

5 Tipps im Umgang mit Lampenfieber vor Präsentationen oder Meetings

Das Herz klopft dir jedes Mal bis zum Hals. Der Stress schnürt dir die Kehle zu und dein Mund wird trocken. Dein Körper verkrampft und du fühlst dich wie in einem Gefängnis. Hast du solche oder ähnliche Gefühle vor Präsentationen oder vergleichbaren Situationen?

Hier habe ich ein paar Tipps im Umgang damit für dich.

1. Lampenfieber gehört zu jedem Auftritt. Es erhöht die Konzentration und ist ein natürlicher Vorgang, bei dem viel Adrenalin ausgeschüttet wird. Das ist auch bei professionellen Schauspieler:innen nicht anders. Normalerweise legt sich das Lampenfieber, sobald du auf der Bühne bist und loslegst. Akzeptiere dieses aufregende Gefühl in der Magengrube und das Kribbeln im Körper, denn es gehört dazu. Vielleicht kannst du es sogar ein bisschen genießen: „Wunderbar, ich bin aufgeregt!“
2. Bevor du an diesem Tag aus dem Haus gehst, nimm dir ein paar Minuten Zeit, schließ die Augen und visualisiere deinen Auftritt. Stell dir alles ganz genau so vor, wenn es perfekt laufen wird. Sieh dich dabei ganz konkret auf der Bühne, wie du locker und selbstbewusst redest, stell dir dein Publikum genau vor, wie dich die Menschen freundlich ansehen, höre das Klatschen des Beifalls, sieh, wie du die Gratulation entgegen nimmst, wie du dich darüber freust und am Abend deiner Familie oder Freunden davon erzählst, wie toll alles gelaufen ist. Wenn du dir das alles vorgestellt hast, sag 3 Mal laut „Danke, Danke, Danke!“ Dann geh und halte deine Präsentation.
3. Wenn du vorher noch ein paar Minuten Zeit hast, dann setz dich hin, schließ die Augen, leg die Hände auf den Bauch und atme einfach ganz ruhig. Spüre dabei, wie der Atem den Körper bewegt. Lass die Hände so lange wie möglich auf dem Bauch liegen. Du verbindest dich auf diese Weise mit deiner emotionalen Mitte. Du kannst dabei auch denken: „Danke, dass ich diese erfolgreiche Präsentation halten kann. Ich vertraue mir.“
4. Mach dir klar, dass du etwas Wichtiges zu erzählen hast und dass dein Publikum an deinen Inhalten interessiert ist. Verbinde dich mit der Begeisterung für deine Inhalte und konzentriere dich darauf. Sei bereit, deinem Publikum etwas zu geben und lade es mit deiner Energie positiv auf. Die Menschen möchten sich mit dir verbinden, daher sind sie da und du kannst dich mit ihnen verbinden. Gemeinsam könnt ihr etwas bewegen.
5. Wenn du einen Black Out hast oder den Faden verlierst, versuche nicht, dies zu vertuschen, sondern steh dazu:
 - Trink einen Schluck Wasser
 - Gib deine Unsicherheit zu z.B: „sorry, ich habe gerade den Faden verloren und muss mich im Skript wieder orientieren.“
 - Du kannst auch eine Frage an dein Publikum stellen, um Zeit zu haben, dich wieder zu sammeln
 - Oder du fasst das, was du bisher gesagt hast, nochmal kurz zusammen.

Fehler machen Menschen sympathisch und nahbar. Wenn es dir gelingt deine eigenen Fehler mit Humor zu nehmen, ist das ein Zeichen großer Souveränität und Wahrhaftigkeit. Das kann dir sehr viel Lob und Respekt bringen.

Und noch einen Gedanken möchte ich dir mitgeben. Wenn es dir gelingt, deine Ängste anzunehmen und zu überwinden, dann bist du damit auch ein Vorbild für deine Kinder und andere junge Menschen und ermutigst sie, es ebenfalls zu tun. Vielleicht ist das nochmal eine ganz besondere Motivation für dich.

Ich wünsche dir dabei viel Freude.

