

Tipps gegen Lampenfieber

15.08.2023, 13:45 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Bildungsinstitut Wirtschaft*

Presseagentur: *Bildungsinstitut Wirtschaft*



Diese Situation ist jedem bekannt...

Du stehst vor einem Publikum und merkst, wie dein Herz schlagartig beginnt, deutlich schneller zu schlagen.

Sobald du anfängst vorzutragen, zeugt deine Stimme von Unsicherheit, deine Hände schwitzen und dein Mund wird trocken. Du empfindest die Situation als äußerst unangenehm, da du das Gefühl hast, angestarrt zu werden. Die Angst, kritisch beurteilt zu werden und/oder sich zu blamieren, sowie auch die Kontrolle zu verlieren, kann einen überwältigen.

Lampenfieber oder Redeangst ist eine emotionale Reaktion auf Umstände, die im Unterbewusstsein als gefährlich eingestuft werden und sich somit komplett der rationalen Kontrolle entziehen. - Das Angstzentrum löst den Fluchtreflex aus.

Woher kommt die Redeangst?

Das Lampenfieber ist eine Angstreaktion des Körpers, bei welcher das Angstzentrum des Gehirns (die Amygdala) eine entscheidende Position einnimmt. Somit fungiert die Amygdala als Bodyguard - wenn unsere persönliche Sicherheit nicht gewährleistet ist, wird sie aktiv und verursacht emotionale Reaktionen wie Redeangst, um Sicherheit wiederkehren zu lassen.

Wie ein erfahrener Bodyguard nutzt das Angstzentrum in dem Fall vorherige Erlebnisse, um ähnliche Gefahren zuzuordnen zu können. Meistens gehören dazu intensive Erfahrungen von Zurückweisung, Bloßstellung oder Kritik durch Eltern, Lehrer oder Chefs.

Es können aber auch hohe Ansprüche an uns selbst, also eine leistungsorientierte Einstellung und Perfektionismus Auslöser für Angstreaktionen sein.

Selbstreflexion

Zunächst sollte die Devise lauten, selbst zu reflektieren und die individuellen Symptome ausfindig zu machen. Vor dem selbstbewussten Auftritt steht somit das Selbst-Beobachten. Dazu gehört die Beantwortung folgender Fragen:

Welche negativen Erfahrungen verbinde ich mit Lampenfieber? - Wann fühle ich mich nicht sicher auf der Bühne?

Welche Schlüsselszenen kommen Ihnen in dem Zusammenhang in den Sinn?

Welche Auftritte sind Ihnen positiv in Erinnerung geblieben? - Was kann ich schon gut auf der Bühne performen?

Was ist mein Ziel - also welche Wirkung/welches Bild möchte ich vermitteln?

Was habe ich bisher gegen mein Lampenfieber unternommen?

Strategien zur Überwindung der Redeangst

Sehr bekannt und hilfreich für viele Betroffene ist eine kontrollierte Atmung. Schließlich versorgen wir unseren Körper mit Sauerstoff durch den Atem. Auf diese Art und Weise können wir körperliche und auch mentale Zustände beeinflussen.

In unserer gewohnten Ruheatmung erleben wir normalerweise einen gleichmäßigen Atemrhythmus von Ein- und Ausatmen. Jedoch ändert sich unsere Atmung in Stresssituationen. Die Muskulatur im Brust- und Schulterbereich ist aktiv.

Dabei spricht man auch von "Hochatmung" - die Atmung wird flacher und schneller.

Infolgedessen ist die alte Regel: "Bauch rein - Brust raus" empfehlenswert. Um Spannungen zu lösen, konzentrieren wir uns auf eine Atmung, die vom Zwerchfell ausgeht. Hierbei bleibt der Schulterbereich komplett ruhig. Die Bauchdecke wölbt sich beim Einatmen leicht nach außen und eine Dehnung in den Flanken ist bemerkbar.

Übung:

Im Falle eines "Lampenfieber-Ansturms" lassen Sie im Stehen die Luft durch Ihre Nase einströmen und atmen Sie auf "ffff" wieder aus. Am besten wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals, um eine Ablenkung von der Stresssituation zu schaffen.

Sport ist die Lösung!

Ebenso hilfreich sind sportliche Aktivitäten, denn im Zuge einer Stresssituation schüttet der alarmbereite Körper Stresshormone aus - Noradrenalin und Adrenalin sind hierbei die entscheidenden Stress-Treiber.

Viele Redner stechen vor Ihrem Auftritt heraus, indem sie im Backstagebereich unruhig hin- und herlaufen. Auf diese Art und Weise steuern sie instinktiv gegen ihren Stress an - bei Bewegung schüttet der Körper weitere Hormone aus, die Stresshormone neutralisieren: Endorphine und Serotin.

Aus diesem Grund kann Sport und Fitness ungemein helfen, um das Lampenfieber zu bekämpfen. Die Vielfalt an sportlichen Aktivitäten bietet zudem für jeden etwas. Somit kann jeder eine passende Sportart - ob Krafttraining, Yoga, Pilates, Fußball, Tennis, Basketball, etc. - finden, um stressbefreiter leben zu können.

