefertigte Texte verzichten und nur Stichworte notieren. Die passen dann auch auf Moderationskarten. Wer mit einem A4-Blatt vor einer Gruppe steht, wird außerdem schnell merken: Das ist eine tolle Möglichkeit, die zitternden Hände vor dem Publikum bloßzustellen. Besser also kleine und dicke Zettel nehmen, die vertragen schwitznasse Hände auch besser.

Kann mal jemand den Haustechniker rufen?

Aber nur mit Papier braucht man ja heute nicht mehr vor Leute treten. Der Beamer will gefüttert und die Leinwand gefüllt werden. Alle rufen nach Power Point und ich frage: Muss das immer sein? Husch-husch-Animationen um der Animation willen locken doch keinen hinter dem Ofen vor und sind im Zweifelsfall nur Zeitfresser. Wenn Power Point, dann bitte direkt als Präsentation abspeichern. Wenn sich sonst erstmal der Bearbeitungsmodus öffnet und ich als ZuhörerIn sehen kann, dass da 57 Folien kommen, sinkt meine Vorfreude extrem. Ich setze ja gerne auf PDF. Ich kann mich ebenfalls ‚durchklicken‘ und bin da plattformübergreifend auf der ziemlich sicheren Seite. Es gibt nichts Schlimmeres, als wenn ihr startbereit seid, aber die Technik dann nicht läuft und ihr wartet müsst, bis irgendein Zuständiger das richtet. Zeit für Panik!

Wer den eigenen Laptop mitbringt, sollte natürlich seine Einstellungen so weit im Griff haben und vorbereitet sein, dass nicht beim Einschalten erstmal irgendwelche Updates alles lahmlegen. Rot werden die meisten von alleine, das muss nicht verstärkt werden wegen Getuschels über irgendwelche privaten Lesezeichen auf eurem Desktop oder euer nicht jugendfreies Desktopbild.

Verlass dich auf deine Routine!

Lampenfiebersituationen sind meistens solche, die nicht alltäglich sind. Daher ist es besonders gut, sich rundherum eine Routine anzueignen. Wenn ich morgens gefordert bin, beende ich idealerweise am frühen Abend die eigentliche Vorarbeit und lasse es mir dann gut gehen, beschäftige mich mit ganz anderen Dingen. Dann bleibt vor dem (rechtzeitigen) ins Bett gehen noch die Vorbereitung des Frühstücks, das Packen der Tasche und die Auswahl der richtigen Kleidung. Sie sollte dem Anlass entsprechen, aber eben auch bequem sein. Wenn ich mich in meiner Kleidung nicht wohlfühle, werde ich mich erst recht nicht wohlfühlen, wenn ich mich damit anderen Menschen präsentiere. Vielleicht sieht der Wollpullover total chic aus, aber wenn er auch nur ein bisschen kratzt, bleibt er zu Hause. Vor allem, wenn ich eh schon zu roten Flecken neige.

Schöner warten

Vor Vorstellungsgesprächen und Prüfungen lassen sich Wartezeiten oft nicht vermeiden und es ist immer eine tolle Gelegenheit, sich verrückt zu machen. Vor allem, da bei so wichtigen Terminen natürlich ein zeitlicher Puffer eingeplant werden muss. Ich greife in solchen Situationen gerne zu einem Buch, das mich ablenkt, in andere Welten führt und die eventuell um mich herum beginnenden Panikattacken ein bisschen zu ignorieren. In der Schulzeit wusste ich irgendwann, welche Mitschüler dazu neigen, kurz vor Klausurbeginn genau die Fragen zu stellen, die mich völlig verunsichert haben. Wenn ich die gemieden habe, lief es immer besser. Umgebt euch lieber mit Leuten, die euch beruhigen können. Das sind auch diejenigen, die ich als Partner für Präsentationen empfehle. Denn nicht immer muss man ja alleine vorne stehen. Ideal ist es natürlich, wenn man einen ‚alten Hasen‘ dabei hat. Wartezeit ist aber auch wertvolle Zeit. Im Jugendclub vom Theater waren Stimme und Sprechen natürlich wichtig, beim Radio habe ich noch mehr dazu gelernt (zum Beispiel bei [Susanne Haerberlein](#) und [Claudia Röhnel](#)). Es hilft wirklich, die Stimme und den Rest des Körpers aufzuwärmen. Und ja, das sieht komisch aus und hört sich auch so an. Also sucht euch dafür einen ‚sicheren‘ Ort. Wer mit dem Auto anreist, kann sich da besser auslassen als Bahnfahrende...

„Sie sind jetzt dran!“

Irgendwann kommt dann der Moment, es geht los. Im Idealfall sitzen bei eurem Auftritt natürlich bekannte Gesichter. Aber auch bis dato Unbekannte haben meist nichts dagegen, mit einem Lächeln begrüßt zu werden. Und: Wer mit leicht geöffnetem Mund ans Mikrofon tritt, wird nicht mit einem lauten Schmatzgeräusch beginnen. Ihr habt ja vorher noch einen Schluck von eurem stillen Wasser genommen, dass ihr auch griffbereit stehen habt, oder? Dann nehmt ihr die Moderationskarten, und zwar nur die, in die Hand und legt los. Viele Menschen brauchen ja beim Reden etwas, dass sie in der Hand halten können, aber bitte keinen Kugelschreiber (klick, klick klick) und schon gar nicht den Schlüsselbund in der Hosentasche.

Die anderen sind auch nur Menschen

Im Vorstellungsgespräch saß ich bisher ein bis zwölf Menschen alleine gegenüber. Je mehr da sitzen, desto größer ist natürlich der Stressfaktor. Und das haben die mir sicherlich auch angesehen. Muss ich mich dafür schämen? Nein. Anspannung und Nervosität sind doch auch Zeichen dafür, dass mir das Gespräch wichtig ist. Wenn ich gefragt werde, ob ich nervös bin, beantworte ich das natürlich mit ja. Mir sitzen Menschen gegenüber und ja, die schätzen manchmal auch Menschlichkeit. Die erinnern sich im Zweifelsfall an ähnliche Situationen und können mein Lampenfieber nachvollziehen. Nobody's perfect und übertriebene Coolness kann auch als Desinteresse ausgelegt werden.

Alles halb so schlimm?

Ich bringe für Präsentationen und Moderationen ganz passende Eigenschaften mit, habe theoretische Kenntnisse und praktische Erfahrungen. Habe ich deswegen kein Lampenfieber? Nein, und das ist auch gut so. Ich kann diesen Kick tatsächlich genießen, manchmal hilft er mir, Dinge noch mal ganz anders zu betrachten. Wenn ich dann ausreichen vorbereitet bin, kann ich noch spontan darauf reagieren. Und ganz entspannt meinen völlig verkrampften Interviewpartner beruhigen. Nachher bin aber auch froh, wenn ich solche Aufgaben hinter mir habe. Das ist dann ja auch die beste Zeit für eine Belohnung. Und dafür hat sich der Stress doch gelohnt, oder?

