

Lampenfieber äußert sich von Person zu Person sehr unterschiedlich. Von Kribbeln über Schwitzanfälle zu zittriger Stimme und trockenem Mund sowie roten Flecken auf der Haut oder Herzrasen, kann sich Lampenfieber in unterschiedlichster Weisen äußern.

Sie sollten sich darüber im Klaren sein, dass es sich bei Lampenfieber um eine ganz normale Reaktion handelt, die aus psycho-biologischen Prozessen des Körpers resultiert. In bedrohlich-erscheinenden Situationen werden im Körper vermehrt Stresshormone ausgeschüttet. Was sich in der richtigen Dosierung aktivierend auf den Körper auswirkt, kann in Form zu großer Angst, zu einer Schockstarre führen.

Folgende Maßnahmen können Sie ergreifen, wenn Sie Lampenfieber verspüren:

Atemtechniken

Tiefes und gleichmäßiges Atmen fördert die Entspannung.

1. Atmen Sie ruhig und tief.
2. Legen Sie dabei Ihre Hand auf Ihre Bauchdecke und spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt.
3. Schließen Sie dabei Ihre Augen.

Wiederholen Sie die Übung einige Male. Sie werden feststellen, dass sich Ihre Anspannung langsam löst.

Progressive Muskelrelaxation

Bei der progressiven Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen handelt es sich um ein Entspannungsverfahren bei dem durch bewusste An- und Entspannung von Muskelgruppen der Zustand tiefer Entspannung erreicht werden soll.

1. Begeben Sie sich an einen ruhigen Ort und setzen oder legen Sie sich bequem hin.
2. Spannen Sie gezielt Muskeln des Körpers an und lockern sie dann wieder. Beginnen Sie bei Ihren Händen und arbeiten Sie sich durch Ihren Körper voran: Unterarme und Oberarme, Nacken, Rücken etc. bis sie am Ende bei Ihren Füßen angelangt sind.

Dabei richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie empfinden. Nach der Anspannung merken Sie deutlich, wie sich Ihr Körper entspannt und die Muskeln locker werden. Durch das kräftige Anspannen ermüdet der Muskel, was im Anschluss zu einer besonders starken Entspannung führt. Dadurch können Sie den Effekt sehr deutlich spüren.

Die progressive Muskelentspannung hilft dabei, muskuläre Verspannungen zu lösen und den eigenen Körper besser wahrzunehmen. Außerdem wirkt die Methode beruhigend auf Herz- und Kreislauf, dadurch werden Sie ausgeglichener und weniger nervös.

Achtsamkeitsmeditation

Achtsamkeit führt zu Entspannung und mindert damit den Stress. Schenken Sie sich und Ihrem Körper den Moment einmal nichts zu tun und bei sich selbst anzukommen. Gedanken werden in dieser Situation kommen und gehen. Schieben Sie diese dabei nicht bewusst weg aber lassen Sie sie vorüberziehen ohne daran festzuhalten.

1. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für eine stille Meditation.
2. Setzen Sie sich bequem hin (entweder in den sog. Schneidersitz oder auf einen Stuhl).
3. Richten Sie Ihren Oberkörper auf.
4. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Nehmen Sie diesen ganz bewusst wahr.
5. Lassen Sie Ihre Gedanken vorbeiziehen. Wenn Sie merken, dass Gedanken aufkommen, nehmen Sie diese nur zur Kenntnis und lassen Sie sie wieder gehen.
6. Bleiben Sie in dieser Position so lange, wie es Ihnen gut tut (Anfangs reichen 5 bis 10 Minuten völlig aus. Sie werden sehen, dass Ihnen die Zeit sehr lang vorkommt).
7. Wenn Sie bereit sind können Sie Ihre Augen langsam öffnen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit Ihren Körper und Ihre Umgebung wieder wahrzunehmen. Spüren Sie nach, wie Sie sich gerade fühlen und beobachten Sie Ihre Gedanken und Emotionen.

Eine solche Achtsamkeitsmeditation können Sie, wenn Sie möchten, in Ihren Alltag einfließen lassen um dadurch zu mehr Entspannung aber auch zu einer höheren Konzentration und zu einem leistungsfähigeren Körper zu gelangen.

