

„Das Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert vom Augenblick der Geburt bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.“ Mark Twain

Lampenfieber zu haben ist an sich ein gutes Zeichen. Ihr Körper funktioniert und ist bereit, Sie durch Mobilmachung aller Kräfte beim Meistern der kritischen Situation zu unterstützen. Ihre Aufregung macht Ihre Präsentation spannend. Zu viel Aufregung ist natürlich kontraproduktiv, daher:

Tipps im Umgang mit Lampenfieber

- ✓ Akzeptieren Sie Ihr Lampenfieber.
- ✓ Bereiten Sie sich optimal vor.
- ✓ Entwickeln Sie eine positive Einstellung.
- ✓ Seien Sie rechtzeitig da, um sich mit den individuellen Gegebenheiten vertraut zu machen.
- ✓ Essen und trinken Sie nur mäßig vor der Veranstaltung.
- ✓ Entspannen Sie sich bewusst.
- ✓ Suchen Sie schon vorher den Kontakt zum Publikum.
- ✓ Überprüfen Sie Ihr Äußeres.
- ✓ Mindestens in den letzten 15 Minuten sollten Sie sich nicht mehr um das Thema kümmern.
- ✓ Lernen Sie den ersten Satz auswendig.
- ✓ Trinken Sie einen Schluck Wasser

Üben – üben – üben! – Trainieren Sie Lampenfiebersituationen!

5 Tipps kurz vor der Präsentation:

Vor dem Spiegel: „Ich bin sicher & gut genug!“

Lächeln!

Lockern Sie sich! (schütteln)

Atmen Sie!!! (Bauch und Mund bewegen)

Stimmapparat befeuchten (Wasser oder als Alternative an Zungenspitze knabbern)