Melanie Vogel: Umgang mit Lampenfieber | #Stress | #LampenFieberTipps

von [Melanie Vogel - Futability®](#)

Lampenfieber kennen wir alle in der einen oder anderen Ausprägung. Ob es das mulmige Gefühl vor einer Prüfung ist, ein Auftritt vor einer Gruppe, ein Bewerbungs- oder Beförderungsgespräch – immer dann, wenn es „um die Wurst geht“ und wir ein Ergebnis erreichen wollen oder müssen, können unsere Nerven verrückt spielen. Was beim Lampenfieber passiert und was man tun kann, sagt der heutige „Futability®-Tipp“.

Lampenfieber kann eine wichtige Funktion erfüllen, denn das bei Stress ausgestoßene Adrenalin sorgt für eine höhere Konzentration und klare Fokussierung auf die zu bewältigende Situation. Zu viel Stress und Adrenalin bewirken jedoch genau das Gegenteil und sorgen im schlimmsten Fall für einen mentalen Blackout.

Angst, Nervosität oder Aufregung versetzen im Gehirn die Amygdala in Stress. Sie ist gewissermaßen der „Türwächter“ für alle eingehenden Reize. Sie speichert Erinnerungen darüber ab, ob Situationen angenehm oder unangenehm (stressvoll) waren und spielt so eine wichtige Rolle bei der emotionalen Bewertung und Wiedererkennung von Situationen sowie der Analyse möglicher Gefahren. Löst eine Situation bei uns Stress aus, signalisiert Amygdala: Gefahr im Anmarsch!

Diese Reaktion ist evolutionsgeschichtlich betrachtet eine, die das Überleben der Menschen gesichert hat. Unsere Vorfahren vor 40.000 Jahren haben tatsächlich tagtäglich gefährliche Situationen meistern müssen. Dass der Körper darauf mit erhöhter Adrenalinausschüttung reagierte, war notwendig, um Fluchtreaktionen auszulösen oder eine Kampfhaltung einzunehmen.

Heute sind die Situationen, denen wir die Stirn bieten, selten von solcher Dramatik gefärbt. Unsere körperlichen Reaktionen gleichen aber noch immer denen von vor 40.000 Jahren.

Befinden wir uns also in einer Situation, die bei uns Lampenfieber verursacht, befindet sich unser Körper neurobiologisch in einer Abwehrhaltung. In diesem Abwendungsmodus erleben wir ein deutliches Gefühl von Stress.

Anders sieht es aus, wenn wir einer Situation positiv entgegenblicken. Amygdala gerät nun nicht in Panik sondern signalisiert Entspannung. Unser Körper befindet sich im Annäherungsmodus. Das Annäherungssystem ist mit unserem inneren Belohnungssystem, dem Lustzentrum, verbunden. Dopamin wird ausgeschüttet, weil uns die kommende Veränderung motiviert und wir Lust haben, das Ziel der Veränderung zu erreichen. Wir werden also schon mit einem Lustgefühl belohnt, auch wenn wir das Ziel noch gar nicht erreicht haben. Und die zusätzliche Ausschüttung des Hormons Oxytocin hilft uns, das nötige Vertrauen aufzubauen, die Situation meistern zu können.

In „Lampenfieber-Situationen“ ist es daher wichtig, vom Abwendungs- wieder in den Annäherungsmodus zu finden. Das geschieht in drei Schritten:

1. **Annehmen:**

Wichtig ist, das Lampenfieber anzunehmen. Durch das Annehmen der Situation kappen wir den Stresslevel und schlagen den Weg zur Annäherung ein.

2. **Analysieren:**

Sinnvoll ist, sich zu überlegen, was genau jetzt wichtig ist, um mehr Vertrauen und Sicherheit in der Situation zu bekommen, die Lampenfieber verursacht. Welches Bedürfnis steckt hinter dem Lampenfieber und wie kann das Bedürfnis in der Situation – oder auch schon im Vorfeld – befriedigt werden?

3. **Handeln**

Hilfreich ist, ein mentales Video zu drehen, indem die Situation erfolgreich bis zum Ende durchgespielt wird. Wer regelmäßig unter Lampenfieber leidet, kann diesen Schritt auch schon im Vorfeld vornehmen, um sich schon im Vorfeld in eine positive Stimmung zu bringen und die Aufregung gar nicht erst eskalieren zu lassen. Zusätzlich ist es jetzt wichtig dafür zu sorgen, dass die analysierten Bedürfnisse umgesetzt werden, um der „Lampenfieber-Situation“ ihren Schrecken zu nehmen.

Dieser Tipp ist auch ein Beitrag zur [„Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst“](#).

Gabi Golling: Wie man von Lampen Fieber bekommen kann...

von [Gabi Golling](#)

Eigentlich ganz einfach: Vier heiße Scheinwerfer, ein bisschen Aufregung, ein kleine Erkältung und schon hatte ich eine heiße Stirn und rote Wangen: Fieber!

Das hielt jedoch nur kurz an und folgte dann viel Spaß beim Dreh des UTV Expertinnen-Tipps für [unternehmerinnen.tv](#)

Es wäre wohl übertrieben zu sagen, dass ich bei so etwas schon Routine hätte, nur weil ich erst einmal zuvor so ganz bewusst vor einer Kamera stand. (Es ist schon ein paar Jahre her und das Ergebnis findest Du noch [hier](#) versteckt.)

Das zweite Mal war im Rahmen der Dokureihe [MakeLove](#) und ich war Teil einer Gruppe im lockeren Gespräch. Das ist dann vergleichsweise harmlos. (Wer's schauen will, [Folge 4*](#). Auch alle anderen Folgen sind absolut sehenswert und hochinformativ.)

Für den ersten Film vor ein paar Jahren war ich sehr aufgeregt und hatte wirklich Lampenfieber.

Diesmal war es deutlich entspannter. Doch woran lag es?

Im Rahmen meiner [Klopf-Ausbildung](#) lernte ich von [Michael Bohne](#) eine wichtige Aussage, die in etwa so lautet:

„Sobald Du auf der Bühne stehst, darfst Du nicht mehr Gutsein wollen, sondern dort musst Du einfach Dein Ding machen.“

Und das habe ich getestet – und es funktioniert.

