

Umgang mit Lampenfieber

Werden Sie nervös, wenn Sie einen Vortrag halten müssen oder in einem Meeting über neue Informationen sprechen sollen?

Erfasst Sie dann das Lampenfieber, spüren Sie eine gewisse Anspannung oder bleiben Sie völlig entspannt?

Hier muss man grundsätzlich unterscheiden:

- a) Lampenfieber, welches mich völlig blockiert
- b) Eine gewisse Anspannung, die sogar nützlich und sinnvoll ist
- c) Völlige Entspannung, die eher kontraproduktiv ist

Zu a)

Lampenfieber entsteht häufig beim Vortragen von neuen, Ihnen noch nicht geläufigen Gedanken. Haben Sie die Inhalte schon öfters referiert und sind Sie im Thema „sattelfest“ verschwindet das Lampenfieber meist von selbst.

Zu b)

Eine gewisse Anspannung vor bzw. am Anfang eines Vortrages oder Referats ist wichtig! Sie wollen ihre Sache gut machen, andere von ihren Ideen überzeugen, einen positiven Effekt hinterlassen. Diese Anspannung hilft Ihnen hellwach, lebendig, präsent und wirkungsvoll zu sprechen.

Zu c)

Sind Sie allzu entspannt, wirkt dies auf Ihr Publikum gelangweilt, desinteressiert und birgt die Gefahr, dass Sie auch ihre Zuhörer „nicht vom Hocker“ reisen können.

Tipp: Machen Sie es wie die Profis!

Üben Sie neue Vorträge möglichst **oft und laut** sprechend.

Versetzen Sie sich gedanklich in die Vortragssituation (z.B. sitzen oder stehen Sie dabei?, Benutzen Sie Medien/ wenn ja, welche?).

Üben Sie vor allem den Einstieg/ den Anfang des Vortrags. Gelingt dieser reibungslos, legt sich meist das Lampenfieber nach kurzer Zeit und eine positive Spannung bleibt.

Referieren Sie möglichst nur über Themen, in denen Sie eine gute Wissensplattform haben (d.h. Sie sollten in jedem Falle mehr über das Thema wissen, als ihre Zuhörer). Merken Sie, dass Sie im Thema unsicher oder schlecht vorbereitet sind, haben Sie berechtigt Angst.

Schaffen Sie sich Wissens-Module. Das sind Informationseinheiten, die Ihnen (fachliche) Sicherheit bieten. So können Sie zwischen freien Redeabschnitten, immer wieder auf diese sicheren Module zurückgreifen.