



Jörg Abromeit

Prüfungsangst und Lampenfieber besiegen

HAUFE.

**Alle Inhalte dieses eBooks sind
urheberrechtlich geschützt.
Die Herstellung und Verbreitung
von Kopien ist nur mit
ausdrücklicher Genehmigung
des Verlages gestattet.**

Downloads online unter: www.haufe.de/arbeitshilfen

Exklusiv und kostenlos
für Buchkäufer!



Und so geht's:

- ➔ Einfach unter www.haufe.de/arbeitshilfen den Buchcode eingeben
- ➔ Oder direkt über Ihr Smartphone bzw. Tablet auf die Website gehen



Buchcode:

TGA-HL12

Kostenlose Downloads zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft
- Recht und Geld
- Management
- Kommunikation und Soft Skills

Lampenfieber und Prüfungsangst besiegen

Jörg Abromeit

HAUFE.

Inhalt

Vorurteile und Fakten	5
▪ Lampenfieber-Mythen	6
▪ Lampenfieber ist Bewertungsstress	10
▪ Wie der Stress entsteht	14
▪ Lampenfieber und Prüfungsangst: die Auslöser	21
▪ Was können Sie tun?	28
Die besten Selbsthilfetechniken	31
▪ Atemtechniken reduzieren Stress	32
▪ Stärkende Ressourcen aufbauen und verankern	38
▪ Katastrophenphantasien entmachten	43
▪ Mentale Trainingsstrategien nutzen	49
▪ Souverän durch Selbsthypnose	55
▪ Klopfakupressur	71

Strategien gegen Lampenfieber	79
▪ Vorträge, Präsentationen & Co.: großer Auftritt – wenig Stress	80
▪ Prüfungen meistern	90
▪ Überzeugend im Bewerberinterview	99
Umgang mit Fehlern und Pannen	109
▪ So entkommen Sie dem Blackout	110
▪ Beugen Sie der Technik-Falle vor	118
▪ Keine Angst vor Versprechern	123
▪ Stichwortverzeichnis	125

Vorwort

Sie halten eine Rede vor Ihren Kollegen oder präsentieren Ihre Arbeit auf einem Kongress? Sie stehen vor einer wichtigen Prüfung oder haben eine Einladung zum Bewerberinterview bekommen? Bereits der Gedanke an den bevorstehenden Auftritt löst bei Ihnen Magenschmerzen und Schweißausbrüche aus? Es ist Lampenfieber, das Ihnen zu schaffen macht. Experten sprechen auch von Bewertungs- und Leistungsstress, der bei den meisten von uns dann entsteht, wenn wir in den Mittelpunkt des Geschehens treten und uns damit vor anderen Menschen exponieren.

Da Lampenfieber so alt ist wie die Menschheit, ranken sich viele Mythen um dieses Phänomen. Dieser TaschenGuide gibt Ihnen effektive, wissenschaftlich fundierte Selbsthilfetechniken und bewährte Strategien an die Hand, die Ihnen dabei helfen, Lampenfieber, Prüfungs- und andere Bewertungsängste in den Griff zu bekommen und eventuell sogar ganz zu besiegen.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen

Jörg Abromeit

Vorurteile und Fakten

Wohl jeder hatte in seinem Leben schon einmal mit Lampenfieber zu tun. Die meisten sprechen jedoch nicht gerne darüber. Die wenigsten wissen, wie sie es sich beim nächsten Auftritt leichter machen könnten.

In diesem Kapitel erfahren Sie,

- welche Gerüchte über Lampenfieber einen entspannten Umgang mit diesem Thema erschweren,
- warum der Leistungsstress nicht so negativ ist wie sein Ruf,
- was in unserem Kopf und unserem Körper passiert, wenn wir im Rampenlicht stehen,
- welche Faktoren es sind, die Lampenfieber und Prüfungsangst verstärken können.

