

Lampenfieber als Freund entdecken

Die Knie zittern, die Röte wanderte vom Hals ins Dekoltee, die Hände werden feucht und der Mund staubtrocken – wenn Sie das kennen, dann kennen Sie auch Lampenfieber.

Sehen Sie Lampenfieber als Freund oder Feind? Viele werden jetzt wohl sagen, wie kann denn Lampenfieber mein Freund sein? Nun zu Beginn unserer Entwicklung war Lampenfieber, bzw. das was Lampenfieber entstehen lässt oft die Rettung der Jäger und Sammler. Adrenalin ermöglichte die Flucht oder den Angriff und wurde somit oft zum Freund.

Lampenfieber

Akzeptieren Sie Ihr Lampenfieber als eine grundnatürliche Körperreaktion.



„Gestern bin ich vor Angst fast gestorben.“

„Ach ja, und wie ging es aus?“

@Rednermacherin

<http://rhetorikseminar.org>

Judith Torma

WAS HEIßT LAMPENFIEBER?

In der Forschung verstehen viele darunter „stage fright“ oder „performance anxiety“. Gerade die amerikanische Psychologie und Kommunikationsforscher beschäftigen sich mit diesen zwei Begriffen. Öffentlich vor anderen zu sprechen, gehört für viele Menschen zu einer der größten Herausforderungen, 1977 wurde sogar ein Buch – „Book of lists“ veröffentlicht, in dem es hieß, es sei die größte Angst. Also ich persönlich gäbe lieber eine kurze Rede vor Fremden, denn vom Hochhaus in die Tiefe zu stürzen. Meine Angst dabei zu sterben ist mit Sicherheit größer, denn eine Rede zu halten.

@Rednermacherin

<http://rhetorikseminar.org>

Judith Torma

Dennoch kann ich nachvollziehen, dass es vielen Menschen so zu Mute wäre, als müssten Sie sterben. Wenn wir vor anderen Reden, dann ist das eine große Herausforderung.

Eine Herausforderung, die häufig dem Lampenfieber Raum verschafft und es uns schwer macht dieses beängstigende Lampenfieber als Freund wahrzunehmen. Dennoch es geht, wenn wir verstehen, was passiert, warum es passiert und wie es uns als Rednern hilft. Darum dreht sich in diesem Beitrag alles.

LAMPENFIEBER IN DER DEFINITION

Einige Forscher bezeichnen Lampenfieber als Auftrittsangst oder Podiumsangst. Das gilt vor allem für Schauspieler und Musiker. Aber auch Menschen, die als Redner vor andere treten mögen das Lampenfieber empfinden.

„Lampenfieber als Angst vor dem Publikum und seinen Reaktionen“ – so beschrieben es einige meiner Seminarteilnehmer. Es ist also die Angst vor dem Verhalten von einzelnen Menschen auf unser Verhalten, also auch auf unsere Rede. Nun dem können wir Vorschub leisten und erprobte Massnahmen ergreifen.

Die Wissenschaft kann uns heute beeindruckend nachweisen woher Lampenfieber kommt. Es ist eine Reaktion unseres Körpers auf Hormone. Vorrangig der Hormone Adrenalin und Noradrenalin, welches die Nebennieren ausschütten.

Wie drückt sich Lampenfieber aus?

Für jeden Menschen stellt sich Lampenfieber unterschiedlich dar. Für mich ganz persönlich ist es Reizbarkeit. Als ich das vor einigen Jahren erkannt hatte, begann für meine eine bessere Zeit und Lampenfieber wurde mein Freund, der mich in schwierigen Redesituationen warnt und mir zur Seite steht.

Für andere Menschen drückt sich Lampenfieber anders aus, zum Beispiel in den Symptomen wie Herzklopfen, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, hoher Blutdruck, rotes Dekoltee, Erröten im Gesicht, Zittern der Hände und Knie, einige haben auch weiche Knie. Häufig drückt sich Lampenfieber auch als Beklemmung aus, Anspannung und hohen Reizempfindlichkeit.

