

## Was tun gegen Lampenfieber?

### Üben ohne konkreten Anlass

- Nutzen Sie Möglichkeiten im beruflichen Alltag, in der Familie oder im Freundeskreis, um kleine Reden zu halten
- Ergreifen Sie bei Besprechungen häufiger das Wort. Jeder Diskussionsbeitrag ist eine kleine Stegreifrede
- Besuchen Sie öffentliche Veranstaltungen (z.B. Bürgerversammlungen) und ergreifen Sie das Wort
- Training ohne Zuhörer mit Video oder Tonbandaufzeichnungen

### Gute Vorbereitung

- Beginnen Sie rechtzeitig mit der Vorbereitung
- Erarbeiten Sie ein zuverlässiges Stichwortmanuskript
- Halten Sie den Vortrag zur Probe vor Freunden oder der Familie

### Die Zeit unmittelbar vor dem Vortrag nutzen

- Überprüfen Sie, wenn möglich noch vor dem Eintreffen der Zuhörer, die Rahmenbedingungen (Mikrofon, Projektor, Zahl der Sitzplätze etc.)
- Machen Sie sich mit der Technik vertraut
- Überprüfen Sie Ihr Äußeres
- Ändern Sie nicht kurzfristig Ihr Manuskript aufgrund eines plötzlichen Einfalls
- Lenken Sie sich durch Gespräche mit Ihnen bekannten Zuhörern oder Personen, die sie sympathisch finden, ab
- Sprechen Sie auch Ihnen unbekannte Personen an, und halten Sie zu ihnen Blickkontakt während des Vortrags
- Suchen Sie für die ersten Blickkontakte Zuhörer aus, die Ihnen sympathisch sind

### **Positiv denken während des Vortrags**

- Vertrauen Sie auf Ihre gute Vorbereitung und Ihren Stichwortzettel
- Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten. Sie haben schon schwierigere Situationen gemeistert
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie viel mehr wissen als ihre Zuhörer, die doch gerade kommen, um etwas zu erfahren
- Bewerten Sie Kleinigkeiten nicht zu hoch (z.B. Versprecher)
- Bewerten Sie auch ein eventuelles „Fiasko“ nicht zu hoch. Es gibt Schlimmeres im Leben
- Denken Sie nicht ständig an mögliche Pannen
- Denken Sie auch nicht an frühere Erlebnisse, bei denen mal was schief gegangen ist (Z.B. ein Gedicht, das Sie in der Schule schlecht vorgetragen haben)
- Behalten Sie Ihr Konzept bei, folgen Sie keinen Spontaneinfällen
- Stellen Sie sich die interessierten und wohlwollenden Gesichter Ihrer Zuhörer am Ende Ihres Vortrags vor