Ich habe vorher geübt, was ich wie sagen und machen will. Ich wollte es gut, aber auf keinen Fall perfekt machen – ist schließlich nicht nur meine Zeit (und Geld) die dafür draufgehen. Und trotzdem war es kein Problem, manche Sätze 3- oder 4-mal zu wiederholen. Früher wäre mir das peinlich gewesen, weil ich es nicht gleich „perfekt“ konnte. Diesmal war es nicht für die Perfektion, sondern für die Vielfalt, damit später im Schnitt mehr Varianten zur Auswahl stehen.

Und das Ergebnis? Ich bin sehr zufrieden.

Ganz konkrete Mittel und viele gute Tipps gegen akutes Lampenfieber findest Du in den zahlreichen Beiträgen zur Blogparade vom [LVQ. Karriere-Blog](#), in deren Rahmen auch dieser Artikel entstand.

Wenn es gerade nicht akut ist, aber vielleicht beginnt leicht chronisch zu werden, dann möchte ich Dir jetzt 5 Überlegungen mit auf den Weg geben. Diese Aspekte geben Dir einen Hinweis darauf, wo möglicherweise eine Blockade liegt. Und so eine Blockade kann dazu führen, dass Du Dich gar nicht erst auf eine Bühne wagst, während eines

Vorstellungsgesprächs plötzlich anfängst zu stottern oder auch schon im normalen Zweiergespräch beginnst zu verkrampfen.

Lampenfieber? Dann frag dich selbst...

1. Wie alt fühle ich mich gerade?

Wie ein Teenager oder noch jünger? Wie gut konntest Du „damals“ schon, was Du jetzt/hier/heute zeigen sollst? Mach Dir klar, was Du in den Jahren zwischen diesem Gefühl und dem Heute alles gelernt hast und wie alt Du nun wirklich bist.

2. Wer wird es komisch finden oder sich gar von mir abwenden, wenn ich hier richtig gut performe?

Ist das wirklich so oder nur Deine Befürchtung? Was könnte diese Person wohl im Positiven an deiner Leistung sehen?

3. Mache ich mir selbst Vorwürfe?

Das kann ich besser, nie gelingt mir was...

Hast Du dich gut genug vorbereitet? Wie oft hast du vorher geübt?

Wenn Du Dir hier nichts vorwerfen kannst, dann frage dich: Kann oder will ich das nicht anders?

Und beginne, Dir selbst zu verzeihen.

4. Werfe ich anderen etwas vor?

Hätte mich mein Musiklehrer nicht gezwungen vor der ganzen Klasse zu singen..., wenn mir meine Mutter nicht dauernd gesagt hätte, dass ich das eh nicht kann...

Du hast immer die Wahl: Gib' den anderen Recht – und es bleibt alles beim Alten.

Oder lehne deren Urteil über Dich ab – und mach' Dir bewusst, was Du alles kannst...und noch viel mehr.

Dann mach dein Ding. Denn egal, ob die anderen nicht anders konnten oder vielleicht hat auch nicht wollten: Es ist ihre Verantwortung, was sie sagen. Nicht Deine, es zu glaube! Und es ist Deine Verantwortung, das zu tun und zu sagen, was DU für richtig hältst.

5. Habe ich eine Erwartung an jemand anderen?

Wenn mir erst mal jemand freundlich zunickt oder mich direkt anspricht, kann ich auch was sagen. Nur wenn die räumlichen Voraussetzungen perfekt sind, gehe ich auf die Bühne.

Merkst Du's? Falle!

Du machst Dich abhängig von Personen oder Umständen, die Du gar nicht selbst beeinflussen kannst.

Und damit gibst Du deine Gestaltungsmacht aus den Händen. Kein Wunder also, wenn du

Blogparade Lampenfieber

Dich dann ohnmächtig fühlst.
Lampenfiebrig eben!

Und? Bist du auf eine oder mehrere Blockaden gestoßen, die es Dir bisher schwer gemacht haben?

Dann hast Du jetzt hoffentlich erste Ideen, wie Du damit umgehen kannst.

Wenn nicht, können wir das in einem Einzelgespräch genauer untersuchen.
Oder Du kommst mal Schnuppern in meinen [Klopfworkshop](#), dort sind gerade Lampenfieberthemen sehr „beliebt“.

Vielleicht findest Du aber auch beim [After-Work-Coaching](#) schon nützliche Tipps...

Michaela Werner: Meine Erfahrungen mit Lampenfieber

Von [Michaela Werner](#)

In diesem Beitrag möchte ich über meine Erfahrungen mit [Lampenfieber](#) berichten und hoffe, daß sich meine Leserinnen und Leser vielleicht den einen oder anderen Tipp mitnehmen können. Anlaß des Beitrages ist die [Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst](#) von Lars an der ich mit diesem Beitrag mitmache. Ich werde viel autobiografisches schreiben und berichten, wann ich welche Erfahrungen mit Lampenfieber gemacht habe. Über Prüfungsangst werde ich nichts schreiben, da ich von diesem Problem nur selten betroffen war, bzw. damit immer ganz gut umgehen konnte.

Schulaufführung

Das erste Mal, daß ich erfahren habe, was Lampenfieber ist, war die Schulaufführung der Weihnachtsgeschichte in der 2. Klasse. Als es darum ging, die Aufführung zu besetzen, habe ich damals nicht versucht, eine der begehrten Rollen zu bekommen. Ich fand die ganze Idee, irgendwie blöd und ich wollte da nicht mitmachen. Ganz zum Schluß der Rollenverteilung, als es darum ging die Hauptrollen zu vergeben, nämlich die von Maria und Josef, hat es mich dann doch noch erwischt. Da ich damals noch in der männlichen Rolle gelebt habe und für meine Mitmenschen ein kleiner Junge war, bekam ich damals die Ehre, die männliche Hauptrolle spielen zu müssen, den Josef. Nun, das war mir damals unangenehm und eigentlich wollte ich das nicht, aber ich hatte damals nicht die Fähigkeit, mich dem Ansinnen der Lehrerin zu entgegen zu entziehen und so blieb mir damals nichts anderes übrig, als die Rolle zu lernen. Die Vorbereitungen gingen mehrere Wochen und ich konnte kurz vor der Aufführung, meinen Text perfekt auswendig. Ich konnte sogar den Text all meiner Mitspielerinnen und Mitspieler auswendig. In den Proben lief alles perfekt, ich beherrschte die Rolle sehr gut. Am Tag der Aufführung, als die Eltern meiner Mitschülerinnen und Mitschüler im Klassenzimmer waren, war es aber leider vorbei. Ich stammelte und konnte mich nicht mehr an den Text erinnern, so als hätte ich ihn nicht gelernt. Ich war damals unheimlich aufgeregt und nervös und das Schauspiel empfand ich damals als desaströs und ich war froh, als es vorbei war. Ich wäre damals am liebsten im Boden versunken und ich war tief betrübt, daß ich so Lampenfieber gehabt hatte und das ich derartig versagt hatte.