Lampenfieber-Mythen

Obwohl Lampenfieber und andere Formen der Auftrittsangst weit verbreitet sind, sprechen die Betroffenen selten darüber. Gerade Leistungsträger in Unternehmen sind häufig darauf bedacht, nach außen ein möglichst makelloses Bild von sich zu vermitteln. Kein Wunder, dass sich in der Öffentlichkeit eine seltsame Mischung aus wenig hilfreichen Glaubenssätzen und noch weniger hilfreichen Tipps zum Thema etabliert hat.

Echte Profis haben kein Lampenfieber

Vor allem weil Profis so ungern über das Thema reden, denken Normalsterbliche in der Regel, dass Menschen in den Medien und auf den Bühnen der Welt kaum Lampenfieber haben. Es herrscht ein Ideal der Selbstoptimierung vor, das uns eingibt, wir müssten uns nur weit genug entwickelt haben, Profi genug sein, dann hätten wir kein Lampenfieber mehr. Wie also ist es wirklich? Wer ein wenig forscht, stößt schnell auf Prominente, die arg von Lampenfieber geplagt waren. Hier eine kleine Auswahl.

- Der Pianist Frédéric Chopin hat in seinem ganzen Leben nur 30 Auftritte absolviert. Der Grund: starkes Lampenfieber.
- Der Startenor Enrico Caruso (1873–1921) rauchte vor seinen Auftritten regelmäßig Kette und musste sich oft vorher übergeben. Nicht überliefert ist, ob Ersteres der Grund für Letzteres war. Zeitlebens soll sich der Sänger nach dem

Moment geseht haben, an dem er nicht mehr auf die Bühne musste.

- Auch die amerikanische Sängerin Barbra Streisand fühlt sich auf der Bühne nicht wohl. Deshalb war sie über Jahrzehnte gar nicht live zu sehen.

Zu den Schauspielern, die unter starkem Lampenfieber leiden oder litten, gehören auch Johnny Depp, Hugh Grant und Sir Alec Guinness.

Menschen, die häufig auftreten müssen, haben oft irgendwann gelernt, mit dem Lampenfieber umzugehen. Im Lauf ihrer Karriere integrieren die Betroffenen das Lampenfieber soweit, dass es die Leistung nicht mehr negativ beeinflusst. Sie lernen, die positiven Effekte der Auftrittsangst zu nutzen. Mancher Profi braucht dann irgendwann sogar den Adrenalin-Kick eines gelungenen Auftritts.

Profis haben natürlich auch Lampenfieber. Sie brauchen es wie jeder andere Mensch, um regelmäßig gute oder sehr gute Leistungen bringen zu können.

Dagegen kann man nichts machen

Menschen, die noch nie mit modernen Coaching-Methoden in Kontakt gekommen sind, denken häufig, sie seien ihren Gefühlen hilflos ausgeliefert. Nach dieser Sichtweise sind unangenehme Gefühle etwas, was einem Betroffenen zustößt. Man selbst kann kaum etwas tun, um sich davon zu lösen. Psychologen beschreiben dieses Phänomen mit den Begriffen „Selbstwirksamkeit“ oder „Selbstwirksamkeitserwartung“.

Die Methoden in diesem Buch helfen nachweislich auch bei starkem Lampenfieber und haben den schönen Nebeneffekt, dass sie ganz nebenbei auch noch die Selbstwirksamkeit steigern. Wenn Sie ihre positive Wirkung gespürt haben, wissen Sie, dass Sie Ihren inneren Werkzeugkasten um ein wichtiges Element ergänzt haben, auf das Sie später immer zurückgreifen können. Paradoxerweise ist das Mittel selbst dann häufig nicht mehr nötig.

„Ich habe es schon lange, daher wird es auch sehr lange dauern, bis es weg ist“

Dieser typische Glaubenssatz mag bei verschiedenen Verhaltensweisen, die Menschen sich angewöhnt haben, gelten, bei Leistungsblockaden nicht. Meistens kommt es darauf an, was hinter dem Lampenfieber steckt: Wenn es sich um ein belastendes Erlebnis im Zusammenhang mit Auftritten aus der eigenen Biografie handelt, reicht oft eine Coaching-Sitzung aus, um den Stress schnell zu minimieren und auf ein normales Maß zurückzuführen. Tatsächlich meint der Betroffene häufig: „Wahrscheinlich geht es nie weg, und warum soll ich mir dann die Mühe machen, es zu versuchen?“ Machen Sie sich keinen zusätzlichen Druck: Vielleicht dauert es länger, vielleicht gelingt es aber bereits innerhalb weniger Stunden.