Embodiment-Techniken: Power-Posing

Darunter versteht man eine aufrechte Körperhaltung, sowie auch einen geöffneten Brustkorb. Die Arme werden außerdem in die Seite gestützt und die Nase orientiert sich nach oben - bereits die veränderte Haltung kann unsere Stimmung positiv beeinflussen und sorgt vornehmlich für eine selbstsichere Ausstrahlung.

Probieren geht über Studieren! - Verbleiben Sie für zwei Minuten in der Power-Position. Infolgedessen werden Sie die Veränderung in Form von positiver Energie spüren.

Der Leitsatz: "Fake it 'till you make it" ist hierbei elementar. Je öfter wir uns etwas "vorgaukeln", desto leichter wird es unsere Psyche zu überzeugen. So und nicht anders wird die Redeangst überwunden. Je öfter wir uns vormachen selbstsicher aufzutreten, zu agieren und zu wirken, desto irrelevanter wird das Lampenfieber.

Innere Visualisierung positiv konnotierter Bilder

Unsere geistige Vorstellungskraft ist eine dankbare Strategie, unsere Einstellung in Hinblick auf Lampenfieber zu verbessern. Sie verbleibt in unserem Kopf, so dass wir uns auf eine nur für uns zugängliche Gedanken-Reise begeben können - wir stellen uns Bilder vor, die uns in kraftvollen, erfolgreichen, energiegeladenen positiven Erfolgssituationen darstellen. Danach geht man einen weiteren Schritt und begibt sich als innerer Betrachter ganz in dieses Bild - mit allen Sinnen. Darauf liegt ein besonderes Augenmerk, denn durch die von allen Sinnen begleitete Imagination verdrängen wir das Lampenfieber und konzentrieren uns stattdessen auf positiv konnotierte Erinnerungen.

Tipps gegen Lampenfieber

Von Autorin Lara Wehmeyer

Inhouse Seminare vom Bildungsinstitut Wirtschaft zum Thema "Gesunde Führung":
Infos

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

Bildungsinstitut Wirtschaft
Frau Nicole Biermann-Wehmeyer
Up de Welle 17
46399 Bocholt
Deutschland

fon ...: 02871-239508-8
web ...: <https://bildungsinstitut-wirtschaft.de>
email : info@bildungsinstitut-wirtschaft.de

Bildungsinstitut Wirtschaft - Bundesweite Inhouse Seminare -

Das Bildungsinstitut Wirtschaft ist spezialisiert auf praxisnahe Fortbildungen in den Bereichen

- Kommunikation im Team
- "Gesunde Führung"
- Verkaufstraining
- Telefontraining
- Business Knigge
- Social Media
- Digitalisierung
- Compliance
- Datenschutz
- Zeitmanagement
- Ereignismanagement

Die Themen werden in modernen Präsentationen für die Kunden vorbereitet und praxisnah und lebendig in Workshops an die Teilnehmer/innen weitergegeben.

Die Präsentationen werden den Teilnehmern in digitaler Form zur Verfügung gestellt.
info@bildungsinstitut-wirtschaft.de
www.bildungsinstitut-wirtschaft.de

Inhaberin:

Juristin Nicole Biermann-Wehmeyer

"Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden."

Pressekontakt:

Bildungsinstitut Wirtschaft
Frau Nicole Biermann-Wehmeyer
Up de Welle 17
46399 Bocholt

fon ...: 028712395078
web ...: <https://bildungsinstitut-wirtschaft.de>
email : info@bildungsinstitut-wirtschaft.de

Portrait

Bildungsinstitut Wirtschaft - Bundesweite Inhouse Seminare -

Das Bildungsinstitut Wirtschaft ist spezialisiert auf praxisnahe Fortbildungen in den Bereichen

- Kommunikation im Team
- "Gesunde Führung"
- Verkaufstraining
- Telefontraining
- Business Knigge
- Social Media
- Digitalisierung
- Compliance
- Datenschutz
- Zeitmanagement
- Ereignismanagement

Die Themen werden in modernen Präsentationen für die Kunden vorbereitet und praxisnah und lebendig in Workshops an die Teilnehmer/innen weitergegeben.

Die Präsentationen werden den Teilnehmern in digitaler Form zur Verfügung gestellt.

info@bildungsinstitut-wirtschaft.de

www.bildungsinstitut-wirtschaft.de

Inhaberin:

Juristin Nicole Biermann-Wehmeyer

"Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden."

Pressekontakt

Bildungsinstitut WirtschaftUp de Welle 17
46399 Bocholt

NicoleBiermann-Wehmeyer

02871-239508-8

info@bildungsinstitut-wirtschaft.de

bildungsinstitut-wirtschaft.de

News-ID: 1249628 • Views: 719 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1249628/Tipps-gegen-Lampenfieber.html>