Studium

Auch in den späteren Jahren meines Lebens, empfand ich eine große Abneigung und Angst, wenn ich an die Tafel mußte und vor Publikum etwas zeigen oder erklären sollte. Das hielt bis zum Studium an, wo ich dann zwei Seminare halten mußte und vor der Seminargruppe meine Ergebnisse vorstellen mußte. Ich war damals sehr nervös, aber ich hatte damals einen kleinen Trick, damit man mir meine Nervosität nicht anmerkte. Ich hatte kleine Karteikarten geschrieben, in dem ich meinen Vortrag schriftlich ausgearbeitet und vorbereitet hatte. An den Karteikarten konnte ich mich festhalten und somit waren meine Hände irgendwie beschäftigt. Ausserdem hatte ich dadurch das Gefühl, im Notfall, die Karten als Spickzettel benutzen zu können, falls ich wieder so einen Aussetzter hätte, wie damals in der Schulaufführung. Die Nervosität war damals zwar auch vorhanden, aber durch die Karten und der überschaubaren Zahl von Zuhörerinnen und Zuhörern, habe ich meine Seminargruppen ganz gut überstanden.

Präsentationsseminar

Nach dem Studium kam ich zweimal in den Genuß, ein Seminar besuchen zu dürfen, in dem man lernen sollte, wie man präsentiert. Logischerweise mußte man dabei auch selbst präsentieren und eine der Präsentationen war für mich sehr prägend, nämlich eine Präsentation mit Videoaufzeichnung. Ich weiß nicht mehr um was es in der Präsentation ging, aber ich kann mich erinnern, daß ich sehr nervös war und das ich alle meine Fehler, Verhaspler und Unsicherheiten, während der Präsentation sehr kritisch registrierte. Ich hatte direkt nach der Präsentation das Gefühl, daß die Präsentation sehr schlecht von meinen Kolleginnen und Kollegen aufgenommen werden mußte. Als ich dann aber die Rückmeldung meiner Kolleginnen und Kollegen hörte, war ich sehr erstaunt. Sie hatten die Präsentation ganz anders wahrgenommen. Ihnen hat sie gefallen und waren über meine Sicherheit beim Präsentieren erstaunt. Auch als ich dann die Präsentation selbst noch mal auf [Video](#) sehen konnte, bekam ich so langsam das Gefühl, daß die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer vielleicht recht haben könnten, denn ich realisierte, daß die Fremdwahrnehmung völlig anders ist, als die Eigenwahrnehmung. Die eigene Wahrnehmung war in meinem Fall viel zu kritisch und zu negativ, ganz im Gegenteil, zu denen meiner Kolleginnen und Kollegen.

Job

Schulung im Job

Die Erfahrung, daß ich oftmals durch meine zu kritische Art, wie ich mich selbst sehe, dazu geführt hat, daß ich Angst vor dem Präsentieren vor einer größeren Gruppe habe, hat mir die Augen geöffnet. Mir wurde klar, daß ich hier mit zweierlei Maß messe und ich eigentlich gar keine Angst zu haben brauche. Das hat mich dazu befähigt, daß ich in meinem Job, gelegentlich Schulungen durchführe. Durch das regelmässige exponieren vor einer Gruppe, der man versucht etwas zu vermitteln, hat bei mir dazu geführt, daß sich meine Nervosität vor so einer Schulung mit der Zeit abgebaut hat. Die Nervosität ist heute zwar nicht verschwunden, aber mir passiert es nicht mehr, daß ich sprachlos bin und kein Wort mehr heraus bringen würde, sondern das ich selbstbewußt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, mein [Wissen](#) vermitteln kann.

Selbstbewußtsein

Beim evangelischen Kirchentag

Die [Videos](#) und [Podcasts](#), die ich regelmässig produziere und in denen ich zu sehen bzw. zu hören bin, haben sicher auch dazu beigetragen, daß ich mehr Selbstbewußtsein habe, wie früher. Was meinem Selbstbewußtsein auch gut getan hat, ist, daß ich heute endlich die [Person](#) sein kann, die ich schon immer war, nämlich eine Frau. Durch mein Outing und der anschliessenden Vornamensänderung und dem damit verbundenen Rollenwechsel u.a auch in dem Unternehmen in dem ich seit über 18 Jahren arbeite, habe ich es diesen Sommer sogar geschafft, auf einer Podiumsdiskussion auf dem [evangelischen Kirchentag in Stuttgart mitzumachen](#) und zwar in einem Gemeindesaal in dem gut und gerne über 100 Zuhörerinnen und Zuhörer sassen, vor denen ich auftreten sollte. Vor der Podiumsdiskussion durfte ich einen Impulsvortrag zum Thema "Geschlechtliche Selbstbestimmung" halten, in dem ich in ca. 10 Minuten dieses Thema frei vor dem Auditorium referierte. Natürlich war ich

vor dieser [Veranstaltung](#) auch nervös und ein wenig aufgeregt, aber ich habe diese Aufgeregtheit, ertragen können und habe mich durch sie nicht in Panik versetzen lassen.

Resümee

Ich denke, das beste was man gegen Lampenfieber tun kann, ist sich seiner Angst zu stellen, in dem man möglichst oft vor einer Gruppe auftritt. Durch jede Präsentation oder Auftritt vor anderen Menschen und wenn es noch so eine kleine Gruppe ist, hilft, sich an die Angst zu gewöhnen und zu lernen, sie ertragen zu können. Die Angst wird dadurch nicht weg gehen, aber man fühlt sich ihr durch die Gewöhnung nicht mehr so hilflos ausgeliefert und bleibt dadurch handlungsfähig. Man muß nicht gleich mit einem Vortrag vor mehreren Hundert Leuten, diese Desensibilisierung beginnen. Es reicht, wenn man mit einer kleinen Gruppe beginnt und je öfter man sich vor Leuten stellt und ihnen mit Kompetenz und Mut versucht, etwas zu vermitteln, wird meiner Erfahrung nach, das Lampenfieber immer weniger und mit der Zeit, kann es sogar Spaß machen, sich derartig zu exponieren, jedenfalls mir geht das so. Gerade durch die Anspannung und die leichte Aufgeregtheit vor und während einer solchen Präsentation, fühle ich mich lebendig und wenn alles vorbei ist, fühle ich mich zwar erleichtert, aber ich habe auch das Gefühl, ich habe mich meiner Angst gestellt und ich habe gewonnen, was wiederum meinem Selbstbewußtsein gut tut.

