

Zu hohes Lampenfieber? So senken Sie es!

Auftritt vor Publikum: Ihr Herz pocht, Sie haben schweißnasse Hände, Ihre Stimme zittert. Kennen Sie diese Lampenfieber-Symptome?

Falls ja, dann könnte Sie diese Nachricht etwas beruhigen: So wie Ihnen geht es auch vielen anderen Menschen, wenn sie sich vor größeren Gruppen präsentieren.

Was sind die Ursachen von Lampenfieber? Und vor allem: Wie bekommen Sie es in den Griff? Darum geht es diesmal bei überzeugend kommunizieren.



Autor: M. Müller-Dofel

Mit Lampenfieber sind Sie in bester Gesellschaft

Psychologie-Fachleute sagen, dass zirka 80 Prozent aller Menschen mit Lampenfieber zu kämpfen haben. Selbst bekannte Musiker und Showstars, zum Beispiel die Schauspielerin Meryl Streep und Popstar Robbie Williams. Wirtschaftsexpertinnen und -experten, die vor und während ihrer Auftritte Lampenfieber bekommen, sind also in bester Gesellschaft. Trotzdem: Lampenfieber ist nach wie vor ein Tabu-Thema. „Bloß keine Schwäche zeigen“, denken viele der „Lampenfiebrigen“. Und genau das ist ein Teil ihres Problems.

Denn Lampenfieber wird vor allem verursacht von unserer Angst, dass andere Menschen unseren persönlichen Wert geringer einschätzen, als wir es gern hätten. Wenn wir ehrlich sind, möchten wir nämlich alle bewundert, geachtet und gemocht werden. Und das ist ja auch völlig in Ordnung. In vielen Unternehmen gehören Konkurrenzangst, Furcht vor Kritik und Leistungsdruck immer noch zum Alltag. Deshalb wollen wir stark wirken, insbesondere im Job.

Aufmerksamkeit auf die Sache statt auf uns selbst richten

Je größer der Unterschied ist zwischen unserem Idealbild von uns selbst und der befürchteten Wahrnehmung durch andere Menschen, desto größer ist bei vielen Menschen die Sorge davor, dass dieser Unterschied offensichtlich wird. Wir könnten ja, meinen wir, etwas verlieren: dringend benötigte Deals, persönliche Reputation oder einfach nur die Fassade, mit der wir uns negative Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes vom Leib halten wollen.

Hohes Lampenfieber heißt also auch: Wir richten unsere Aufmerksamkeit weit mehr auf uns selbst als auf die Sache, um die es vor allem geht: das Produkt, die Studie oder die Strategie, die wir präsentieren. Manche Präsentierende meinen sogar, im Publikum säßen nur Kritiker, die kleinlich jedes noch so winzige Haar in der Suppe suchten und auch fänden. Logisch, dass uns dieser Verdacht ängstlich und unsicher macht.

Was also tun? Den Kopf in den Sand stecken und Auftritte vor größerem Publikum meiden? Wer so handelt, kann sich im schlimmsten Fall in eine soziale Phobie hineinsteigern. Davon sprechen Psychologen, wenn Menschen aus Angst vor Ablehnung soziale Zusammenkünfte meiden.

Wer das Problem verdrängt, läuft allerdings Gefahr, dass es in Sachen Karriere stetig bergab geht. Ganz abgesehen davon, dass es doch auch für die von Lampenfieber Betroffenen schön

wäre, wenn sie in der Nacht vor einem wichtigen Auftritt einigermaßen ruhig schlafen könnten. Gehen Sie also besser konstruktiv mit Ihren Ängsten um.

10 Tipps, mit denen Sie Ihr Lampenfieber senken

1. Sprechen Sie über Ihre Sorgen

Gestehen Sie sich und vertrauten Menschen ein, dass Sie Präsentationen vor großem Publikum fürchten – und sie deshalb üben müssen, wie andere das Turnen oder Musizieren. Und reden Sie mit Ihren Vertrauten darüber. Das allein tut schon gut.

2. Selbst-Bewusstsein

Denken Sie über die Gründe für Ihre Aufregung nach und akzeptieren Sie diese Gründe, auch wenn es zunächst unangenehm für Sie sein sollte. Selbstsicherheit erfordert Selbstbewusstsein, und das wiederum bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein.