Positive innere Bilder

Aktivieren Sie Ihre geistige Vorstellungskraft. Stellen Sie sich vor Ihrem inneren Augen vor, dass Sie sich in einer energiegeladenen, positiven Erfolgssituation befinden. Geben Sie sich der Situation vollkommen hin und beziehen Sie Ihre Sinne mit ein. Was hören, sehen und riechen Sie in dieser Erfolgssituation? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Durch den Einbezug aller Sinne wird die Imagination verstärkt.

Gedanken-Reise

Gehen Sie in Ihrer Fantasie auf Reisen. Schließen Sie Ihre Augen und denken Sie sich an Orte, an denen Sie sich sicher, selbstbewusst, frei und geborgen fühlen. Schöpfen Sie aus diesem imaginären Ort, egal ob am Meer oder in den Bergen, Ihre Kraft. Lassen Sie sich auf solch eine Reise ein und versuchen Sie für einen kurzen Moment aus dem Hier und Jetzt, und damit aus der derzeitigen Stresssituation, zu entschwinden.

Wenn Ihnen danach ist können Sie sich auch durch eine geführte Traumreise, in eine andere Welt bringen lassen.

Weitere Maßnahmen stellen beispielsweise das autogene Training, positives Selbsteinreden und Power-Posing dar. Außerdem wirkt sich regelmäßiger Sport positiv auf den Abbau von Stress aus.

Nehmen Sie Ihr Lampenfieber als positive Energie, als Motor für Ihren Auftritt wahr! Selbst Vollprofis haben Lampenfieber.

Jeder hat seine ganz eigene, individuelle Methode, um mit Lampenfieber umzugehen. Versuchen Sie für sich selbst die richtige Maßnahme zu finden, auf die Sie in Stresssituationen zurückgreifen können.

Blackout überwinden

Falls das Lampenfieber doch einmal überhandnimmt und Sie während Ihre Präsentation oder dem Fachgespräch einen Blackout bekommen, folgen an dieser Stelle Tipps, wie Sie in solch einer Situation am besten reagieren:

1. Halten Sie einen kurzen Moment inne.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie bereits schwierigere Situationen gemeistert haben. Was ist Ihr Problem in der vorliegenden Situation? Meist werden Sie feststellen, dass Sie sich dadurch ins Gedächtnis rufen können, dass kein Problem vorliegt und Sie sich nur wieder fokussieren müssen.

Eine Sprechpause von drei bis vier Sekunden reicht meist bereist aus, um sich wieder zu fassen. Außerdem ist eine solche Pause unkritisch. Gehen Sie dabei ein paar Meter auf und ab. Beim Zuhörer erhöhen Sie dabei die Spannung, ohne dass er Ihre Nervosität bemerkt und Sie selbst gelangen wieder auf den Weg zurück.

2. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihre Umgebung und weg von sich selbst.

Wenn Sie über das Versagen und darüber, was andere von Ihnen denken könnten nachdenken, steigern Sie sich nur in die Situation hinein. Denken Sie ganz bewusst an etwas anderes.

3. Atmen Sie tief durch.

Wer Angst hat beginnt schnell und flach zu atmen. Ihr Gehirn benötigt aber gerade jetzt viel Sauerstoff. Atmen Sie einmal ganz bewusst tief und langsam in den Bauch. Das wirkt beruhigend und Ihre Zellen werden wieder mit Sauerstoff versorgt.

4. Falls nichts mehr hilft: Geben Sie Ihren Blackout zu.

Gerade in einer mündlichen Prüfung kann Ehrlichkeit die beste Reaktion sein. Ihr Prüfer wird Verständnis haben und Ihnen helfen indem er beispielsweise erst einmal eine andere Frage stellt, bevor er zum derzeitigen Standpunkt zurückkehrt. Das hilft Ihnen Ihre Gedanken wieder zu ordnen und zurück zum Thema zu gelangen.

Umgang mit Lampenfieber



Eine gute Vorbereitung auf die Präsentation der Projektarbeit und das Fachgespräch ist natürlich unerlässlich. Wenn Sie sich sicher fühlen und mit einer positiven Einstellung in den Tag starten, werden Sie die Situation gut meistern. Daher heißt es üben, üben, üben. Dann kann nichts mehr schiefgehen.