Mittlerweile traue ich mir zu, als Rednerin auf Veranstaltungen aufzutreten und man kann mich über die Webseite von speakerinnen.org finden und mir dort über mein [Profil](#) eine Anfrage schicken. Mein Traum wäre es, als nächstes einen Vortrag auf der re:publica halten zu können. Mir fehlt dazu nur noch ein interessantes Thema, das ich in dem [Call for Papers](#) den Veranstaltern der re:publica einreichen könnte. Was würde euch interessieren, was würdet ihr gerne von mir auf so einer Veranstaltung hören wollen? Schreibt mir das bitte in die Kommentare.

Astrid Christofori: Lampenfieber?

Von [Astrid Christofori](#)

Ich ergreife die zeitlich „letzte Chance“ noch an der [Blogparade der LVQ](#) zum Thema Lampenfieber und Prüfungsangst teilzunehmen. Der [Lars Hahn](#) fragt nach Erfahrungen, Tipps und Tricks zu diesem Thema.

Prüfungsangst und Lampenfieber?

Etwas Aufregung, Anspannung oder Nervosität gehört einfach dazu – zu jeder Prüfung, zu jedem öffentlichen Auftritt, zu jedem Vortrag, Workshop oder Dozenteneinsatz. Das ist wie das Salz in der Suppe – ohne Salz schmeckt die Suppe nicht, zuviel ist aber auch nicht gut.

Zugegeben, meine (formalen) Prüfungen liegen schon ein bißchen länger zurück. Gerade bei wichtigen Klausuren (zum Beispiel im Staatsexamen) war ich natürlich aufgeregt, aber ich würde nicht von Prüfungsangst sprechen wollen. Ein wichtiger Aspekt – vor allem bei den Klausuren – war immer das Thema „Zeitdruck“. Ich weiß heute noch, daß ich im wöchentlichen Klausurenkurs vor dem ersten Staatsexamen meine Klausuren fast immer eine Stunde zu früh abgegeben habe. Meine Noten in den Übungsklausuren sahen dementsprechend aus. Aber: in den wirklich wichtigen Klausuren hatte ich plötzlich das Gefühl wahnsinnig viel Zeit zu haben. Ich konnte es mir zeitlich leisten, über die Aufgabe nachzudenken, meinen Text vor der Abgabe noch einmal in Ruhe durchzulesen und noch zu korrigieren oder zu ändern. Für mich damals ein hilfreicher Weg!

Referate und Vorträge habe ich eigentlich schon immer gerne gehalten. Schon während der Schulzeit habe ich die Chance, durch Referate meine Noten (vor allem in mündlichen Fächern) zu verbessern, gerne ergriffen. Je nach Thema habe ich einige Stunden mit ein paar Büchern aus der Stadtbibliothek verbracht, um mich rundum vorzubereiten. Dabei habe ich natürlich auch immer spannende Dinge entdeckt, die mich persönlich interessierten.

So ist es nicht weiter verwunderlich, daß ich mit Beginn meiner selbständigen Tätigkeit gerne die Möglichkeiten wahrgenommen habe, Vorträge und Workshops zu halten. Am Anfang dominierten Themen rund um Existenzgründung und Selbständigkeit, daraus wurden dann vertragsrechtliche und erbrechtliche Themen und schließlich Themenfelder rund um „Social Media“ – so zum Beispiel mein [Urheberrechtsquiz](#).

Ich habe durch die Vorträge und Workshops sehr viel gelernt – fachlich durch die meistens intensive Vorbereitung, die meine Fachkenntnisse auch immer wieder aktualisiert und vertieft hat und persönlich durch das Feedback der Teilnehmenden.

Tipps und Tricks?

Ein „Rezeptbuch“ für gute und „erfolgreiche“ Vorträge und Workshops habe ich (leider) nicht. Über die Jahre habe ich aber viel ausprobiert und auch viel gelernt und weiß jetzt einigermaßen, was für mich funktioniert oder was gerade nicht funktioniert.

Vorbereitung

Vorträge und Workshops sind eine wunderbare Chance, mich und „mein“ Thema zu präsentieren. Das funktioniert aber nur, wenn ich mit dem Thema etwas anfangen kann. Die Frage, ob ich aus dem Handgelenk sofort einen (inhaltlichen) Vortrag zu dem Thema halten könnte, ist dabei weniger wichtig, als das eigentliche Interesse an dem Thema. Wenn mich das Thema nicht anspricht oder ich es sogar ablehne, dann ist es sehr viel schwieriger etwas „Passendes“ vorzubereiten, als bei „attraktiven“ Themen. Zugegeben, diesen Luxus der Auswahl hat man nicht, wenn man als Angestellte/r etwas vorbereiten muß.

Gerade bei meinen allerersten Vorträgen und Workshops habe ich immer sehr viel Zeit (und Liebe) in die Vorbereitung gesteckt. Das ging so weit, daß ich mit Familienmitgliedern geübt habe (die Erbrechtskenntnisse meiner Mutter sind seitdem deutlich gestiegen). Die Idee dahinter: wenn „normale Menschen“ mich und meine Gedankengänge verstehen, dann kann ich das „so“ auch in einem Vortrag oder Workshop darstellen. Überall, wo von meinen Vorbereitungsversuchsopfern Verständnisfragen kamen, habe ich am Inhalt gefeilt. So habe ich nach und nach gelernt, auch relativ komplexe Zusammenhänge halbwegs verständlich zu erklären.

Heute lassen sich Vorträge und Workshops auch gut bei [Barcamps](#) oder anderen offenen Veranstaltungen „testen“ – eine Möglichkeit, die ich gelegentlich für neue Themen genutzt habe. Auch einen Testlauf in einem [Hangout](#) könnte ich mir gut vorstellen, um so in einem kleinen Kreis etwas auszuprobieren. Ein großer Vorteil solcher „Testläufe“ ist das ehrliche Feedback

Bei Vorträgen und Workshops frage ich den Auftraggeber/Veranstalter in der Regel auch gezielt, welche Fragen und Themen aus seiner Sicht wichtig sind. Manchmal habe ich vorher sogar kleine „Fragebögen“ an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschickt (eigentlich verschicken lassen), um mich entsprechend vorbereiten zu können.

Meine wichtigsten Gedanken habe ich meistens in ein „Handout“ gesteckt – eine kleine Zusammenfassung für mich und gleichzeitig ein Mittel für das Selbstmarketing danach (in einem Fall hat mich jemand zwei Jahre nach einem Vortrag angerufen und beauftragt).

PP – ja oder nein?