All diese Symptome sind eben nur Symptome. Die Ursache liegt oftmals wo anders.

URSACHEN FÜR LAMPENFIEBER BEI REDNERN

Ich habe häufig erlebt, dass die Ursachen bei vielen Rednern nicht offensichtlich sind. Überlegen Sie selbst, was löst bei Ihnen Lampenfieber aus?

- Unerwartete Zuhörer
- Themenfremde Fragen
- Größere Gruppe als erwartet
- Sehr gute Vorredner

- Sehr schlechte Vorredner
- Das „Erste Mal“ mit diesem Thema oder an diesem Ort
- Sie hasten in die Veranstaltung
- Ihnen fehlte die Zeit zur Vorbereitung
- Ein anderes Thema hat gerade Ihre ganze Aufmerksamkeit
- Es ist sehr ruhig – scheinbares Desinteresse an Ihrem Thema
- Die Technik fällt aus
- Der PC und Beamer können nicht miteinander
- Es gibt kein Mikrofon
- Sie haben die Batterien fürs Mikrofon vergessen
- Die Stifte schreiben nicht
-

Diese Liste lässt sich mit großer Sicherheit erweitern. Vielleicht so gar ins Unendliche, denn gründe fürs Lampenfieber sind vielzählig.

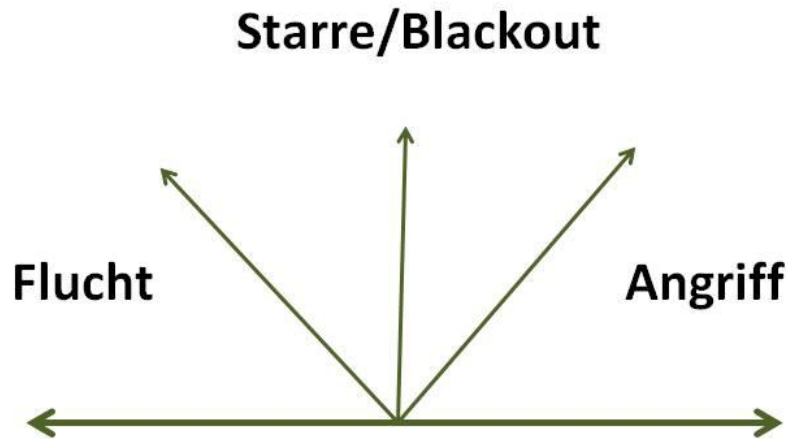
All diese und alle weiteren Ursachen fürs Lampenfieber sind wie der angriffslustige Löwe für den Steinzeitmenschen. Die Frage bleibt, welche Möglichkeiten haben wir? Wie reagieren die meisten Menschen.

REAKTIONEN AUFS LAMPENFIEBER

Kommen wir zum Bild des Jägers zurück, dem plötzlich und unerwartet ein hungeriger, angriffslustiger großer Löwe gegenübersteht. Für Rednerinnen und Redner sind die Löwen dieser Welt meist das Publikum oder eines der obigen Auslöser.

So ein Steinzeitmensch hatte drei Möglichkeiten. Erstens – Starre, zweitens – Flucht oder drittens Angriff. Wie ist es bei Ihnen, wonach ist Ihnen zu Mute, wenn das Lampenfieber zu schlägt? Begrüßen Sie es als Freund und gehen Arm in Arm in den Sonnenuntergang oder trifft, Starre, Flucht oder Angriff auch auf Sie zu?

Lampenfieber



@Rednermacherin

<http://rhetorikseminar.org>

Judith Torma

LAMPENFIEBER LÖST DEN FLUCHTGEDANKEN AUS

Nach einem langen Tag, einer weiten Reisen oder einfach nur dem ganz normalen Wahnsinn gesellt sich Lampenfieber zu Ihnen, gleich zu Beginn Ihrer Redezeit. Eine Möglichkeit – sie wird oft nicht genutzt – ist die Flucht vor dem Lampenfieber.

