

DAS KÖNNEN SIE GEGEN LAMPENFIEBER TUN

10 TIPPS FÜR EINSTEIGER UND PROFIS

© DALIBOR.COMMUNICATIONS 2016



Das hilft gegen Lampenfieber!

Wer kennt das nicht? Die Hände sind feucht, im Bauch grummelt's und der Mund ist ganz trocken! Lampenfieber hat verschiedene Symptome doch oft dieselben Konsequenzen: Der wichtige Vortrag auf der Messe, beim Kunden oder vor Kollegen geht schief.



Ralph Dalibor
Büro: 0521/ 17 15 28
Mobil: 0171/ 54 83 699
E-Mail: xing@dalibor.com

Thema: Lampenfieber

Postadresse
An der Wolfskuhle 28
33619 Bielefeld

Gegen Lampenfieber hilft keine Medizin. Zumindest nicht dauerhaft. Deshalb sind Beruhigungsmittel keine sinnvolle Alternative. Also: Finger weg!

Gegen Lampenfieber gibt es ganz natürliche Hilfsmittel. Hier meine zehn Tipps gegen Lampenfieber.

1. Vorbereitung (1)

So banal es klingt: Die Basis für einen guten Vortrag legen Sie zu Hause bzw. im Büro. Schreiben Sie einfach alle Gedanken auf, die Ihnen zu Ihrem Thema einfallen. Jetzt sprechen Sie mit Ihren Kollegen oder Menschen, denen Sie vertrauen über Ihre Aufzeichnungen. Fehlt etwas? Ist etwas zu viel?

Erst nach dieser Feedbackrunde geht's weiter. Bringen Sie eine klare Struktur in die Notizen: Womit

wollen Sie anfangen? (mit einer Anekdote, einem Zitat?) Wie soll der Hauptteil aussehen? (Wie lauten Ihre Argumente?) Was steht am Ende? (Was soll Ihr Publikum tun?)

Als letzten Punkt der Vorbereitung nutzen Sie die Informationen und übertragen Sie auf Folien. (Detailierte Informationen zum Aufbau einer erfolgreichen Präsentation gibt's in Kürze.)

2. Vorbereitung (2)

Denken Sie ein paar Minuten darüber nach, was gegen Ihre Argumente spricht. Was könnten Wettbewerber, Neider oder Störer versuchen gegen Sie vorzubringen? Schreiben Sie die Argumente Ihrer Gegner in die linke Spalte einer zweispaltigen Tabelle. Jetzt finden Sie für jedes dieser Argument Ihr

persönliches Gegenargument. Damit sind Sie gegen Einwände gut gerüstet. Auch das reduziert Ihr Lampenfieber.

3. Atmung (1)

Die Atmung ist ein ganz wesentlicher Faktor für die Reduzierung des Lampenfiebers. Deshalb habe ich diesem Thema ein paar Punkte gewidmet. Die Übungen können z.T. direkt vor dem Vortrag eingesetzt werden.

Diese Übung kennen Sie ja schon:

- Tief in den Bauch einatmen – jetzt Luft anhalten (ca. 5 Sek.!)
- Luft langsam entweichen lassen - Jetzt nicht einatmen (ca. 5 Sek.)
- Wieder ganz tief in den Bauch einatmen – Luft anhalten (ca. 5 Sek.!)

Das Ganze zwei bis drei Minuten wiederholen, dann beruhigen sich Herzschlag und Atmung.

4. Atmung (2)

Richtige Atmung will gelernt sein. Deshalb beginnen wir ganz vorn. (Am besten zu Hause, wo es niemand sieht.)

-

Ein Mensch würde nie dazu kommen, etwas zu tun, wenn er stets warten würde, bis er es so gut kann, dass niemand mehr einen Fehler entdecken könnte. *John Henry Newman (1801-1890)*

- Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie ihre Hand auf den Bauch in die Nähe des Bauchnabels. Jetzt atmen Sie genau so, dass Ihre Hand sich nach außen bewegt. Je stärker sich die Hand bewegt, umso besser! (Bauch raus!) Diesen Vorgang wiederholen Sie etwa 2-3 Minuten lang.

