

Auftritt ohne Lampenfieber

Eva Richter



(Foto: Fotolia)

Etwas Aufregung vor einem Vortrag, einer Prüfung oder einer Präsentation kennt jeder mehr oder weniger. Meist führt das sogar dazu, dass wir uns aktiv und konzentriert als Gestalter der Situation fühlen. Wird die Herausforderung jedoch als bedrohlich empfunden, kann uns Auftrittsangst lähmen und uns zum Opfer machen. Den Umgang mit diesen Situationen können Sie jedoch beeinflussen. Oft müssen Sie gar nicht viel tun, um wieder optimale Leistung zu zeigen und neben mehr Gelassenheit auch Freude beim Vortrag zu erleben.

Tipps für positives Auftrittserleben

Freiwilligkeit des Auftritts bewusst machen, statt ihn als Zwang zu definieren
Denken Sie daran: Wir sind nicht gezwungen, aufzutreten! Es hat zwar seinen Preis, einen Vortrag, eine Präsentation abzulehnen, aber es ist unsere eigene Entscheidung. Meist hilft es schon, sich dies bewusst zu machen.

locker bleiben

Wenn wir uns präsentieren, wollen wir meist Höchstleistung abliefern und setzen uns dabei so unter Druck, dass dies beim konkreten Auftritt eher zu einer Leistungsminderung führt. Hohe Ansprüche sind in der Vorbereitungsphase ein wichtiges Qualitätskriterium. Während eines Auftritts, eines Vortrages kann es jedoch hilfreich sein, nicht bereits den Erfolg im Auge zu haben.

Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit richten

Wenn wir während eines Auftritts bereits daran denken, wie die Zuschauer reagieren, wie der Vortrag beim Chef, den Kollegen ankommt oder welche Erfolgsaussichten winken, ist die Aufmerksamkeit nicht voll und ganz auf die gerade zu erbringende Leistung gerichtet, sondern auf irgendetwas Fernes. Gelingt es uns die Aufmerksamkeit auf unsere aktuelle Präsentation zu halten, ist kein Raum für störende Gedanken und wir fühlen uns gelassener.

Angemessener Umgang mit Fehlern

Neben zu hohen Ansprüchen an uns selbst, neigen wir meist auch dazu, Fehler nicht zu tolerieren, sie als endgültigen Beweis für unsere Inkompetenz zu bewerten und sie auf unsere ganze Person zu beziehen. Vor einem öffentlichen Auftritt ist es also wichtig, zu sich und seinem aktuellen Können zu stehen und nur dieses präsentieren zu wollen. Ein wertschätzender Umgang mit sich selbst bei Fehlern führt eher zu einem stressfreien Auftritt, als sich mit Selbstvorwürfen zu bestrafen und damit die Fehlerwahrscheinlichkeit zu erhöhen. Grenzen können akzeptiert und überwunden werden. Ich entscheide dabei, was ich verbessern möchte.

Aktiv die Situation gestalten

Ob wir uns in der jeweiligen Situation als Opfer sehen oder sie aktiv gestalten wollen unterliegt nicht äußeren Umständen, sondern wir können darauf Einfluss nehmen. Wenn wir also einen Auftritt, einen Vortrag oder auch ein schwieriges Bewerbungsgespräch bewusst steuern und gestalten, erleben wir dies sicherheitsspendend. Bei einer abwartenden, passiven Haltung verlieren wir dagegen diesen Einfluss, was wiederum zu einem Angstanstieg führen kann.

Erfolgreiche und schnell wirksame Stressreduktionstechniken

Mit den Augen einer liegenden Acht folgen

Das ist eine von vielen erfolgreichen Techniken aus der Energetischen Psychologie. Sie aktiviert beide Gehirnhälften und stärkt die Konzentration. Am Anfang kann es helfen, die Acht mit dem Finger vor den Augen zu zeichnen.

Klopftechnik, um Blockaden zu lösen

Wenn Auftrittsängste sich bereits im limbischen System verfestigt haben, können leicht erlernbare Klopftechniken helfen, diese zu reduzieren oder aufzulösen. Wie das geht, erklärt ein erfahrener Coach oder Therapeut, später können Sie es selbstständig anwenden. Denn das Klopfen bestimmter Meridian- und Akupunkturpunkte löst Blockaden und steigert das Selbstwertgefühl. Wachsende Sicherheit führt zu neuer Auftrittsfreude sowie konzentrierten, professionellen Präsentationen und zunehmender Auftrittsfreude.

Bei der Klopftechnik wird die genaue Problemsituation zunächst innerlich vorgestellt und in einem Satz beschrieben, etwa "Ich habe Angst zu stottern, den Faden zu verlieren, mich zu blamieren ...". Anschließend wird die Stärke der aktuellen Angst in Bezug auf die vorgestellte Situation auf einer Skala von eins bis zehn (kaum bis überwältigend) definiert.

Während man in der Vorstellung der Problemsituation bleibt, werden die 13 Meridianpunkte schnell und kurz beklopft. Nach jeder Klopfsequenz erfolgt eine erneute Skalierungsabfrage, um die Übung gegebenenfalls zu wiederholen oder sich auf die Auflösung eines anderen blockierenden Glaubenssatzes zu konzentrieren. Zum Schluss kann das Erlernte mit einer Verankerungstechnik gefestigt werden.

Erschienen 2010 als Online-Beitrag bei:



– renommierte Experten und effektive Tipps