Man muss sich nur einreden, man sei ruhig und entspannt

Hierbei handelt es sich um eine missverstandene Form der Selbstsuggestion, wie sie z.B. im Autogenen Training eine

Rolle spielt. Was eingebettet in ein durchdachtes Selbsthypnose-Programm durchaus Sinn macht, funktioniert nicht, wenn Sie schon außer sich vor Panik und hyperventilierend vor Publikum stehen und sich erst dann ein paar beruhigende Sätze vorsprechen. Das Problem daran ist: Sie versuchen einen körperlichen Alarmmechanismus mit einem geistigen Mantra („Ich bin ruhig. Ich bin ganz ruhig und entspannt.“) zu unterdrücken, an das weder Ihr bewusster Verstand noch Ihr Unterbewusstsein glauben können, denn Ihr Puls, Ihr Verdauungstrakt und Ihre Schweißdrüsen sagen soeben etwas ganz anderes. Warum sollte Ihr Körper Ihnen nun folgen? Weil er doof ist?

Ein Glas Alkohol vorher hilft

Diese Altherren-Lösung lässt sich auf vielen Veranstaltungen beobachten. Leider bleibt es sehr oft eben nicht bei dem einen Glas. Das Ergebnis erfüllt manchmal die schlimmsten Katastrophenphantasien, die Menschen mit Leistungsstress hegen. Ist der Durst doch einmal größer als die Tagesform, kann das Ergebnis länger in den Gehirnen Ihres Publikums verweilen als Sie erhoffen. Abgesehen von der akuten Gefahr einer Überdosierung – sollte Ihnen der Auftritt unter Alkohol gelingen, so haben Sie etwas wenig Hilfreiches dazu gelernt: Wenn es darauf ankommt, benötigen Sie eine Krücke. Anders bekommen Sie es nicht hin. Nicht nur, dass das wenig förderlich für das eigene Selbstbewusstsein ist. Es handelt sich um eine Bewältigungsstrategie, die zunächst positiv belegt ist, vermutlich nun häufiger bemüht wird, und irgendwann unangenehm enden kann. Gleiches gilt auch für andere Drogen und

für Medikamente, wenn Sie sich diese nur für Ihren Auftritt oder Ihre Prüfung verschreiben lassen. Viele Medikamente muss man mehrere Tage einnehmen, bis sich die Wirkung einstellt und kalkuliert werden kann, wie Sie darauf reagieren.

Lampenfieber ist Bewertungsstress

Im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, fällt vielen nicht leicht. Wenn dann noch dazukommt, dass wir im Fokus der anderen eine Leistung erbringen müssen, ist es mit der Seelenruhe der meisten endgültig vorbei. Unsere innere Betriebstemperatur steigt, der Körper reagiert mit Anspannung, wir sind zunächst hochkonzentriert und wundern uns möglicherweise über eine Reihe ungewohnter Gefühle und Verhaltensweisen, die plötzlich von uns Besitz ergreifen: Etwa 80 % aller Erwachsenen reagieren mit Nervosität und Angst, wenn sie sich sozial exponieren müssen. Kurz vor den Prüfungen befragt, geben 40 % aller Studierenden an, unter erheblichem Stress bis hin zur Angst zu leiden. Woran liegt das?

Warum wir das Scheitern fürchten

In der Psychologie gibt es mehrere Theorien zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Ein neues und grundlegendes Konzept auf neuropsychologischer Basis stammt von dem Psychotherapieforscher Klaus Grawe. Grawe nimmt vier menschliche Grundbedürfnisse an: nach Bindung, nach Orientierung und Kontrolle, nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz, nach Lustgewinn und Unlustvermeidung. Menschen suchen