5. Atmung (3)

- Jetzt legen Sie die Hände mit den Handflächen in die Nierengegend. Versuchen Sie nun, mit Ihrer Atmung die Hände nach außen zu bewegen.

6. Atmung (4)

- Legen Sie sich auf den Rücken. Nehmen Sie ein dickes Buch (2 bis 3 Bände Brockhaus sind gut!) aus dem Buchregal. Jetzt legen Sie die Bücher auf den Bauch. Bewegen Sie mit Ihrem Atem das Gewicht nach oben. Halten Sie die Spannung etwa 10 Sekunden. Jetzt lassen Sie die Luft ausströmen. (Das Gewicht der Bücher hilft dabei!) Auch diese Übung wiederholen Sie ein paar Minuten.

Alle diese Atemübungen sollten Sie regelmäßig durchführen. So gewöhnt sich ihr Körper mit der Zeit an die Bauchatmung.

7. Entspannung (1)

Jeder Mensch entspannt anders. Der Eine mit lauter Musik, andere durch Bewegung oder Stillsitzen. Die meisten Möglichkeiten sind jedoch nicht für die Minuten direkt vor einem Vortrag geeignet. Deshalb hier ein paar nutzbare Übungen.

- Denken Sie an einen schönen Ort. (Urlaub, zu Hause, ...) Sehen Sie den Ort? Wie riecht es dort? Was hören Sie? Wie fühlen Sie sich? Sind Sie zufrieden und entspannt? Dann nehmen Sie jetzt dieses gute Gefühl mit die die aktuelle

Situation. Es wird etwas von der Ruhe verloren gehen. Doch der verbleibende „Rest“ hilft schon gegen Lampenfieber.

8. Entspannung (2)

Entspannung der Muskeln ist für einen erfolgreichen Vortrag unerlässlich. Diese Übung können Sie direkt vor Ihrem Auftritt durchführen:

- Machen Sie eine Faust und spannen Sie Ihre Hände so stark an, wie Sie können. Jetzt lassen Sie los und entspannen die Muskeln.
- Als nächstes wiederholen Sie das mit den Armmuskeln. (am besten zusammen mit den Händen) Und wieder bewusst entspannen!
- Auch die Beine sollten entspannt sein. Deshalb auch hier: Zunächst Anspannen - dann entspannen. Atmen Sie beim Entspannen aus. Das unterstützt den Prozess.

9. Entspannung (3)

Besonders wichtig für einen erfolgreichen Vortrag ist ein entspannter Nacken und Kopfbereich. Doch die Übung können Sie nicht mehr direkt vor dem Vortrag - also öffentlich - ausführen. zumindest nicht am Anfang. Deshalb sollten Sie diese Übung zu Hause starten.

- Setzen Sie sich möglichst gerade auf einen Stuhl. Schließen Sie die Augen. Versuchen Sie jetzt jeden Muskel, den Sie finden einmal anzuspannen. Dabei hilft es oft, wenn Sie Grimassen schneiden. Erst anspannen, dann entspannen.

10. Viel üben hilft viel

Jede dieser Übungen hilft dabei, Lampenfieber abzubauen. Wer sicher werden will, sollte viel üben - also oft vortragen. Wer noch besser werden will, sollte die Hilfe eines erfahrenen Kommunikations-Trainers nutzen.

Ralph Dalibor

Büro: 0521/ 17 15 28

Mobil: 0171/ 54 83 699

E-Mail: xing@dalibor.com

Fotos_ Fotollia:

11984231_classroom@kabliczech

42724423_conference hall @Dimitri

Vereshchagin, Stephan Röhl,