



Präsentationen - Vorträge

13. Dezember 2017

So bekämpfen Sie die schlimmsten Angstsymptome



Vielleicht kennen Sie eine Rede-Situation, die Ihnen den Angstschweiß auf die Stirn getrieben hat. Erinnern Sie sich daran, was genau geschah, als Sie das letzte Mal unter Lampenfieber litten. Überlegen Sie mal, welche Symptome bei Ihrem nächsten Vortrag auftreten und wie Sie diesen vorbeuten könnten.

➔ Herzklopfen/Pulsrasen

Schließen Sie die Augen und machen Sie Entspannungsübungen: Atmen Sie einige Male langsam tief ein und aus. Sagen Sie sich „*Ich bin ganz ruhig.*“ oder „*Ich bin ganz entspannt.*“ Tun Sie dies ganz ernsthaft und wiederholen Sie es mehrmals. Spüren Sie, wie Ihre Muskulatur locker wird.

➔ Trockener Mund

Essen Sie vor Ihrem Auftritt nichts Salziges und trinken Sie keinen Kaffee. Ebenso sollten Sie auf Milch oder süße Getränke verzichten. Halten Sie während Ihrer Rede immer ein Glas Wasser in Reichweite. Nehmen Sie ungekühltes stilles oder kohlenensäurearmes Wasser, sonst riskieren Sie, dass Sie aufstoßen müssen.

➔ Belegte oder zitternde Stimme

Wenn Sie vor Ihrem Auftritt merken, dass Ihre Stimme rau klingt, dann hilft Stimmbandpflege: Husten Sie und gurgeln Sie mit Wasser; manche fügen dem Wasser auch Eukalyptusöl hinzu. Um Ihre Stimmbänder zu lockern und geschmeidig zu machen, können Sie ein halbes Glas lauwarmes Leitungswasser trinken. Eine zitternde Stimme können Sie kontrollieren, indem Sie etwas lauter sprechen.



➔ Zitternde Hände

Benutzen Sie kein DIN-A4-Papier als Notizzettel. Je größer das Papier, umso mehr fällt das Zittern auf. Besser sind postkartengroße (DIN A6) Karteikarten. Lassen Sie die Arme während Ihres Vortrags möglichst wenig herabhängen, denn das verstärkt das Zittern. Geben Sie den Händen etwas zu tun, indem Sie Ihre Aussagen möglichst oft durch Gesten begleiten. Verwenden Sie keinen Laserpointer. Der macht das Zittern deutlich sichtbar.

➔ Schweißausbruch

Kleiden Sie sich so, dass Sie Ihr Jackett ausziehen könnten. Wählen Sie ein helles Hemd oder eine helle Bluse. Schweißflecken fallen auf hellem Gewebe weniger auf als auf dunklem. Halten Sie ein Stofftaschentuch bereit, um sich den Schweiß von der Stirn zu wischen.



➔ Rot werden

Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst Ihr Erröten viel stärker wahrnehmen als Ihr Publikum. Die Teilnehmer sitzen entfernt von Ihnen, und nur Sie selbst können spüren, dass Ihnen warm wird, wenn Sie erröten. Ignorieren Sie es am besten.

➔ Nervosität

Akzeptieren Sie Ihre Nervosität als etwas Normales. Nervosität ist ein Schutzmechanismus. Ihr Körper reagiert so, als würde er bedroht und produziert Adrenalin. Dieses Hormon erhöht die innere Gespanntheit und Konzentration und trägt so zu herausragenden Leistungen bei. Ihre Nervosität wird überdies schon nach den ersten Sätzen verschwinden, da Sie sich an die Situation gewöhnen.

➔ Konzentrationsschwierigkeiten

Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sind auf Sauerstoffmangel zurückzuführen. Atmen Sie deshalb tief ein und langsam wieder aus. Stellen Sie sich dazu möglichst an ein offenes Fenster. Wenn Sie die Gelegenheit dazu haben, hilft auch Bewegung. Laufen Sie eine Treppe auf und ab oder machen Sie ein paar Kniebeugen.

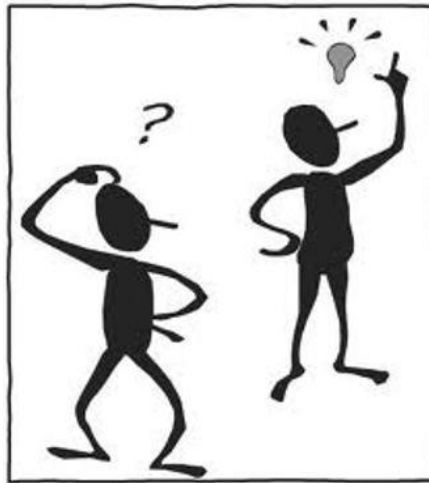


➔ Vergesslichkeit / Blackout

Das Gefühl vor einem Rede-Auftritt, sich an nichts mehr erinnern zu können, entsteht aus einer intensiven Beschäftigung mit sich selbst. Gedanken wie „Was denken die anderen von mir?“ blockieren Sie. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie zu sagen haben. Nutzen Sie Vortragshilfen.

➔ Selbstzweifel

Durchbrechen Sie Ihre Selbstzweifel, indem Sie sich ablenken. Erinnern Sie sich an Ihren letzten Erfolg und machen Sie sich diesen noch einmal voll bewusst. Oder denken Sie an eine Begebenheit, Person oder Sache, die für Sie wertvoll ist. So vertreiben Sie Ihre negativen Gedanken.



Der berühmte US-Talkmaster *Dick Cavett* bekannte einmal, dass er vor jeder Fernsehsendung nervös war. Einmal mehr, einmal weniger.

Sein Rat: Nehmen Sie Lampenfieber nicht so tragisch! Es dringt weniger nach außen, als Sie denken.

„Sie sollten einfach wissen:

- Von dem, was Sie fühlen, sieht der Zuschauer nur ein Achtel.
- Wenn Sie innerlich ein bisschen nervös sind, sieht das kein Mensch.
- Wenn Sie innerlich sehr nervös sind, sehen Sie nach außen ein bisschen nervös aus.
- Und wenn Sie innerlich total außer Kontrolle geraten sind, wirken Sie vielleicht ein wenig bekümmert.

Nach außen dringt alles weit weniger krass, als Sie es selbst empfinden.“