

WIE ÜBERLEBE ICH DEN ADRENALINKICK?

Musiker, Schauspieler, Politiker, Profisportler und Wirtschaftsbosse haben es genauso wie du und ich. Jeder kennt es aus eigenem Erleben: das Lampenfieber, also die Aufregung, die Nervosität, die Anspannung vor und während eines wichtigen Auftritts. Dieser Auftritt kann das Gespräch mit dem Chef, die Präsentation beim Kunden oder das Rendezvous mit dem Geliebten sein – je nachdem, was wir für uns als wichtig und aufregend erachten.

Was ist Lampenfieber?

Lampenfieber ist zunächst einmal eine Stressreaktion unseres Körpers. Dabei schütten wir Adrenalin aus, welches Körper und Geist in Alarmbereitschaft setzen. Evolutionär betrachtet ging es darum, alle Kräfte zu mobilisieren, um eine Gefahrensituation zu überleben. Das konnte der Angriff eines Konkurrenten oder eines wilden Tieres sein. Heutzutage müssen wir uns zwar selten vor wilden Tieren schützen oder befürchten, dass unser Gesprächspartner uns totschießt. Dennoch können unsere Gesprächspartner und unser Publikum stressauslösend sein. Dabei ist die Bandbreite des Lampenfiebers sehr groß: von leichter Anspannung bis zu Angst und Panik.

BEREITE DICH VOR!

Bereiten Sie sich gut vor. Und das immer auf zwei Ebenen: persönlich und inhaltlich.

Die persönliche Vorbereitung zielt darauf ab, dass Sie das Gespräch oder die Präsentation mehrfach proben und am besten mit einem Sparringspartner durchspielen. So verinnerlichen Sie die Inhalte und bekommen ein gutes Gefühl für die Situation.

Inhaltliche Vorbereitung heißt, Sie beschaffen sich alle erforderlichen Informationen und Argumente, strukturieren den Ablauf und denken auch über mögliche kritische Punkte und Einwände nach. Fachliche Sicherheit führt über kurz oder lang immer auch zu persönlicher Sicherheit.

ATME DURCH!

Da es beim Lampenfieber immer zu einer hohen Blutzirkulation, erhöhtem Pulsschlag und einer verkürzten Atmung kommt, ist eine gezielte Atemübung auf der körperlichen Ebene das beste Rezept.

Dazu atmen Sie tief und langsam durch die Nase ein, zählen im Sekundentakt bis sieben und lassen den Sauerstoff in den Bauchraum gleiten. Halten Sie drei Sekunden die Luft an und atmen dann langsam durch den Mund aus. Am besten dauert diese Phase auch sieben Sekunden.

Dies wiederholen Sie so oft, bis Sie spüren, dass sich Ihr Herzschlag und Ihre Atmung verlangsamen.

GUCK WEG!

Der Blick in die Augen des Gegenübers ist für viele Aufgeregte ein enormer Stressauslöser.

Deshalb ist die Lösung so einfach wie genial: Gucken Sie einfach weg! Gucken Sie Ihrem Gesprächspartner oder dem Publikum nicht in die Augen, sondern auf die Nasenspitze, die Augenbrauen oder die oberen Wangenknochen. Bis zu einer Distanz von ungefähr einer Armlänge hat Ihr Gegenüber trotzdem den Eindruck, Sie schauen ihm tief in die Augen. Und Sie sind vom Stress des Blickkontaktes entlastet.

FRAG DOCH!

Überlegen Sie sich während der Vorbereitung, wie Sie Ihren Gesprächspartner oder Ihr Publikum fragend binden können. Viele Nervöse stehen unter Druck, weil sie befürchten, den roten Faden zu verlieren.

Deshalb drehen Sie den Spieß einfach um: Stellen Sie viele Fragen, damit die anderen reden müssen und Sie vom Stress des „Ich muss die ganze Zeit liefern“ entlastet sind.

LENK DICH AB!

Vielen fiebrigen Menschen hilft es, sich einfach vorher abzulenken. Was hier das Richtige ist, muss jeder für sich herausfinden und ausprobieren.

Hier sind ein paar Anregungen: Musik, ein Hörspiel oder einen Podcast hören, Spaziergehen, sich mit anderen unterhalten, Zeitung lesen, spielen oder sich mit anderen beschäftigen.

Das Wichtigste ist: sich selbst vor dem was ansteht, abzulenken und die stressigen Gedanken in weite Ferne zu rücken.

REDE POSITIV!

Vielfach entsteht das Lampenfieber durch negativ formulierte Sätze wie zum Beispiel: „Versprich dich bloß nicht“, „Hoffentlich vergesse ich nichts“, „Das wird ein schwieriges Gespräch“. In der Psychologie nennt man das selbsterfüllende Prophezeiungen. Ich rede mir etwas ein und verhalte mich dann auch dementsprechend. Am Ende tritt die negative Prophezeiung auch tatsächlich ein und wir fühlen uns bestätigt: „Ich wusste doch gleich, dass es schwierig wird.“

Die Kunst ist es, diese negativen Formulierungen durch positive zu ersetzen: „Ich werde das Team überzeugen“, „Ich bin bestens vorbereitet“, oder „Ich bin gut“. So setzen Sie einen innerlichen Prozess in Gang, der auf ein positives Ergebnis hinarbeitet.

Übrigens ist ein bisschen Lampenfieber gut, denn es aktiviert Ihren Körper und Geist. Wer vor wichtigen Auftritten kein Lampenfieber hat, wird auch keine gute Performance abliefern. In diesem Sinne: Lassen Sie es ein bisschen brennen!