Wenn Sie bereits vor dem Antritt Ihrer Rede sich dem Lampenfieber erlegen fühlen – reichen Sie den Staffelstab weiter und treten Sie die Flucht an. Das hat natürlich Konsequenzen. Die wichtigste – Sie müssen sich irgendwann dem Lampenfieber stellen und es zu Ihrem Freund machen. Natürlich hat dieses Verhalten auch Auswirkung auf Ihr berufliches Ansehen. Überlegen Sie also bewusst vor einer wichtigen Rede, ob es überlebenswichtig ist die Flucht zu ergreifen oder ob Sie einen Angriff wagen und den Stier an den Hörnern packen.

LAMPENFIEBER TREIBT UNS IN DIE STARRE

Oft habe ich erlebt, gerade in Seminargruppen bei denen der Chef anwesend war oder andere revalierende Kollegen in der Runde saßen, dass Menschen als Redner erstarren. Die Fachsprache nennt diesen Zustand „Blackout“. Nichts geht mehr, der rote Faden ist gerissen und Sie bleiben mitten in Ihrer Rede stecken.

@Rednermacherin

<http://rhetorikseminar.org>

Judith Torma

Je länger dieser Blackout andauert, desto schwieriger wird, es sich daraus zu befreien. Erlernen Sie also Techniken, um ein Blockout zu beenden.

LAMPENFIEBER LÖST ANGRIFF AUS

Damit Lampenfieber als Freund für Sie einspringt, ist es wichtig sich mit dem Angriff auseinander zu setzen. Sowohl Flucht als auch Angriff bedeuten Bewegung und Bewegung ist wichtig, um mit dem überschüssigen Adrenalin und Noradrenalin umzugehen, es schnell abzubauen.

Lampenfieber als Angriffshilfe verstehen, heißt sich vorher zu überlegen, wie Sie das überschüssige Adrenalin einsetzen. Schließlich hat es uns die Natur gegeben, damit wir durchhalten, obwohl wir schon längst aufgeben wollen und dem anderen den Sieg überlassen.

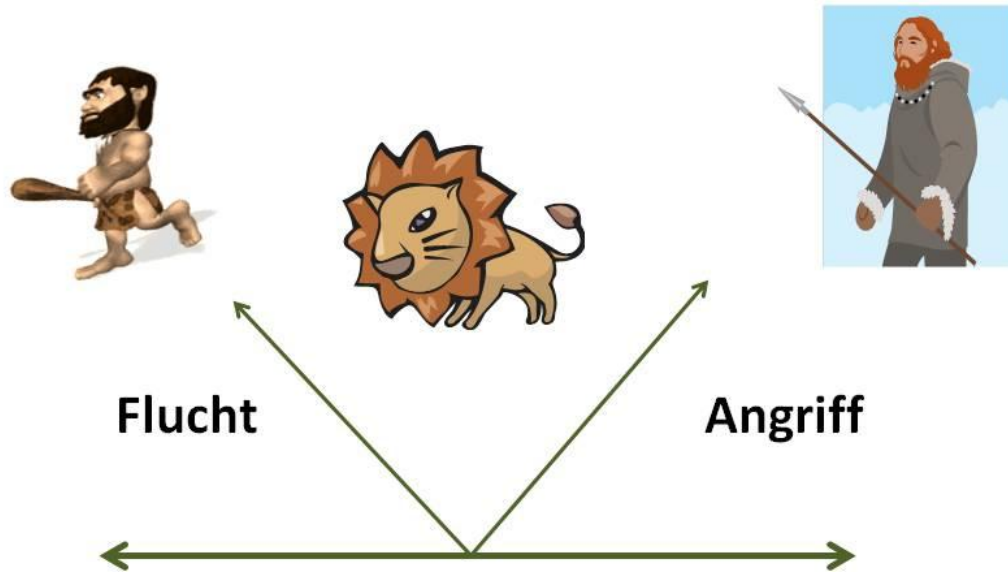
Angriff heißt hier also Abbau von Adrenalin. Lampenfieber wird zum Freund, wenn Sie die Vorteile des Adrenalins nutzen:

- Adrenalin schärfte unsere Sinne – wir sind aufmerksamer und arbeiten genauer
- Adrenalin gibt uns Kraft, obwohl wir müde sind
- Adrenalin ist der Treibstoff für unser Gehirn – wir denken schärfer – benötigen dafür viel Sauerstoff, also Fenster auf und los legen
- Adrenalin wärmt unseren Körper, auch wenn es kalt ist

Viele dieser Eigenschaften benötigen wir, wenn wir uns einer unbekanntem Größe gegenüber sehen – unserem Publikum.

