



Mein Freund „Lampenfieber“

Liebe Leserinnen und Leser.

Erinnern sie sich an die aufregende, spannende, teils panische Zeit vor Präsentationen, Vorträgen und Reden?

An die Zeit des freien Sprechens, ungeschützt, verletzlich und angreifbar?

Die Zeit des Stotterns, der feuchten Hände, roten Köpfe und Klöße in den verschiedenen Hälsen?

An schlechtem Schlaf, durch Angst, Unsicherheit und Druck?

In diesem Artikel beschreibe ich die Erscheinungsform des Lampenfiebers etwas näher und verrate Ihnen erste Tipps und Tricks zur Selbsthilfe.

Vom Feind zum Freund

Vor Beginn meiner Karriere war das Lampenfieber mein absoluter Feind. Ich wusste nicht, dass Lampenfieber normal ist und war – aus meiner heutigen Erfahrung – sehr unbedarft geplant. Die körperlichen Auswirkungen möchte ich Ihnen im nun Folgenden beschreiben, um danach aufzuzeigen, wie ich das Lampenfieber als Freund kennen lernen durfte.

Auch nach mehreren 1.000 Vorträgen und Präsentationen kenne ich bis zum heutigen Tag meinen Freund „Lampenfieber“. Sie lesen richtig. Das Lampenfieber ist mein Freund und zu einer wichtigen „Antenne“ geworden. Sie hilft mir, positiv gespannt zu bleiben und gute Arbeit abzuliefern, indem ich beispielsweise bewusst auf mich achte.

Körperwohlgefühl

Bauchweh, Zwickeln im Magen, Schlaflosigkeit und Bedrückung begleiteten mein damaliges Leben bis kurz vor der Präsentation. Am Morgen davor war ich schon extrem aufgereggt, appetitlos und kaute ewig lang an einem Bissen.

Die Fahrt zum Veranstaltungsort... eine Qual – als ginge es zu meiner Hinrichtung. Die Minuten davor verbrachte ich, wie in einer leichten Betäubung. Kurz davor stellte ich fest, dass sich mein Puls erhöhte und bildete

mir ein, erhöhte Temperatur zu haben. In meinen Handflächen bildete sich Schweiß und ich verspürte, obwohl ich doch gerade eben gegangen war, einen Drang, Wasser zu lassen.

Klare Gedanken

Was ich nicht konnte: Einen, aber auch nur einen einzigen klaren Gedanken fassen, denn ich hatte bemerkt, wie sehr mein Vortrags-Blatt an dessen Ende zitterte. Als ich „auf Sendung“ ging, sendete ein Körperteil sofort mit: mein Kopf. Ich spürte, wie sich rote Flecken am Hals bildeten und wie sich mein Gesicht in das Rot einer Ampel verwandelte. Eine positive Ausstrahlung von mir hatte ich mir ganz anders vorgestellt. Mehr schlecht, als recht stolperte ich durch meinen Vortrag und empfand nach ein paar Minuten, dass ich sicherer wurde und Besserung eintrat.

Bis zur ersten Zwischenfrage

Darauf war ich nicht vorbereitet und es war für mich, wie ein kleiner Tod! Ich hätte die FragestellerIn körperlich züchtigen können. Irgendwie ging das Ganze – immerhin 45 Minuten – zu einem Ende. Es gab etwas Applaus soweit ich mich erinnere und dann war es vorbei. Endlich! Ich traute mich nicht, auch nur einem der Anwesenden in die Augen zu schauen und heiß war mir immer noch (Mittlerweile lade ich Zwischenfragen ein. HK).

Mein größter Wunsch war in diesem Moment ein Erdloch, welches mich auf der Stelle versinken lässt. Aber es war keins da. Bei diesem Vortrag und auch bei den Folgenden mit den gleichen Symptomen. Das war kein Wohlgefühlplatz für mich und ich erkannte, dass ich, wie so viele andere, mit dieser Strategie die Ergebnisse meiner Arbeit gefährdete. Sie müssen sich das vorstellen: Mehrere Monate arbeiten innerhalb von 45 Minuten „vergeigt“. Sinnlos ist das.

Lampenfiebersenker

Mein erster Kniff war es, mir bewusst zu machen, wie ich gerne überkommen wollte. Sicher, natürlich, souverän und kompetent. Aber nicht als eine Kopie von Irgendjemandem, sondern als Mensch Hannes Kern, mit all seinen Ecken und Kanten. Das Selbst ist das Wichtigste bei der Präsentation. Ich lerne mich zuallererst kennen.

Auf die „kurze Bank schieben“

Ich setze mir bewusst einen Termin, der immer einige Zeit vor der Präsentation liegt, weil ich feststellte, die Aufregung kam auch vom „auf den letzten Drücker“ fertig werden. Ich stecke eine große Menge Zeit in eine gute Vorbereitung und habe ein Manuskript als Stütze für alle Fälle dabei.

Sich trauen üben

Was mir sehr hilft ist ein „Trockentraining“ vorher und laut. Ich spreche den Vortrag nach Möglichkeit einer fachfremden Person vor und prüfe die

Verständlichkeit des Themas. Dadurch erhalte ich Sicherheit in meiner Stimme, spüre Unklarheiten auf und bekomme ein Gefühl für die von mir eingesetzte Vortragszeit. Lieber etwas früher fertig, als zu lange lautet meine Erfahrung.

Unsicher sein macht sicher

Was mir persönlich Sicherheit bringt ist folgendes Wissen: Ein Referat ist kein Starvortrag: Ich darf Fehler machen, etwas nicht wissen, den „roten Faden“ verlieren, finden und eine längere Pause machen. Es ist immer noch o.k..

Lampenfieber ist normal

Wenn ich weiß, dass ich schwer ins Thema komme: Beginn auswendig lernen, eine kleine Aufwärmübung, wie vorm Sport, mental Stretching und danach eine ruhige Atmung. Blick ins Publikum: Wer schaut besonders freundlich? Kann ich Sympathieträger er – blicken?
Und dann geht es los. Mit meinem Freund Lampenfieber.

Unsicher? Mehr dazu unter kerni-shop.de in meinem Präsentationsbuch:



Heut' schon gelächelt“ oder in einem persönlichen Coaching:
hk@hannes-kern.de

Bis dahin halten Sie die Unsicherheit aus und trauen Sie sich.

Hannes Kern

© 2022