

Nachrichten > Gesundheit > Experten > Versagensängste: Diese Tipps helfen bei Bewerbungsgespräche und Vorträgen

### Vier Tipps gegen Lampenfieber

# Versagensängste: So einfach bekommen Sie Ihre Nervosität in den Griff

Teilen

★★★★★ 0



Die wichtigste Voraussetzung, um sich vor Auftritten, Vorträgen, Vorstellungsgesprächen sicher und leistungsfähig zu fühlen: sehr gute Vorbereitung

Colourbox

FOCUS-Online-Expertin **Marion Klimmer**

Mittwoch, 18.04.2018, 09:52

**Sich und seine Leistungen vor anderen präsentieren? Alleine der Gedanke macht vielen Menschen Angst und gefährdet den Erfolg. Übelkeit, Magenschmerzen, Schweißausbrüchen, Herzrasen sind klassische Anzeichen von Lampenfieber. Was sie dagegen tun können erfahren Sie in diesem Artikel.**

„Geprüft“ oder „bewertet“ zu werden erzeugt in vielen Menschen Versagensängste – die starke Angst, sich vor anderen zu blamieren. Zahlreiche Studenten, Schüler und Auszubildende bis hin zu Erwachsenen leiden unter Lampenfieber. Diese Ängste führen zu schlaflosen Nächten und mangelnder Konzentration beim Lernen oder bei der Vorbereitung auf Vorträge oder Bewerbungsgespräche – aber auch zu körperlichen Symptomen wie Übelkeit, Magenschmerzen, Schweißausbrüchen, Herzrasen.

Dies ist nicht nur sehr unangenehm, sondern diese Symptome steigern fatalerweise wiederum die Ängste und gefährden damit oder verhindern gar den Erfolg. Ein gefährlicher Teufelskreis, aus dem es gilt herauszukommen. Hier sind die besten Tipps, um die Negativspirale erfolgreich zu durchbrechen:

## Über die Expertin

Marion Klimmer ist Mental-Trainerin und Emotions-Coach. Als Expertin für Stress und Ängste löst sie neben Lampenfieber und Prüfungsängsten auch Flugangst auf. Mit einem Piloten und dem Unternehmen YOURcockpit führt sie ein spezielles Anti-Flugangst-Coaching durch. In ihren Coachings vermittelt sie auch Selbstcoaching-Instrumente – genauso wie in Ihrem Buch „So coachen sich die Besten – Persönliche Höchstleistungen erzielen.“ Mehr Infos unter [www.mental-coaching.hamburg](http://www.mental-coaching.hamburg)

## 4 Tipps gegen Lampenfieber

### 1. Top-Vorbereitung

Die wichtigste Voraussetzung, um sich vor Auftritten, Vorträgen, Vorstellungsgesprächen sicher und leistungsfähig zu fühlen: sehr gute Vorbereitung. Dazu gehört z.B. gutes Fachwissen oder das Zurechtlegen guter Argumente – aber auch das Üben oder Simulieren einer Rede oder eines Vortrages: Die „Echt-Situation“ einmal zur Probe zu erleben und dafür auch Feedback zu bekommen, ist ein gutes Training und gibt Sicherheit. Schnappen Sie sich also Mitschüler oder Mitstudenten oder

auch Freunde oder Familie, damit diese Ihr Publikum „spielen“. Alternativ hilft es auch sich selbst mit einem Smartphone zu filmen und beim anschließenden Anschauen selbst die Optimierungspunkte zu ermitteln.

Zu einer Top-Vorbereitung zählt auch gutes Selbst-Management: am Abend schon die passende Wohlfühlkleidung, Trinken oder Snacks und etwaige Unterlagen zurechtlegen, früh ins Bett gehen, Verzicht auf schwere Mahlzeiten oder **Alkohol**, rechtzeitiges Hinfahren – all dies senkt den Stress-Pegel und damit auch die Angst-Anfälligkeit.

## **2. Vertrag mit sich selbst**

Für die effiziente und rechtzeitige Vorbereitung empfiehlt sich ein schriftlicher Plan, in dem Sie festlegen, was genau Sie wann und wie genau tun und vorbereiten müssen, um am „Tag der Tage“ auch unter Stress Ihr Bestes abrufen zu können. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass ein schriftlich formuliertes Ziel oder schriftlich formulierte und präzise Pläne viel höhere Chancen haben, Sie zum Erfolg zu führen.

## **3. Selbstvertrauen und Erfolgs-Motto**

Das wichtigste vor einem Auftritt oder einem Vortrag ist: Werden Sie sich Ihrer Stärken bewusst! Sie haben schon viele Rede-Situationen erfolgreich absolviert und wenn Sie gut vorbereitet sind, gibt es wenig zu befürchten. Niemand will Ihnen Böses. Und alleine sind Sie auch nicht — auch Ihre Kollegen, Vorgesetzte, Freunde oder Mitbewerber leiden zum großen Teil unter Lampenfieber.

Außerdem sollten Sie sich Ihr „Erfolgs-Motto“ formulieren – einen positiven Satz, der Sie ermutigt, motiviert und bestärkt, Ihr Bestes abzurufen, wenn es drauf ankommt. Etwas wie „Ich bin bestens vorbereitet und bleibe souverän“ oder zum Beispiel „Ich bleibe ruhig und selbstbewusst“ oder „Ich vertraue mir und meinen Fähigkeiten“. Dieser Satz muss in Ihren Ohren glaubwürdig klingen und zu Ihrer Art zu formulieren passen – einfach stimmig sein.

Dann wird er ein gutes Gefühl erzeugen, Sie auf das Positive fokussieren und beruhigen, wenn Sie ihn sich innerlich immer wieder aufsagen. Gehen Sie ruhig noch einen Schritt weiter: Schreiben Sie diesen Satz schon viele Tage vor Ihrer großen Herausforderung groß auf ein Papier und hängen Sie sich dies an einen Ort, wo sie ständig dran erinnert werden: Ans Bett, an den Spiegel, an den Kühlschrank... Jedes Mal, wenn Sie ihn sehen, erzeugt er positive Emotionen und Zuversicht und baut Ängste ab.

#### **4. Schnell wirkende Entspannungs-Tricks**

Hören Sie am besten beim Vorbereiten Ihres wichtigen Auftritts – oder auch auf dem Weg dorthin - Entspannungs-Musik, die Verarbeitungsprozesse im Gehirn erzeugt, die Stressabbau bewirken. Es gibt zum Beispiel „Wingwave“-Entspannungs-Musik zum Runterladen über eine App, die direkt auf das Emotionszentrum des Gehirns einwirkt, wenn man sie über Kopfhörer hört.

Die dadurch ausgelösten Prozesse bauen nachweislich Stress und Ängste ab – genauso wie bestimmte Schlafphasen, in denen die Augen sich automatisch schnell von rechts nach links bewegen. Diese sogenannten „REM-Phasen“ (Rapid Eye Movement) sind elementar für Lernprozesse und Stress-Abbau und werden auch im Wachzustand durch „Wingwave-Musik“ erzeugt.

Aber auch tiefes Ein- und Ausatmen beeinflusst die Herzfrequenz und senkt die Stresshormone im Körper. Atmen Sie vor und während Ihres Vortrages oder Auftrittes immer mal wieder ganz, ganz langsam tief ein und dann ganz langsam wieder tief aus. Zwei bis drei Male reichen schon und Sie fühlen sich sofort entspannter und zuversichtlicher. Die richtige Voraussetzung, um selbstbewusst gute Leistung zeigen zu können.