Wenn Sie also einige der oben genannten Symptome bei sich feststellen, dann seien Sie gewiss, das Lampenfieber ist im Anmarsch. Begrüßen Sie also die einzelnen Symptome und nutzen Sie jedes einzelne um eine bessere Rednerin zu werden.

Lampenfieber



@Rednermacherin

<http://rhetorikseminar.org>

Judith Torma

TECHNIKEN UM LAMPENFIEBER VORZUBEUGEN

1. GRUNDSÄTZLICHES VOR DEM VORTRAG:

Bevor Sie überhaupt die Rednerbühne betreten, gibt einige grundsätzliche Dinge, die Sie sich angewöhnen können, um das Lampenfieber im Schach zu halten. Hier meine fünf Favoriten.

1 ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Die Psychologie empfiehlt allen, die häufig von Lampenfieber geplagt sind, sich mit Entspannungstechniken vertraut zu machen. So haben Sie ein Notfall oder Routineprogramm zur Hand, um mit dem aufkommenden Lampenfieber umzugehen.

@Rednermacherin

<http://rhetorikseminar.org>

Judith Torma

2 NICHT AUF LEEREN MAGEN REDEN

Adrenalin nutzt die letzten, allerletzten Reserven Ihres Körpers auf, sollte diese erschöpft sein, so sind Sie es auch. Deshalb ist es wichtig gut zu Frühstücken oder die anderen Mahlzeiten des Tages zu genießen. Ich selbst frühstücke gerade an Seminartagen ausführlich und genüsslich, so halte ich locker bis zum Mittagessen durch, auch wenn es mal etwas später ausfällt. Gleiches gilt auch für andere Tageszeiten – gut 2 Stunden vor Ihrer Rede sollten Sie wohlgenährt sein. Vom schnellen Happenn direkt vor dem Redebeitrag rate ich persönlich ab.

3 GUTE VORBEREITUNG

Planen Sie genügend Zeit ein, um eine Rede oder Präsentation vorzubereiten. Setzen Sie sich selbst Termine, zu denen bestimmte Aufgaben erfüllt sein müssen. Eine „Deadline“ ist für viele eine Arbeitsmotivation – falls das für Sie funktioniert – setzen Sie sich Ihre eigene Deadline. Je besser Sie vorbereitet sind, umso selbstsicherer gehen Sie in den Vortrag.

4 PÜNKTLICHKEIT

An der Uni war und ist es wohl auch heute immer noch Usus, dass der Prof als Letzter eintrifft, seinen großen Auftritt hat. Nun wenn genügend andere seinen Auftritt vorbereiten mag es funktionieren. Eine Patentlösung ist es nicht. Ich empfehle Ihnen pünktlich zur Vorbereitung Ihrer Rede dazu sein. Wenn es um Präsentationen geht oder Vorträge, bin ich in der Regel 1 Stunde vor Veranstaltungsbeginn da. Führe ich das bei einem Kunden durch, so spreche ich es vorher ab, so dass ich bereits den Konferenzraum oder Besprechungsraum vor dem Eintreffen meiner Zuhörer hergerichtet habe.

5 GESTALTEN SIE IHREN RAUM

Neben der Pünktlichkeit ist es für mich wichtige „meinen“ Raum zu gestalten. Heutzutage sind Tische, Stühle, Beamer und Tafeln häufig leicht neu zu arrangieren. Also tun Sie es auch. Nur weil irgend wer eine mal bestimmte, dass dieser Raum so auszusehen hat, muss das nicht auf immer so sein. Werden Sie aktiv und gestalten Sie „Ihren“ Raum. In Räumlichkeiten von anderen besprechen Sie dies am besten im Vorraus vor der Veranstaltung oder dem Termin.

