

Lampenfieberstrategien (Teil 2)

Lampenfieber ist Angst vor dem Auftritt vor unbekanntem Menschen und in einer unbekanntem Situation. Je besser Sie die Situation und die Menschen kennen, vor denen Sie sprechen, desto wohler fühlen Sie sich.

Daraus ergibt sich der umgekehrte Schluss: Je vertrauter, d.h. je mehr Kontrolle Sie über die Situation haben, desto besser für Sie!

Im vorigen Newsletter haben Sie die erste Stufe des Dreistufenplans gegen das Lampenfieber kennengelernt. Es war die

Vorbereitung des Vortrags: Tun Sie alles, um VORBEREITET zu sein! Genügend Zeit zur Vorbereitung und eine Generalprobe einige Tage vor ihrem Auftritt nehmen die ärgsten Ängste weg.

Heute folgt die:

Zweite Stufe: Kontrolle über die Vortragssituation: Sie können einiges tun, um am Auftrittsort keine Überraschungen zu erleben.

1. Absprache mit Moderator und Veranstalter: Werden Sie kurz vorgestellt? Dann schicken Sie schon im Vorhinein den Wortlaut, wie Sie gerne vorgestellt werden wollen. Bringen Sie den Ausdruck noch einmal mit, denn manchmal bleibt der Text im Büro des Veranstalters liegen.

2. Raumcheck. Gehen Sie schon vorher, z.B. am Vorabend in den Raum und lassen Sie ihn auf sich wirken. Sprechen Sie, um auszuprobieren wie weit Ihre Stimme trägt. Prüfen Sie die technischen Einrichtungen, ob sie funktionieren. Prüfen Sie die Raumtemperatur (Klimaanlage!) und überlegen Sie, ob Ihre Kleidung kühl oder warm genug ist.

3. Rednercheck. Wissen Sie wer Ihre Vorredner sind? Sprechen Sie mit Ihrem Vorredner, damit Sie eine elegante Überleitung finden.

Tipp: ist Ihr Vorredner ein bekannt guter Sprecher, dann sehen Sie zu, ob Sie nicht eine Pause von 5 Minuten dazwischen schieben können. Ist der Vorredner eher langweilig, schließen Sie gleich an, dann ist Ihr Auftritt umso eindrucksvoller.

Die 3. Stufe des 3-Stufen-Antilampenfieber-Plans betrifft die körperlichen Auswirkungen und was Sie dagegen tun können. In wenigen Tagen hören Sie von mir noch einmal!

Beste Grüße,

Ihre Fleur Wöss