

Hilfe, ich könnt' grad abhauen! Der richtige Umgang mit Lampenfieber.

Folgende Situation:

Du hast eine Mitarbeiterbesprechung, ein Meeting, eine morgendliche Runde, eine wöchentliche Runde, Teamsitzung, Abteilungsleiterbesprechung, Monatstreffen oder was auch immer und sollst etwas dazu beitragen, etwas sagen. Entweder was Du Dir so vorstellst, was gelaufen ist, was Du für einen Verbesserungsvorschlag machen könntest oder Du musst eine Präsentation halten.

Das wäre so eine Situation, die wie geschaffen ist für: Lampenfieber. Schließlich stehst du für einen kurzen Moment im Rampenlicht. Spot an, alle Augen auf Dich ...

Wachsen ist hier das passende Stichwort, denn ich bezeichne Lampenfieber gerne als „Wachstumsbeschwerden“, die für uns ein Wegweiser sind um etwas zu lernen.

In dem Fall: S O U V E R Ä N I T Ä T.

Souverän rüberkommen, das will so gut wie Jeder. Wer souverän in seinem Job ist wird geschätzt, ist anerkannt und auf dessen Meinung wird Wert gelegt. Also alles in allem ein lohnendes Ziel.

Und mit ein bisschen Übung und der richtigen Einstellung kommen wir dem auf jeden Fall schon näher. Los geht's!

Übung 1: Wildfremde Leute anquatschen

Meine Lieblingsübung. Im Coaching kann man das sehr schön mit Rollenspielen üben, aber es ist noch viel besser, wenn Du es draußen übst.

Frage eine Verkäuferin nach Produktinhalten von Kosmetika.

Fahre Bus und frage den Busfahrer nach dem passenden Anschlussbus.

Frage Leute in der Stadt nach dem Weg.

Frage im Tourismusbüro nach der schönsten Sehenswürdigkeit.

Frage im Buchladen nach einem Themenbuch und lasse Dir ein Buchempfehlen

Das sind alles nur Beispiele, die Du beliebig fortführen kannst. Sie fördern Deinen Mut und Dein Selbstbewusstsein.

Übung 2: Schulterklopfer

Klopfe Dir täglich auf die Schulter und lobe Dich für etwas, das Dir im Tagesverlauf gut gelungen ist. Das kann auch eine Kleinigkeit sein. Wenn es Dir peinlich ist, dann

kannst Du diese Übung auch im Badezimmer vor dem Spiegel üben oder Dich vom Spiegel wegdrehen und Dir dann auf die Schulter klopfen.
Mit dieser Übung steigerst Du Dein Selbstwertgefühl und auch das ist ein Baustein zu mehr Souveränität.

Übung 3: Langsam atmen

Konzentriere Dich vor einer Präsentation, Auftritt, Meeting oder Ähnliches konkret auf Deine Atmung. Konkret bedeutet ganz bewusst langsam einatmen und ausatmen. Das senkt die Aufregung und Du konzentrierst Dich in dem Augenblick auf etwas anderes, wie das was gleich kommt.

Schön langsam ein- und ausatmen. Du kannst zwischendurch auch mal tief Luft holen und dann laut ausatmen. Mach dabei einen Ton oder einen lauten Seufzer. Das hilft Dir Dich zu distanzieren. Klingt komisch, weiß ich, aber probiers einfach mal aus.

Übung 4: Belohne Dich

Stell Dir bereits ein paar Tage vorher vor, wie gut Du Dich fühlst wenn alles rum ist. Und stell Dir vor, wie gut Du es hingekriegt hast. Stell Dir genau vor, wie Du Dich schon bald sehr gut vorbereitest, alle wichtigen Unterlagen geordnet und griffbereit vorliegen hast, die Technik kennst Du und kannst damit umgehen. Und wenn nicht, lässt du sie Dir im Vorfeld nochmal erklären. Und wenn dann alles rum ist, dann mach etwas ganz Schönes. Belohne Dich. Freu Dich im Vorfeld schon darauf, was du Dir im Anschluss gönnen möchtest. Stell die Vorfreude auf Deine Belohnung in den Vordergrund und hänge die Präsentation oder das was Du zu erledigen hast nicht so hoch.

Übung 5: Perfektionismus ist langweilig

Natürlich soll es perfekt laufen. Du willst Erfolg haben und klar, Lampenfieber ist immer ein Zeugnis davon, dass es Dir wichtig ist. Daher, es ist alles ok so wie es ist, aber perfekte Menschen gibt es nicht, maximal perfekte Abläufe oder Prozesse, Entwicklungen. Und außerdem Perfektionismus ist langweilig. Menschen mit Ecken und Kanten, die Profil zeigen, Gefühle zeigen und echt sind, sind viel interessanter. Bleibe bei der Einstellung, dass Fehler passieren dürfen und menschlich sind. Und Du bist vollkommen ok so wie Du bist, Du erledigst die Sache sorgfältig und gibst Dein Bestes, das reicht aus.

Wie immer wünsche ich Dir gutes Gelingen und bleibe Deinen Übungen treu, es lohnt sich.

Herzliche Grüße

Claudia