2. WÄHREND DER ERSTELLUNG DER REDE

Bereits während Sie an Ihrer Rede oder Ihrem Vortrag feilen, lassen sich viele Fallen fürs Lampenfieber umgehen.

6 ADRESSATENANALYSE

Viele Redner erleben, dass der gleiche Vortrag vor einem Publikum wie eine Bombe einschlägt, bei einem anderen gar nicht zündet. Dafür kennt die Rhetorik fast so etwas wie ein Allheilmittel. Ein Kernthema der Rhetorik ist das antizipatorische [Adressatenkalkül](#). Also die tiefgehende Analyse der Zuhörer. Auch bei sehr ähnlichem Thema oder so gar gleichen, ist die Analyse des Publikums wichtig, denn hier liegen die kleinen aber feinen Unterschiede. Sehen Sie die Zuhörer nicht immer als die gleich homogene Masse.

7 TECHNIK PLANEN

viel wie nötig. Viele Sachverhalte lassen sich erklären, ohne dass wir Powerpoint anschmeißen müssen. Versuche Sie doch einfach mal Alternativen zu Powerpoint aus. Auch bei der Veranstaltung ist es sinnvoll die Technik zu testen bevor alle anderen anwesend sind. Ihren Desktop müssen Ihre Zuhörer jedenfalls nie zu Gesicht bekommen.

8 KARTEN SORTIEREN UND NUMMERIEREN

Karteikarten oder Präsentationsslides oder andere Hilfsmittel – alles kann herunterfallen und durcheinanderwirbeln. Eine einfache Abhilfe ist es alles zu nummerieren. Auch farbliche Unterschiede für Einleitung, Hauptteil – einzelne Argumente und den Schluss lassen sich farblich unterschiedlich gestalten. Wenn Sie dann so sehr zittern, dass Ihnen alles aus der Hand fällt – ist es schnell wieder an Ort und Stelle. Ihre Notizen sollten dabei auch nicht größer als A6 sein. Als am besten geeignet empfinde ich A5.

9 ERSTEN UND LETZTEN SATZ VORBEREITEN

Der erste Satz muss Ihre Zuhörer in den Bann ziehen. Die Rhetorik nennt das auch „captatio benevolentiae“. In moderner Sprache bezeichne ich das gern als [Ohrenöffner](#). Dieser erste Satz soll die Zuhörer wohlwollen stimmen, daher verdient er auch Ihre besondere Aufmerksamkeit. Schreiben Sie ihn daher auf und versuchen Sie sich an verschiedenen Varianten ihn umzusetzen.

Gerade wenn Sie häufig vom Lampenfieber geplagt sind, empfehle ich Ihnen, schreiben Sie sich auch Ihren letzten Satz auf. Dann haben Sie immer eine Ausstiegskarte zur Hand. Der rhetorische Redner will immer Handlung auslösen. Ein „Das war’s ich bin fertig“ ist unpassend. Eine genaue Anweisung, was die Zuhörer jetzt mit Ihrem neuen Wissen anfangen sollen, ist Ziel einer jeden Rede. Also auf geht’s, formulieren Sie Ihren letzten Satz aus.

10 RUHE VOR DEM STURM

Keine „LAST MINUTE“ Änderungen. Lassen Sie es einmal gut sein. Jede Rede, jeder Vortrag, jede Präsentation kann immer noch besser werden, noch feiner, noch ansprechender. Aber genau das raubt Ihnen die Ruhe, die Sie benötigen. Meine Empfehlung 24 Stunden vor Ihrer Redezeit sollte alles fertig

sein, so dass Sie in Ruhe eine Nacht drüber schlafen. Gerade die moderne Technik macht es uns möglich immer und überall noch schnell eine kleine Änderung vornehmen. Finger weg und alles ruhen lassen.

11 PLAN B BEREITHALTEN

Es gibt Tage, da läuft einfach alles schief. Genau für solche Extremfälle halten Sie einen Plan B bereit. Auch für kleinere Pannen ist es hilfreich einen Plan B aus dem Hut zaubern zu können.

