



BUSINESS:

LAMPENFIEBER ADE!

BEVOR WIR TIEFER IN DIE TECHNIKEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON LAMPENFIEBER EINTAUCHEN, ist es wichtig, dieses Phänomen besser zu verstehen. Nur wenn wir wissen, was im Inneren unseres Körpers und Geistes passiert, wenn das Lampenfieber zuschlägt, können wir effektiv damit umgehen.

TEXT: DR. MAGDA BLECKMANN, EXPERTIN FÜR ERFOLGSNETZWERKE

Lampenfieber ist im Grunde genommen eine natürliche Reaktion auf Stress und Aufregung in Situationen des öffentlichen Sprechens oder der Präsentation. Es ist wichtig, zu erkennen, dass es keine Schwäche ist und auch nicht ausschließlich negativ bewertet werden sollte. Tatsächlich kann ein gewisses Maß an Lampenfieber eine gesunde Reaktion sein, die uns dazu anspornt, unser Bestes zu geben.

PSYCHOLOGISCHE KOMPONENTEN

Die psychologischen Aspekte des Lampenfiebers sind vielfältig. Eine der häufigsten psychologischen Ängste ist jene vor dem Urteil des Publikums. Es ist menschlich, dass wir uns sorgen, was andere über uns denken könnten, wenn wir vor ihnen sprechen. Diese Sorge kann zu Nervosität führen. Ein weiterer psychologischer Faktor ist die Angst vor

dem Versagen. Wir fürchten uns davor, Fehler zu machen, uns zu verhaspeln oder den roten Faden zu verlieren. Diese Angst kann uns lähmen und dazu führen, dass wir uns selbst im Weg stehen.

KÖRPERLICHE REAKTIONEN

Das Lampenfieber geht oft mit körperlichen Symptomen einher. Dazu gehören Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, trockener Mund und ein erhöh-

ter Adrenalinspiegel. Diese physiologischen Reaktionen sind Teil des sogenannten „Kampf-oder-Flucht“-Modus, den unser Körper in stressigen Situationen aktiviert. Obwohl diese Reaktionen unangenehm sein können, sind sie eine normale Antwort des Körpers auf Stress.

STRATEGIEN GEGEN NERVOSITÄT

Diese Strategien werden Ihnen helfen, das Lampenfieber zu kontrollieren und mit Selbstvertrauen vor anderen zu sprechen. Sei es bei einer Präsentation oder im Webinar.

1. Entspannung

Übungen wie progressive Muskelentspannung können Ihnen helfen, körperliche Anspannung abzubauen. Indem Sie sich regelmäßig in Entspannungstechniken üben, werden Sie in der Lage

sein, mit Stresssituationen gelassener umzugehen.

2. Atemtechnik

Eine der einfachsten und dennoch wirksamsten Möglichkeiten, mit Lampenfieber umzugehen, ist die Kontrolle Ihrer Atmung. Tiefes, bewusstes Atmen kann dazu beitragen, Ihren Herzschlag zu beruhigen und Ihre Nerven zu stabilisieren. Bevor Sie auf die Bühne treten oder vor anderen sprechen, nehmen Sie sich einen Moment, um tief ein- und auszuatmen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemrhythmus, um Ruhe und Fokus zu finden. Zählen Sie bei jedem Ein- und Ausatmen bis fünf.

3. Mentale Vorbereitung

Die mentale Vorbereitung ist entscheidend, um Ihr Lampenfieber zu bewältigen. Visualisieren Sie positive Ergebnisse und stellen Sie sich vor, wie Sie selbst-

bewusst und erfolgreich vor anderen sprechen. Positive Selbstgespräche und Affirmationen können ebenfalls dazu beitragen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken.

4. Positive Selbstgespräche

Ihre Gedanken haben großen Einfluss auf Ihre Nervosität. Ersetzen Sie negativen Selbstzweifel durch positive Selbstgespräche. Sagen Sie sich selbst, dass Sie fähig sind und Ihre Botschaft wertvoll ist. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken und Erfolge, um Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

5. Die 4-A-Technik

Diese steht für Akzeptanz, Antizipation, Aktion und Auswertung. Akzeptieren Sie zunächst Ihr Lampenfieber als natürliche Reaktion. Antizipieren Sie mögliche Stressfaktoren und bereiten Sie sich darauf vor. Handeln Sie, indem Sie Ihre Vorbereitungsarbeit und Techniken anwenden. Schließlich, nach Ihrem Auftritt, werten Sie die Erfahrung aus und lernen daraus, um sich in Zukunft zu verbessern.

Auftritts-Zauber im Advent
24 besinnliche Tipps, um Lampenfieber und Nervosität zu überwinden

- ✓ Ausstrahlung steigern
- ✓ Souverän vor Publikum

[Hier anmelden für Null Euro](#)

© Sissi Fungler

PROMINENTE LEIDENSGENOSSEN

Sie sind nicht allein mit Ihrer Nervosität. Hier sind zwei berühmte Persönlichkeiten, die trotz Lampenfieber ins Rampenlicht getreten sind.

Mahatma Gandhi – vom schüchternen Anwalt zum charismatischen Führer

Gandhi, der weltbekannte Führer der indischen Unabhängigkeitsbewegung, war einst ein schüchterner Anwalt. Er berichtete später, dass er starke Nerven hatte, als er vor Gericht sprach. Doch mit Entschlossenheit und der Leidenschaft für seine Sache entwickelte er im Laufe der Zeit die Fähigkeit, Massen zu mobilisieren und bewegende Reden zu halten, die die Herzen der Menschen berührten.

Oprah Winfrey – vom Opfer von Missbrauch zur Talkshow-Ikone

Oprah Winfrey erlebte in ihrer Kindheit traumatische Ereignisse, die sie lange Zeit geheim hielt. Als sie begann, als Moderatorin und Talkshow-Moderatorin aufzutreten, hatte sie mit erheblichem Lampenfieber zu kämpfen. Doch sie überwand ihre Ängste, indem sie sich auf ihre Leidenschaft für das Teilen von Geschichten und die Unterstützung anderer Menschen konzentrierte. Heute ist sie eine der einflussreichsten Medienpersönlichkeiten der Welt.

DR. MAGDA BLECKMANN

ist Betriebswirtin und sorgt als erfolgreiche Speakerin für den perfekten Auftritt ihrer Kunden. Die gebürtige Steirerin ist gefragte Vortragende zu den Themen Netzwerken, Onlinebusiness und Schlagfertigkeit und Bestsellerautorin zahlreicher Bücher. Die ehemalige österreichische Spitzenpolitikerin hält schon seit vielen Jahren inspirierende Onlinemeetings und Präsentationen. Seit 2020 läuft ihr exklusives und stark nachgefragtes Onlinemeeting-Masterprogramm.

office@magdableckmann.at
www.magdableckmann.at