Am Anfang habe ich oft mit sehr textlastigen Folien gearbeitet. Diese Vorgehensweise hat drei Nachteile – die Technikabhängigkeit, die schlechte Lesbarkeit von Folien mit viel Text und die Tatsache, daß die Zuhörerinnen und Zuhörer, dann eben nicht mehr „zuhören“, sondern nur noch lesen. Mittlerweile bin ich weitestgehend von der Foliennutzung abgekommen. Bei meinem Urheberrechtsquiz nutze ich PP-Folien (wenn überhaupt) zum Mitlesen der Fragen, der eigentliche Workshopteil ist aber „folienfrei“, bei anderen Themen nutze ich oft Blätter mit Stichworten oder Karteikarten mit Stichworten. Der Vorteil der Karteikarten ist, daß ich einerseits nichts Wichtiges vergesse, andererseits aber die Reihenfolge der Themen flexibel ist. Durch die Beschränkung auf Stichworte (ober beim Urheberrechtsquiz auf Fragen) komme ich auch nicht in die Versuchung etwas vorzulesen. Das mag am Anfang ungewohnt sein, aber Übung (siehe oben) macht auch hier den Meister!

Fragen zulassen – ja oder nein?

Natürlich habe ich mir am Anfang oft Sorgen gemacht, ob ich eventuelle Fragen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer wohl beantworten kann. Das hat sicherlich meine Vorbereitung beeinflusst, aber auch mein „Wohlbefinden“ kurz vor dem Vortrag oder Workshop. Für mich war es hilfreich, mich mit der Frage, ob ich während des Vortrags Fragen überhaupt zulassen möchte, auseinanderzusetzen. In Vorträgen mache ich es oft so: Verständnisfragen jederzeit, Diskussionsfragen und weiterführende Fragen nach dem inhaltlichen Teil, in Workshops oder Kursen greife ich Fragen meistens sofort auf.

Und wenn ich die Frage nicht beantworten kann? Ja, das passiert und das ist auch gar nicht schlimm. Der wesentliche Punkt ist nicht, ob man alles weiß, sondern wie man mit der Frage umgeht. Eine Antwort „gute Frage! Leider kann ich Ihre Frage jetzt nicht beantworten, ich schaue das aber gerne nach und liefere die Antwort nach“ ist in der Regel kein Problem. Kein Mensch kann schließlich alles wissen!

Als Anfänger „outen“?

Vermutlich kennen (fast) alle schlaue Sprüche wie „jeder fängt klein an“ und „es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“. In diesen Sprüchen steckt sehr viel Wahrheit. Auch bei noch so guter Vorbereitung ist der erste Anlauf manchmal holprig (deshalb ist Üben so wichtig).

Wenn ich ein „Format“ oder ein Thema zum ersten Mal ausprobiert habe, dann habe ich das meistens den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch erzählt. Mich hat es meistens entlastet, denn die meisten Menschen haben durchaus Verständnis für kleine Pannen, wenn man etwas zum ersten Mal macht. Die Tatsache, daß man zum ersten Mal einen Vortrag zu einem bestimmten Thema hält, heißt ja nicht, daß man sich vorher nicht mit dem Thema beschäftigt hat. Meistens läßt sich die Information gut verpacken „ich beschäftige mich schon lange mit dem Thema X und freue mich, daß ich heute meinen ersten Vortrag zu diesem wichtigen Thema halten kann“.

D-Day – der Tag selbst!

Vor ein paar Jahren sollte ich einen Vortrag in Bonn halten. Ich war rechtzeitig in Bonn am Hauptbahnhof und habe dann (ich weiß nicht warum) die Straßenbahn in die falsche Richtung erwischt. Ich kam noch rechtzeitig am Vortragsort an, aber es war doch sehr aufreibend. Ja, das war ziemlich unangenehm. Insofern habe ich gelernt, an solchen Tagen immer einen ziemlich großen Zeitpuffer einzuplanen. Lieber trinke ich in der Nähe noch einen Kaffee oder Tee oder bummle durch eine Buchhandlung als zu spät zu kommen.

Meistens ist es gut, vor den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anzukommen. So kann ich in aller Ruhe auspacken, meine Unterlagen (zum Beispiel Karteikarten) noch einmal sortieren, die Technik – soweit notwendig – prüfen und mit den ersten ankommenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein bißchen plaudern. Das ermöglicht mir meistens einen relativ entspannten Start.

Es ist natürlich schön, wenn man von den Veranstaltern kurz vorgestellt und eingeführt wird. Dann übernehmen die Gastgeber auch das „Zeitmanagement“ und den offiziellen Start. Da, wo das nicht der Fall ist, muß man natürlich selber tätig werden. Ein paar kurze einleitende Sätze gehören für mich dazu – was das Thema ist, wer ich bin, warum ich dafür die Richtige bin und wie ich während der gemeinsamen Zeit vorgehen möchte (Ziel, Inhalt, Umgang mit Fragen). Bei Workshops mache ich auch gerne eine kurze Vorstellungsrunde, in der ich nach schon vorhandenen Fragen oder konkreten Erwartungen frage. So habe ich einen kurzen Überblick, was mich an dem Tag „erwartet“ und mit wem ich es zu tun habe. Manchmal ist diese erste Runde überraschend – da sitzen Experten unter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die den Vortrag/Workshop selber halten könnten oder da werden Stichworte benannt, an die ich nicht mal in meinen kühnsten Alpträumen gedacht habe. Aber das Wissen um die „Überraschungen“ birgt auch eine Chance – ich kann versuchen, die Expertinnen und Experten und ihr Wissen bewußt einzubeziehen und ich kann Erwartungen, die ich nicht sofort erfüllen kann, auch frühzeitig klarstellen (oft mit dem Hinweis, dazu einen Link oder weitere Informationen herauszusuchen).

Wieviel Diskussion möchte ich zulassen?

Im Laufe der Zeit haben sich meine Vorträge und Workshops verändert. Je sicherer ich in einem bestimmten Bereich wurde, desto besser konnte ich mich auf Fragen und Diskussionen einlassen und Formate entwickeln, die Gesprächszeit bewußt einplanen. Natürlich können dann Fragen kommen, die ich nicht/nicht sofort beantworten kann – ich sage das dann ganz offen und ziehe notfalls auch Grenzen („das ist jetzt aber ein ganz anderes Thema“). Ganz klar ist aber, bei diesen Formaten brauche ich in der Regel mehr Vorbereitungszeit als bei einem „normalen“ Vortrag, andererseits machen mir solche Formate aber auch sehr viel Spaß. Wer schon einmal bei einem Urheberrechtsquiz dabei war, wird das vielleicht nachvollziehen können.

Feedback?