3. Adressatenzentriert statt egozentriert

Drängen Sie Ihren egozentrierten Defizitfokus zurück und denken Sie adressatenzentriert. Das bedeutet: Stellen Sie eigene Werturteile hintan und konzentrieren Sie sich voll auf die Sache und auf das Publikum, das Sie überzeugen wollen. Beantworten Sie sich zum Beispiel folgende Fragen:

- Was ist dem Publikum wirklich wichtig?
- Was soll das Publikum von meinem Produkt denken?
- Wie kann ich dem Publikum nützlich sein?

4. Präsentation als Chance

Jetzt können Sie Ihre Präsentation als Chance empfinden. Und das ist sie tatsächlich. Mehr Chancen als Risiken zu sehen, ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Präsentationen, Vorträge und Reden zu halten, die Sie und damit auch Ihr Publikum positiv bewegen und Spaß machen.

5. Schritt für Schritt erfolgreicher werden

Erarbeiten Sie sich Erfolgserlebnisse, die Ihre negativen Erfahrungen verblassen lassen. Dafür müssen Sie regelmäßig auftreten. Suchen Sie sich dafür am besten zuerst Publikumsgruppen, vor denen Sie kaum Leistungsdruck empfinden: zum Beispiel Teammitglieder, Studierende oder Freunde.

6. Nur Mut!

Wenn Sie sich dann sicherer fühlen, treten Sie vor Zuhörerinnen und Zuhörer, die Ihnen früher Angst gemacht haben – und trauen sich mehr.

7. Vorbereitung ist Trumpf

Bereiten Sie sich auf jede Präsentation gewissenhaft vor: Sprechen Sie sie zuerst mehrfach alleine laut vor sich hin. Präsentieren Sie dann zum Beispiel übungsweise vor Bekannten oder guten Kolleginnen und Kollegen. Vielleicht üben Sie auch mal mit einem guten Trainer, der seinen Fokus auf Sie als Mensch legt.

8. Die Kraft der Autosuggestion

Wenn der echte Auftritt unmittelbar bevorsteht, entspannen Sie sich. Denken Sie in den Minuten davor an schöne Dinge wie den nächsten Urlaub oder das gestrige Abendessen mit

Freunden. Und reden Sie sich ein bisschen stark. Autosuggestion hilft. Atmen Sie bewusst tief in den Bauch und lange wieder aus – und lächeln Sie. Wenn Sie lächeln, löst sich zumindest ein Teil Ihrer Anspannung wie von selbst.

9. Aufwärmen nicht vergessen

Überbrücken Sie den ersten Adrenalinstoß am Anfang Ihres Auftritts. Versprochen: Der erste Stoß wirkt am heftigsten, lässt aber auch schnell wieder nach, wenn Sie sich einmal warm gesprochen haben. Wechseln Sie vor der eigentlichen Präsentation zum Beispiel noch ein paar lockere Worte mit Zuhörern aus der ersten Reihe, ordnen Sie Ihre Unterlagen oder testen Sie die Technik.

10. Jedes Mal zwei, drei Dinge besser machen

Analysieren Sie nach dem Auftritt, was Ihnen gut gelungen ist und was weniger gut. Freuen Sie sich über die Positivliste und nehmen Sie sich für die nächste Präsentation zwei, drei Dinge vor, die Sie beim nächsten Mal besser machen möchten. Haben Sie zum Beispiel zu schnell oder zu undeutlich gesprochen? Bitten Sie ruhig auch vertraute Kolleginnen und Kollegen um ein ehrliches, konstruktives Feedback.

Zum Schluss noch ein Hinweis: Ihr Publikum erwartet keine rhetorische Spitzenleistungen von Ihnen. Deshalb ist es eigentlich leicht, es positiv zu überraschen. Das funktioniert aber nur, wenn Sie Ihr Lampenfieber-Problem angehen.

Und vor allem: Bleiben Sie locker!

Ihr



Mario Müller-Dofel

Geschäftsführer der DIALEKTIK for Business GmbH & Co. KG