



Lampenfieber ist Dein Freund!

Vielen Menschen fällt es schwer, vor Gruppen zu sprechen.

Egal, ob eine geschäftliche Präsentation, eine private Rede oder ein Referat in Schule oder Studium, je näher der Termin rückt, desto mehr Zweifel steigen auf, dass es ein Erfolg wird. Womöglich führt die Aufregung vorher dazu, dass Schlaflosigkeit, schlechte Laune und sogar körperliche Symptome wie Bauchschmerzen, auftreten.

Hier eine Anleitung, um mit dem Lampenfieber besser umzugehen und es positiv zu nutzen:

Machen Sie sich deutlich, welcher körperliche Zustand eintritt, wenn Sie sich kurz vor der Präsentation befinden. Vielleicht grummelt es im Bauch oder die Hände werden feucht. Stellen Sie sich dabei auf einen Zettel, auf dem das Wort „Lampenfieber“ steht. Fühlen Sie genau nach, wie es ist, „Lampenfieber“ zu haben.

Verlassen Sie nun den Platz, steigen Sie von dem Zettel und denken Sie an etwas Positives, zum Beispiel ein Kompliment oder Lob, dass Sie bekommen haben. Überlegen sie dann, wofür Lampenfieber gut ist. Das könnte sein:

- sehr aufmerksam zu sein
- im Besitz der vollen Konzentration zu sein
- alle Sinne auf Empfang zu haben
- in einer achtsamen Haltung zu sein
- etc.



Finden Sie Ihre eigenen Worte für die positiven Bedeutungen, die Lampenfieber für Sie persönlich hat. Schreiben Sie jeden Begriff auch auf den Zettel, auf dem „Lampenfieber“ steht. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit, solange bis Lampenfieber von positiven Begriffen „umzingelt“ ist. Finden Sie so viele Bedeutungen, wie möglich, mindestens aber drei Stück.

Steigen Sie nun wieder auf den Zettel und stellen Sie nochmals den Zustand „Lampenfieber“ her. Spüren Sie nach, wie das körperliche Empfinden sich verändert, wenn Sie die positiven Bedeutungen auf dem Zettel sehen. Sie werden ruhiger und gelassener und bleiben trotzdem in einem sehr wachen und aufmerksamen Zustand.

Wiederholen Sie diese Übung 2 - 3 Mal. Es geht bei der Übung also nicht darum, das Lampenfieber „weg zu machen“, sondern es so umzudeuten, dass Sie es als einen förderlichen Zustand empfinden. Die starken körperlichen Reaktionen, wie beispielsweise Bauchweh, werden dabei natürlich gemildert.

Viel Erfolg

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:
Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein
Fon 09355 975125 | fax 09355 975126
info@mindmarketing.de
<http://www.mindmarketing.de>