12 ERWARTEN SIE ZWISCHENRUFEN

Planen Sie Gegenargumente ein, und beweisen Sie [Mut zur Lücke](#). Damit bleibt Ihnen Spielraum um damit umzugehen. Wenn Sie [Zwischenrufe](#) und Diskussionen gegen Ihren Standpunkt verunsichern, dann parken Sie diese und nutzen verweisen Sie auf die Diskussionsrunde nach Ihrem Vortrag. Das wirkt geplant und souverän.

3. DER REDEAKT

Die Rede selbst birgt natürlich das größte Potential für Lampenfieberattacken. Daher gilt es auch hier einiges zu beachten.

13 DIE GRAUE MASSE BUNT ANMALEN

Lernen Sie Ihre Zuhörer vor der Redezeit kennen. Begrüßen Sie einige persönlich mit Handschlag, tauchen Sie ein in den Small-Talk und bauen so bereits Brücken zu Ihrem Publikum. Oft geben Ihnen genau diese Menschen Halt und Sicherheit während des Vortrages.

14 BRINGEN SIE SICH EINE AUGENWEIDE MIT

Gerade bei öffentlichen Auftritten ist es wichtig souverän und selbstbewusst aufzutreten. Halt und Unterstützung gibt Ihnen Ihre ganz persönliche „Augenweide“. Ihre Augenweide ist eine Person, die Ihnen immer wohlgesonnen sein wird. Platzieren Sie diese auch in die Mitte der Zuhörer, so kommen gute Reaktionen aus der Mitte der Masse und viele Menschen werden sich angesprochen fühlen, wenn Sie genau Ihre Augenweide anlächeln und mit einer Geste einbeziehen.

15 BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Adrenalin und das kommende Lampenfieber müssen abgebaut werden. Das geht nur, wenn Sie in Bewegung bleiben. Unschön ist es, wenn Sie vom Hacken auf die Zehenspitzen wippen, jedoch fällt es kaum auf, wenn Sie auf der Rednerbühne von einer Seite langsam zur anderen wandern. Den Blick dabei

immer ins Publikum schaffen Sie es auch, dass sich so alle Flügel des Publikums angesprochen fühlen. Deshalb reden Sie ohne Rednerpult und mit freiem Mikrofon.

16 IHRE HÄNDE SIND IHRE BLITZABLEITER

Eine natürliche [Gestik](#) ermöglicht Ihnen Ihre Hände als Blitzableiter zu benutzen. So unterstreichen Ihre Hände Ihre Worte und ermöglichen Ihnen gleichzeitig überschüssige Energie, die das Lampenfieber freisetzt abzuleiten.

17 BEGRÜßEN SIE DAS LAMPENFIEBER ALS FREUND

Sobald Sie die ersten Anzeichen des Lampenfiebers verspüren, dann freuen Sie sich darüber. Begrüßen Sie es wie einen alten Freund. Denn nun sind Sie gut gewappnet um angemessen damit umzugehen. So lange Sie sich einmal damit auseinandersetzen und eigene Strategien entwickeln

4. MACHEN SIE DEN LAMPENFIEBERTEST

In Amerika gibt es eine ganze Armada von Wissenschaftlern, die sich mit diesem Thema beschäftigen. So haben auch Osburn & Osburn sich die Frage gestellt: „Wie viel Lampenfieber haben wir?“ Vor einigen Jahren habe ich diesen Lampenfiebertest ins Deutsch übersetzt und stelle ihn meinen Seminarteilnehmern immer zur Verfügung. Heute biete ich auch Ihnen an: Machen Sie den Lampenfiebertest.

Laden Sie sich das E-Book zum Thema kostenlos herunter. In meinen kleinen E-Book finden Sie dann auch den Lampenfiebertest mit Anleitung und Auswertung.

Haben Sie Fragen, dann hinterlassen Sie einen Kommentar und ich komme gern ins Gespräch mit Ihnen. Im Laufe des Jahres greife ich dieses Thema auch in mehreren Webinaren an.

