



ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

Herzlich Willkommen!

Lampenfieber im Griff

Modul 4 - Video 3

Was lernen Sie in diesem Video?

- Was ist „Lampenfieber“ eigentlich und woher kommt es?
- Was sind die Ursachen für Lampenfieber?
- Wie kann ich besser mit Lampenfieber umgehen lernen?

„Lampenfieber“!

Was ist das überhaupt?



Was ist „Lampenfieber“?

- „Lampenfieber“ = allgemeine Anspannung, Nervosität oder Stress vor einem öffentlichen Auftritt, einer Prüfung oder einer gefährlichen Aufgabe (früher: Flucht/Kampf).
- „Lampenfieber“ = **körperliche und geistige Anspannung**, die im Laufe der Evolution entwickelt wurde, um Körper und Geist in eine optimale Leistungsbereitschaft zu bringen (Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin).
- Der Begriff „Lampenfieber“ stammt aus der Welt der Bühne, Kunst und Musik, wird aber heute weiter gefasst: Der Begriff wird heute verwendet für alle Anlässe, bei denen eine **vermehrte soziale Aufmerksamkeit** und die **Beurteilung der Qualität von außen** erwartet wird und ein **Umfeld großer Konkurrenz** herrscht.

Lampenfieber: gut oder schlecht?

- **Gut, weil** das Adrenalin Ihre Herz-Kreislauf-System anregt, die Atmung erleichtert (mehr Sauerstoff im Blut) und Sie dadurch wacher / wachsender sind.
- **Schlecht, weil** das Adrenalin aus evolutionärer Sicht vor allem den Körper (Muskeln) und die Instinkte erstarken lässt, was die Wahrscheinlichkeit des Überlebens (Kampf/Flucht) erhöhen soll (vereinfacht ausgedrückt).
- **Schlecht, weil** unter großem Stress unsere Wahrnehmung und unser rationales Denken eingeschränkt sind.

Ursachen für starkes „Lampenfieber“

- **Mangelnde Vorbereitung...**
- **Mangelnde Übung:**
 - Mangel an Gelegenheiten durch Vermeidung (aus Angst)
 - Durch erstmaliges Durchlaufen
- **Überforderung:** Utopische Vorstellung der eigenen Soll-Leistung

„Lampenfieber“-Management 1/6

- **Vorbereitung:**
 - inhaltlich
 - zeitlich
 - dialektisch
 - politisch
- Gute Vorbereitung gibt Ihnen das Gefühl, gut vorbereitet zu sein.
- Dieses Gefühl führt zu mentaler Entlastung.



„Lampenfieber“-Management 2/6

- **Übung:**
 - Möglichkeiten im Alltag suchen
 - Übung in der Vorbereitung:
 - vor dem Spiegel
 - vor Freunden
- So oft wie möglich!



„Lampenfieber“-Management 3/6

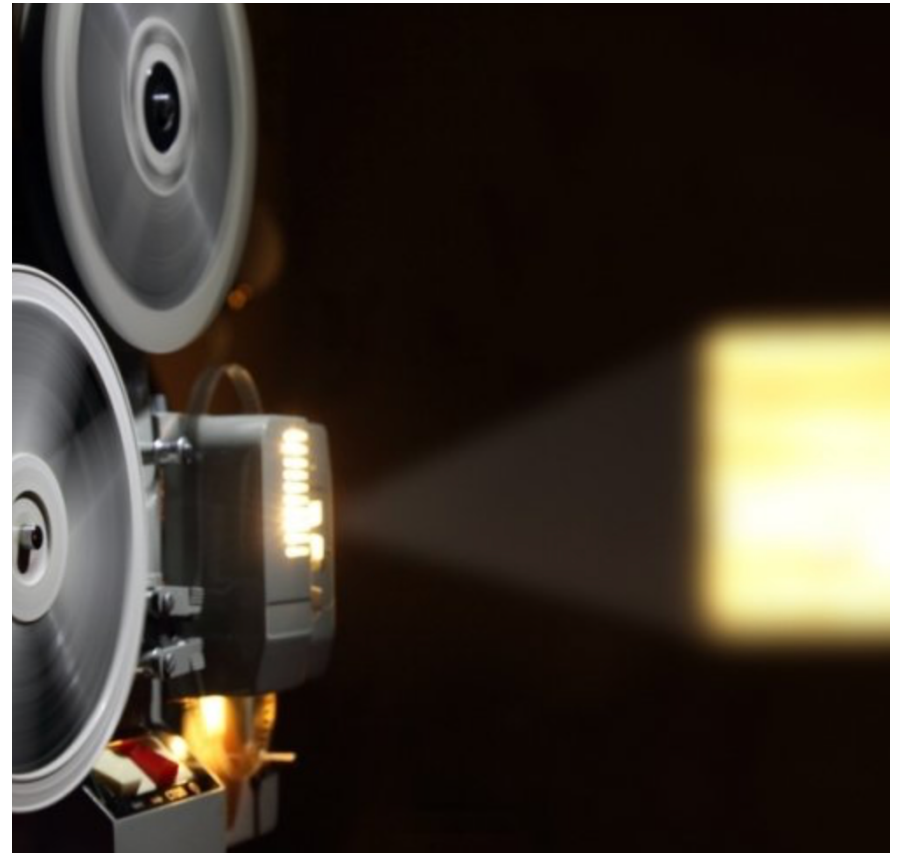
- **Realistische Leistungsvorstellung:**

- Wir neigen dazu, alles beim ersten Mal mindestens perfekt machen zu sollen.
- Das ist absurd!
- Wenn Sie gut sein wollen, dann üben Sie vorher mindestens 20 Mal. Und nur wenn Sie diesen Preis zu zahlen bereit sind, dann dürfen Sie die Erwartungshaltung „gut“ haben.



„Lampenfieber“-Management 4/6

- Visualisierung
 - Hocheffektive Trainingsmethode aus dem Leistungssport
- Entspannungsübungen
 - Meditation
 - mp3



„Lampenfieber“-Management 5/6

- **Beruhigung** (vor dem Vortrags/der Präsentation:
 - Was ist der „worse case“? Ist das wirklich der Weltuntergang?
 - Einstellung: „Passt schon!“
 - Positiver innerer Dialog:
 - „Heute ist eine Chance zum Üben.“
 - „Viele Menschen hören nur mir zu.“



„Lampenfieber“-Management 6/6

- **Beruhigung** (während des Vortrags/
der Präsentation
 - Suchen Sie sich etwas zum Festhalten.
 - Sich Pausen gönnen.
 - Tief durchatmen (beruhigt das Herz-Kreislauf-System)
 - Fragen, ob es Fragen gibt.



Reden vor Menschen und die Auswirkungen auf Ihr Selbstvertrauen

- Jeder Vortrag, jede Präsentation, jede Rede wird Ihre Komfortzone erweitern.
- Große Komfortzone = weniger Stress
- Große Komfortzone = großes Selbstvertrauen
- Großes Selbstvertrauen = Souveränität
- Souveränität = wichtige Führungseigenschaft

Zusammenfassung des Videos

- Sie kennen jetzt die Ursprünge von Lampenfieber: Soziale Aufmerksamkeit, Beurteilung der Qualität von außen und ein Umfeld von Konkurrenz.
- Sie kennen die biologischen Hintergründe
- Sie kennen die vielfältigen Möglichkeiten, das „Lampenfieber“ zu reduzieren.
- Und Sie wissen, warum Selbstvertrauen zu Souveränität und damit zu einer wichtigen Führungseigenschaft führen kann.

Notiz-Text zum Kopieren