Kein Vortrag, kein Workshop ist so gut, daß man nicht noch etwas verbessern könnte. Soweit es zeitlich möglich ist, bitte ich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer deshalb am Ende um ein kurzes Feedback. Natürlich ist es dann schön, wenn ich gelobt werde – mir geht es aber vor allem darum zu lernen, was noch nicht gut ist. Ich frage daher einerseits

was gut war und andererseits auch, was ich verändern sollte, damit der nächste Vortrag oder Workshop noch besser wird. Gerade aus den Feedbackrunden habe ich sehr viel gelernt. Wichtig ist es aber auch, daß Feedback einfach anzunehmen – egal ob es positiv oder negativ ist. Es geht nicht darum, sich zu rechtfertigen oder etwas unbedingt zu ändern, sondern einfach zu lernen, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Vortrag oder Workshop erlebt haben. In der Feedbackfrage kann dann ein erstaunliches Lernpotential für einen selbst stecken.

Die „Shortlist“ der Tipps und Tricks

1. Fragen, fragen, fragen – wer sind die Teilnehmer, wo kommen sie her, welche Sorgen oder Erwartungen haben sie?
2. Üben, üben üben!
3. Mut zur Lücke – kein Mensch kann alles wissen.
4. Auf das eigene Wohlbefinden achten – was brauche ich, damit ich den Vortrag oder Workshop gut halten kann. Bequeme Kleidung? Eine Tasse Tee vorher? Ablenkung? Ruhe?
5. Rechtzeitig da sein.
6. Meistens: pünktlich anfangen – das ist Wertschätzung für die schon anwesenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
7. Rechtzeitig überlegen, wie man mit Fragen umgehen will!
8. Überlegen, ob und wie Teilnehmer einbezogen werden. Vorstellungsrunde? Feedbackrunde?
9. Technik vorher prüfen und notfalls pünktlich (aber ohne Technik) starten und (ohne Technik) durchführen.
10. Sich danach belohnen!

Lampenfieber als Vorfreude

Es kann durchaus anstrengend sein, Vorträge und Workshops zu halten, aber es kann auch sehr viel Spaß machen. Lampenfieber ist dann das kleine aber sichere Zeichen der Vorfreude und damit gar nicht negativ, sondern die Prise Salz, die den Tag aus dem Alltag heraushebt.

High Heel oder nicht High Heel, das ist hier die Frage

Von [Kati Schmitt-Stuhlträger](#)

Redeangst und Lampenfieber. 5 Tipps, wie Sie Ihre Angst überwinden

Als [Trainerin und Vortragsrednerin](#) stehe ich relativ oft vor Publikum. Kleinere Gruppen, mittelgroße Gruppen oder 500 Personen. Auch ich habe Lampenfieber, was sich bei mir in eiskalten Händen und einem flauen Gefühl in der Magengegend äußert. Ich wende dann die unten stehenden Tipps an.

Vor allem **Tipp 2: Denken Sie positiv!** hat mir in einer Situation schon einmal „das Leben gerettet“. Eine liebe Bekannte bat mich, die Trauerrede für ihre Familie auf der Trauerfeier ihrer Mutter zu halten. Ich fühlte mich sehr geehrt und übernahm diese schwierige Aufgabe. Es war mein erstes Mal und zudem in einem besonderen Rahmen. Ihre Mutter war eine sehr engagierte Persönlichkeit in Mannheim, zur Trauerfeier kamen sämtliche Amts- und Würdenträger aus Politik, Stadt, Institutionen etc. Ich hatte bis morgens um 4 Uhr an der Rede gefeilt, geübt und immer wieder gegen die Angst angekämpft: Was ist, wenn ich anfangs zu heulen? ... Als ich ans Pult trat, verharrte ich einen kurzen Moment und schaute auf meine linke Handinnenfläche. Dort stand mit Kugelschreiber geschrieben „Ehre & Stärke“ – mein Mantra für diesen Tag – für diese Rede. Und es hat geholfen! Ich habe es geschafft. Nicht zuletzt dadurch, dass ich mich immer wieder positiv gepolt habe. Übrigens kamen im Anschluss an die Trauerfeier mir unbekannte Menschen auf mich zu und bedankten sich für die gefühlvollen Worte. Ich war zu Tränen gerührt.

Selbstverständlich ist nicht jeder Auftritt derart „dramatisch“. Lampenfieber ist allerdings ganz schnell da. [Lars Hahn](#) schrieb mir (zugegeben schon vor einiger Zeit) bei XING und berichtet über die Blogparade im LVQ-Blog: [Blogparade gegen Lampenfieber und Prüfungsangst #LampenfieberTipps](#). Mit Influencer Relations köderte er mich ;-). Als Nachzügler sind dies also meine Tipps, wenn bei Ihnen mal wieder die Lampe angeht.

1. Akzeptieren Sie Ihre Nervosität!

Machen Sie sich eins klar: Sie sind nicht allein. Statistiken zufolge leiden etwa 40 Prozent aller Menschen an Redeangst. Es ist völlig normal und sogar nützlich, Lampenfieber zu haben. Kribbeln im Bauch, eiskalte Hände, Kloß im Hals. Sogar Profi-Redner, Schauspieler und TV-Moderatoren kämpfen damit vor Ihren Auftritten. Unser Körper fühlt sich bedroht und produziert Adrenalin, um unter Hochspannung mehr leisten zu können. Unsere Sinne werden geschärft – die Aufmerksamkeit läuft auf Hochtouren. Aber was ist eigentlich die Bedrohung? Wovon haben die meisten Menschen denn Angst? Die Hintergründe können sehr unterschiedlich sein:

- Vielleicht ist Ihnen in einem Vortrag mal etwas furchtbar Peinliches passiert.
- Sie hatten einen Blackout und wussten nicht mehr weiter.

- Andere haben Angst, ausgelacht zu werden.

Wichtig ist, dass Sie herausfinden, wovor Sie Angst haben. Je mehr Sie über Ihre Angst wissen, desto besser können Sie damit arbeiten.

Nehmen wir an, Sie haben große Angst vor einem Blackout. Dann legen Sie sich in Ihrer Vorbereitung eine Strategie zurecht, wie Sie damit umgehen, wenn dieser Fall wirklich eintritt. Sie können z. B. den letzten Satz noch einmal wiederholen, einen Schluck Wasser trinken, Fragen stellen oder ehrlich zugeben, dass Sie den Faden verloren haben. Das nimmt Ihnen niemand übel und aufmerksame Zuhörer geben Ihnen dann das Stichwort und Sie fahren einfach fort.

Und bedenken Sie auch: Ihre Zuhörer sind meist froh, dass sie nicht selbst präsentieren müssen.

2. Denken Sie positiv!

Steigern Sie sich nicht in Ihre Angst hinein, sondern stellen Sie sich ihr. Wenn Sie – wie eben schon gesagt – Ihre Ängste identifiziert haben, überlegen Sie, wie Sie damit umgehen können. Denken Sie nicht an die Katastrophen, die passieren können – aber nicht müssen!! – sondern polen Sie Ihren Gedankenkreislauf von negativ auf positiv um.