5. AUF DIESE WEISE BIETE ICH IHNEN UNTERSTÜTZUNG AN

1 Kleines E-Book

2 Kostenloser Lampenfiebertest

3 Ausführliche [Webinare](#)

Wie stark ist mein Lampenfieber?ⁱ



Dies ist Ihr persönlicher Test, um heraus zu finden, wie groß ihr Lampenfieber tatsächlich ist. Dieser Fragebogen besteht aus 20 Aussagen, die sich alle mit Lampenfieber beschäftigen. Benennen Sie bitte den Grad Ihres Lampenfiebers an der angegebenen Stelle im Text.

1 = stimmt genau 2 = stimmt 3 = weiß nicht 4 = stimmt vielleicht 5 = stimmt nicht

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Lassen Sie sich nicht von ähnlichen Aussagen irritieren. Antworten Sie spontan – schreiben Sie Ihren ersten Eindruck auf.

- ___ 1. Wenn ich an einem Arbeitsgespräch mit Menschen teilnehme, die ich nicht gut kenne, fühle ich mich nervös.
- ___ 2. Ich habe keine Angst vor ein Publikum zu treten und zu reden.
- ___ 3. Ich freue mich darauf meine Meinung in Gesprächsrunden zu äußern.
- ___ 4. Ich freu mich auf Möglichkeiten in der Öffentlichkeit zu sprechen.
- ___ 5. Ich finde die Aussicht auf öffentliches Sprechen etwas unangenehm.
- ___ 6. Wenn ich öffentlich rede, dann fühlt sich meine Haltung ungewohnt und starr an.
- ___ 7. Ich bin aufgeregt und nervös, wenn ich an Gruppendiskussionen teilnehme.
- ___ 8. Obwohl ich mit meinen Freunden angeregt unterhalte, fehlen mir die Worte vor einem öffentlichen Publikum.
- ___ 9. Meine Hände zittern, wenn ich in einem Vortrag oder Gespräch einen Gegenstand halte.
- ___ 10. Ich vermeide es immer, öffentlich zu reden.
- ___ 11. Ich denke, ich spreche flüssiger als die meisten anderen Leute in Gruppendiskussionen.
- ___ 12. Ich fühle mich die ganze Zeit über ängstlich und angespannt, wenn ich vor Leuten rede.
- ___ 13. Meine Gedanken geraten durcheinander, wenn ich vor einem Publikum rede.
- ___ 14. Obwohl ich vor einem Gespräch immer aufgeregt bin, genieße ich die Erfahrung mich mit anderen zu unterhalten.
- ___ 15. Mit Menschen zu sprechen, die eine höhere Position oder Autorität haben, macht mich nervös und angespannt.
- ___ 16. Ich mag es nicht, meine Stimme und meinen Körper betont stark einzusetzen.
- ___ 17. Ich fühle mich wohl und entspannt, wenn ich rede.
- ___ 18. Ich fühle mich gehemmt, wenn ich im Unterricht aufgerufen werde, um eine Frage zu beantworten oder meine Meinung zu äußern.
- ___ 19. Ich bin voller Selbstbewusstsein eine Rede oder einen Gesprächsbeitrag vorzubereiten.
- ___ 20. Ich würde mich freuen eine Rede im Regional-Fernsehen zu halten.

Auswertung:

Addieren Sie die Antworten der folgenden Fragen, um N zu erhalten:

$$N = 1 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 + 12 + 13 + 15 + 16 + 18$$

Addieren Sie die Antworten der folgenden Fragen, um P zu erhalten:

$$P = 2 + 3 + 4 + 5 + 11 + 14 + 17 + 19 + 20$$

$$\text{Lampenfieber} = (66 - N) + P$$

Ergebnisse:

ausgeprägtes Lampenfieber: 62 und höher

Durchschnitt: 50,45 – 61,99

Normale Abweichung: 11,58 – 50,44

Innere Zuverlässigkeit: 0,93 – 11,57

ⁱ Übersetzung aus: Osborn/Osborn: Public Speaking