

## LAMPENFIEBER

*Die größte Angst des Menschen ist die, eine freie Rede zu halten. Auf Platz Nr. 2 steht die Angst vor dem Tod.  
(Mark Twain)*

Viele Menschen werden vor wichtigen Auftritten von Lampenfieber geplagt - und das ganz unabhängig davon, wie oft sie dieselbe Situation schon glorreich überstanden haben. Das gefürchtete Lampenfieber äußert sich in Herzklopfen, Erröten, Zittern, Schweißausbrüchen und vielem mehr. Doch während der/die Vortragende selbst das Gefühl hat, dass alles im Chaos versinkt, sehen die Zuschauenden meist nur einen leicht nervösen Menschen vor sich: denn nach außen dringen die Symptome des Lampenfiebers nur zu einem Bruchteil. Trotzdem wollen die meisten Menschen die Angst vor dem Auftritt am liebsten so schnell wie möglich loswerden. Die beste Lösung ist jedoch, das Lampenfieber mit offenen Armen anzunehmen. In der richtigen Dosis ist es nämlich keineswegs schädlich, sondern vielmehr förderlich für einen gelungenen Vortrag. Es macht wachsam und gibt die Energie, die man für einen besonderen Auftritt braucht.

Problematisch wird das Lampenfieber allerdings dann, wenn es uns komplett beherrscht und vielleicht sogar an wichtigen Entwicklungsschritten hindert. Deshalb hier einige Tipps, um das Lampenfieber auf einem kontrollierbaren Level zu halten:

### Vor dem Auftritt

- Akzeptiere das Lampenfieber!
- Bereite Dich inhaltlich gut auf Deinen Vortrag vor. Sicher im Thema zu stehen ist eine große Hilfe beim Kampf gegen das Lampenfieber.
- Informiere Dich über das Publikum: Welche Erfahrungen haben sie mit dem Thema? Welche Erwartungen haben sie an Deinen Vortrag?
- Notiere Dir den ersten und letzten Satz des Vortrags wörtlich - für alle Fälle.
- Erwähne Dich vor dem Vortrag an frühere Erfolgsmomente, an Lob, das Du für gute Leistungen bekommen hast und an Vorbilder. Diesmal wirst Du es genauso gut oder besser hinbekommen.
- Nutze Merkhilfen und Spickzettel als doppelten Boden. Auch ein ins Konzept an den Rand geschriebenes „Tief durchatmen!“ kann beruhigend wirken.
- Mache Dich mit der Lokalität vertraut. Den Raum zu kennen nimmt Nervosität und gibt das Gefühl von Vertrautheit.
- Wähle ein Outfit, in dem Du Dich besonders wohl fühlst. Der Tag eines wichtigen Vortrags ist nicht der Tag, um neue Klamotten einzutragen.

### Während des Auftritts

- Konzentriere Dich auf Deine Atmung und finde den Kontakt zu Dir selbst wieder.
- Lächle! Egal, wie Du Dich innerlich fühlst, ein Lächeln strahlt nach außen Sicherheit aus und nach einiger Zeit denkt das Gehirn auch bei dem falschesten Lächeln, dass Du in Wirklichkeit fröhlich bist und passt Deine Stimmung an.
- Suche ein vertrautes oder zumindest freundliches Gesicht im Publikum und halte Blickkontakt zu diesem.
- Verschaffe Dir eine Pause, indem du einen Schluck Wasser trinkst. Wenn es möglich ist, kannst Du auch interaktive Phasen in Deinen Vortrag einbauen, in denen Du dem Publikum die Verantwortung überträgst und selbst kurz durchatmen kannst.
- Erwähne Dich daran, wie sehr Du von Deinem Thema begeistert oder überzeugt bist und versuche vor allem selbst Spaß an Deinem Vortrag zu haben. Die Begeisterung der Zuschauer kommt dann automatisch.