Kennen Sie die „sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“? Das, woran Sie immer wieder denken oder was Sie sich immer wieder sagen, tritt auch tatsächlich ein. Wenn Sie also in Ihrer Angst ständig daran denken, dass Sie sich verhaspeln oder unabsichtlich einen Witz machen, dann wird das mit großer Wahrscheinlichkeit auch eintreten. Aber was würde dabei schlimmstenfalls passieren? Die Zuhörer lachen – Sie lachen mit – fangen sich wieder und fahren mit Ihrem Vortrag fort.

Sagen Sie sich immer wieder Sätze wie: *Ich kann das. Ich freue mich auf den Vortrag. Ich bin gut vorbereitet.* Natürlich vorausgesetzt, Sie SIND gut vorbereitet – denn das ist schon die halbe Miete. Sie beschäftigen sich eingehend mit Ihrem Thema und Ihre Zuhörer sind gekommen, weil Sie daran interessiert sind und hören wollen, was SIE zu sagen haben.

Glauben Sie an sich und Ihren Erfolg! Rufen Sie sich Situationen ins Gedächtnis, in denen Sie erfolgreich eine Rede, einen Kommentar oder eine Präsentation gehalten haben. Malen Sie sich gedanklich aus, wie Sie diesen Vortrag bereits erfolgreich vor Ihrem Publikum gehalten haben und genießen Sie den Beifall. Wiederholen Sie dieses Mentaltraining regelmäßig. Es kann sehr wirksam sein (siehe meine Geschichte oben „Ehre & Stärke“).

3. Bringen Sie Ihre Stimme in Schwung!

Opernsänger, Rockbands, Moderatoren, Schauspieler – alle tun es, bevor sie ihre Bühne betreten: Sie bringen Ihre Stimme in Schwung.

- Wärmen Sie Ihre Stimme auf: husten Sie oder gurgeln Sie mit etwas Wasser. Manche geben dem Wasser auch noch etwas Eukalyptusöl hinzu.
- Trinken Sie ein halbes Glas lauwarmes Leitungswasser. Summen Sie in verschiedenen Höhen vor sich hin. Das alles lockert Ihre Stimmbänder und macht sie geschmeidig.
- Falls Sie merken, dass Ihre Stimme rau ist oder kratzig, lutschen Sie vor Ihrer Rede oder auch in den Pausen Hustenbonbons oder gurgeln Sie mit Salbeitee.
- Wenn Sie während der Präsentation ein Kratzen im Hals spüren, schlucken Sie anstatt sich zu räuspern. Das ist schonender.

4. Tragen Sie „Wohlfühl-Kleidung“!

Damit meine ich natürlich nicht Ihren super bequemen Jogginganzug. Es geht einfach darum, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen. Wenn schon die Präsentation Stress in Ihnen erzeugt, sollten Sie sich durch Ihre Kleidung einen festen Anker schaffen. Suchen Sie – dem Anlass entsprechend – in Ihrer Garderobe etwas, in dem Sie sich gut fühlen, was nicht zwickt oder ständig rutscht und immer wieder in Position gebracht werden muss. Verkleiden Sie sich nicht! Es besteht die Gefahr, dass das Ihr Publikum merkt. Kleiden Sie sich so, dass Sie ohne Probleme ein Kleidungsstück ausziehen können – sollte es Ihnen zum Beispiel zu warm werden.

Und ganz wichtig: Ihre Schuhe. Sie sollten – unfallfrei – Ihre Präsentation überstehen. Also suchen Sie diejenigen aus, in denen Sie gut laufen und auch einige Zeit stehen können. Wenn Sie also normalerweise flache Ballerinas tragen, sollten Sie auf keinen Fall für diesen Anlass Ihre High Heels wählen. Wenn Sie allerdings darin geübt sind, hohe Schuhe zu tragen, brauchen Sie sich auch nicht zu verstellen.

5. Zelebrieren Sie den Start!

Gehen Sie ruhig und entschlossen – treten Sie nicht ein, sondern auf!

Achten Sie darauf, mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen. So behalten Sie das Gleichgewicht.

Nehmen Sie Blickkontakt mit Ihren Zuhörern auf und schaffen Sie so eine Verbindung zu ihnen. Bauen Sie eine Brücke. Wenn Sie bereits vor Ihrer Rede Kontakt mit dem Publikum hatten, können Sie sich jetzt diese (sympathischen) Personen raussuchen. Fixieren Sie aber keine bestimmte Person, sondern sehen Sie verschiedene Personen an. Schauen Sie nicht über das Publikum hinweg – das wirkt arrogant. Aber schauen Sie auch nicht auf den Boden – das wirkt wiederum unsicher.

Wenn Sie jemand Vertrautes im Publikum haben, schauen Sie regelmäßig auch ihn oder sie an. Er kann Ihnen nämlich auch heimlich Zeichen geben und zum Beispiel

mit Kopfnicken zeigen, dass alles ok ist. Das gibt Ihnen nochmal zusätzlich Sicherheit.

Lernen Sie die ersten Sätze und auch den letzten Satz auswendig. Das verschafft Ihnen zusätzliche Sicherheit und Sie können sich zunächst daran festhalten, bis die ersten Sekunden vergangen sind und Ihre Anspannung sich etwas gelöst hat.

Nehmen Sie noch einmal zwei tiefe Atemzüge in den Bauch, um sich beruhigen. Warten Sie, bis alle Aufmerksamkeit bei Ihnen ist und geben Sie den Zuhörern ein Startzeichen, z. B. ein Nicken oder ein Positionswechsel. Lächeln Sie und genießen Sie noch einmal 3 Sekunden Stille. **Halten Sie das aus!** Das erzeugt Spannung im Publikum und hilft Ihnen, noch einmal Ihre Gedanken zu sammeln. Profis zelebrieren das ganz bewusst!

Also: Fester Stand – Blickkontakt – drei Sekunden Stille: Vorhang auf!

Danksagungen

Ein Riesen-Dank geht natürlich an alle Autorinnen und Autoren, die sich an dieser Blogparade beteiligt haben.

Vielen Dank an unser Netzwerk, das die Blogparade #LampenFieberTipps fleißig über Twitter, Facebook, Google Plus, XING, LinkedIn, Blogs und andere Plattformen verbreitet hat.

Danke auch an alle Beteiligten der Barcamp-Session vom Barcamp Köln, die noch einmal viele Impulse zur Blogparade gegeben haben.

Dankeschön an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der LVQ, dass Ihr unsere ständigen Posts und Gespräche über die Blogparade erduldet habt!

Last but not least: Ein besonderer Dank geht an Irina Trifonova für die Mitwirkung bei der Erstellung des E-Books!