

LAMPENFIEBER



Versagens- angst

Lampenfieber, als Klassiker auf der Bühne

Lampenfieber kennt wohl jeder und hat es am eigenen Körper erlebt. Wie man mit diesem Fieber umgehen kann, lesen Sie in diesem Bericht.

Bei schwierigen Arbeiten hat der Monteur schnell Bedenken, dass er damit nicht klar kommt. Auch Prüfungen in der Berufsschule erzeugen Lampenfieber und sind belastend. Das Bewerbungsgespräch für eine neue Stelle gehört ebenfalls zu dieser Art der Stressauslösung. Eigentlich geht es vielen Menschen so. Bedenken, mit einer schwierigen Aufgabe überfordert zu sein und die Furcht vor Misserfolg führen zu typischen Symptomen: Kurzatmigkeit, feuchte Hände, Einschränkung der Denk- und Redefähigkeit. Angst vor der Blamage, Angst zu versagen und die Unsicherheit vor einer bestimmten Situation erhöhen das Lampenfieber, das vor allem bei ehrgeizigen Menschen stark ausgeprägt ist. Lampenfieber wirkt allerdings auch wie ein Motor, es treibt uns an und aktiviert die Leistungsreserven. Umfragen haben übrigens gezeigt, dass die Unsicherheit, die jemand hat, von anderen Personen nicht in jedem Fall sofort erkannt wird.

DER AUSLÖSER

Meist ist es nicht die Situation selbst, sondern die Bewertung der Situation und die befürchteten Folgen. Ansprüche und Erwartungen anderer sind oft gar nicht so hoch, wie man sie erwartet. Aber das Streben nach Perfektion ist für Perfektionisten belastend. Müssen Sie immer perfekt sein? Muss alles 120-prozentig sein? Mancher steigert sich immer weiter in die Leistungsspirale hinein, das bringt psychische Probleme mit sich. Die hoch gesteckten Ziele erzeugen Druck, vor allem wenn man sich immer mit den besten Kollegen vergleicht. Die Furcht, etwas nicht zu schaffen, hängt eventuell auch mit einem niedrigen Selbstwertgefühl zusammen. Daraus entwickelt sich die Verallgemeinerung: „Wenn ich einen Fehler mache, dann mache ich überall Fehler.“ Dabei sollte man sich besser überlegen, was denn passiert, wenn es zu einem Fehler kommt. Wie sieht denn der Worst Case

aus, die Konsequenzen, wenn es schiefeht? Geht die Welt unter? Machen andere nicht auch Fehler?

Viele lassen sich auch beeinflussen von Kollegen oder der Familie. Von dort kommen dann die Warnungen vor einer schwierigen Aufgabe oder Prüfung in der Schule: „Oh je, das wird schwierig werden“, wodurch man sich in das Lampenfieber hereinsteigert und sich selbst kritischer wahrnimmt als nötig.

SO WIRD'S GEMACHT

Unterdrücken Sie negative Gefühle nicht. Versuchen Sie sich gedanklich in eine positive Stimmung zu versetzen. Wenn Sie wissen, welche Situation positive Gefühle auslöst, müssen Sie nur noch diese Situation herbeiführen. Denken Sie darüber nach, wo Sie schon mal ähnliche Bedenken vor einer Aufgabe hatten und wie Sie die Situation gemeistert haben.

Wichtig ist immer die erstklassige Vorbereitung auf die schwierige Aufgabe, die Lampenfieber bereitet. Üben Sie zusätzlich im Vorfeld die Atemtechnik: Langsam ein- und bewusst ausatmen. Tiefe Atmung lockert und entspannt die Muskulatur und bringt Ruhe. Vermeiden Sie Selbstzweifel, ermuntern Sie sich mit den Gedanken, dass Lampenfieber normal ist.

SICHER AUFTRETEN

Durch flüssiges Reden vor mehreren Personen zeigt man am besten Sicherheit. Auch durch Körpersprache und ruhige Bewegungen mit den Händen zeigt man Sicherheit beim Reden. Wenige Gesten zeigen Gelassenheit und entspannen die Situation. Hochdeutsch sprechen gehört nicht mehr zwingend zum sicheren Auftreten, man kann durchaus etwas Dialekt sprechen. Wenn Sie mit Freundlichkeit punkten können, haben Sie eigentlich schon gewonnen. Wenn alles andere stimmt, ist Lampenfieber verzeihbar.

Umgang mit Lampenfieber heißt nicht, alles schön zu reden: „Ich bin super, alles ist im grünen Bereich, es kann nichts passieren.“ Das entspricht nicht der Realität und führt in eine Scheinwelt. Richtig ist die Einstellung: „Ich gebe mein Bestes und fühle mich nicht als Opfer.“

Checkliste: Lampenfieber in den Griff kriegen

	Ja	Nein
Habe ich mich erstklassig vorbereitet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutze ich die Atemtechnik richtig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Halte ich den Blickkontakt zum Zuhörer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spreche ich langsam und deutlich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich mit eigenen Pannen umgehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akzeptiere ich Unvollkommenheit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermeide ich Selbstzweifel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kann ich mit Freundlichkeit gewinnen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoffentlich haben Sie häufig mit Ja geantwortet

ÄNGSTLICHKEIT REGULIEREN

Nehmen Sie Einfluss auf Ihre Gedanken durch Selbstgespräche. Ersetzen Sie den Gedanken „Ich muss mein Bestes geben“ durch die Einstellung: „Ich kann und will mein Bestes geben.“ Mit der Haltung „Ich muss...“ baut man Druck auf und wirkt nicht mehr souverän. Nehmen Sie sich vor, die Aufgabe zu meistern, aber nicht dabei Weltmeister zu werden. Gleichen Sie jeden Schwachpunkt, den Sie haben, mit einem Pluspunkt aus. Beispiel: Ich bin zwar etwas nervös, aber ich wirke freundlich und habe die nötige Kompetenz. Manchmal hat sich Lampenfieber tief eingepreßt und entzieht sich der Kontrolle. Hilfreich ist es mit anderen Personen über das Lampenfieber gleich zu reden, statt zu grübeln. Selbst wenn Sie keine Rezepte von anderen für bzw. gegen Ihr Lampenfieber bekommen, sobald Sie über Ihren Zustand, über Ihre Gefühle sprechen, verändern sie sich. Gedanken über das Lampenfieber hemmen die Entfaltung der vollen Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Wer Lampenfieber im frühen Stadium wahrnimmt, kann sofort aktiv gegensteuern. Wer sich selbst beruhigen kann, behält auch in stressigen Situationen die volle Leistungsfähigkeit und hat Lampenfieber im Griff.



AUTOR



Dipl.-Betw. Rolf Leicher ist Kommunikationstrainer und Autor. Er bietet Tagesseminare über Vertrieb und Marketing an.
Telefon (0 62 21) 80 48 82
Telefax (0 62 21) 80 93 41
E-Mail rolf.leicher@t-online.de