

5 praktische Übungen gegen *Lampenfieber*

Stressfrei & selbstsicher auftreten

Fünf Profi-Tipps gegen Lampenfieber

So wirst Du souverän Deine Trauredede vortragen
und noch ganz andere Situationen meistern

Du bist überzeugender, als Du denkst

Zum ersten Mal eine Rede vor Publikum zu halten, fällt vermutlich 99 Prozent aller Menschen schwer – und auch gestandenen Redner*innen berichten davon, dass sie auch bei der zweihundertsten noch Lampenfieber haben. Das ist ganz natürlich und gar nicht schlimm – wenn Du lernst, damit umzugehen und weißt, worauf es ankommt.

Denn bei einer Rede kommt es nicht nur auf die Worte an, die Du Dir vorher überlegt hast: Zwei Drittel der Wirkung auf das Publikum macht die Körpersprache aus – und die kannst Du ebenso gut steuern und trainieren, wie du deine Gedanken formulieren und in Form bringen kannst.

Deine Körpersprache ist ein Zusammenspiel aus vielen kleinen Details und Nuancen:

 **Körperhaltung**

 **Mimik**

 **Gestik**

 **Tonfall**

Das alles kannst Du beeinflussen – und auch mit Lampenfieber eine Rede überzeugend und souverän vortragen. Bodenhaftung, eine gute Handhaltung und Blickkontakt gehören zu den wichtigen Faktoren, die Dir Sicherheit geben und anderen Professionalität vermitteln.

Manchmal passiert es aber auch, dass das Lampenfieber scheinbar überhandnimmt. Auch dann helfen Dir ein paar simple Techniken dabei, die Situation zu meistern.

Übrigens: Nicht nur beim Vortragen von Reden, sondern auch in vielen Situationen des Alltags kannst Du auf diese Weise stark und souverän auftreten.

Fünf Tipps:

Nicht gegen, sondern mit dem Lampenfieber arbeiten

1. Lampenfieber ist normal – lasse es zu und verbiete es Dir nicht!
=> So setzt Du Dich nicht zusätzlich unter Druck!
2. Hab einen festen Stand, bevor Du sprichst, lasse den Blick über das Publikum schweifen, atme durch – und fange erst dann an zu sprechen!
=> So kehrt Ruhe bei Dir und im Publikum ein!
3. Durch ein langsames und bewussteres Sprechen verändert sich Deine Bühnenpräsenz zum Positiven und verstärkt Deine Überzeugungskraft.
=> So wirkst Du seriös und souverän!
4. Wenn du regelmäßige Pausen in Deiner Rede einbaust – ein bis zwei Sekunden oder vielleicht sogar etwas länger – registriert Dein Publikum dies gar nicht bewusst, es kann Dir aber besser folgen und empfindet Deine Rede als viel angenehmer.
=> So verschaffst Du Dir wichtige Sekunden zum Durchatmen!
5. Und wenn Du den roten Faden verlierst...
 - a. ... fasse das bereits Gesagte zusammen,
 - b. ... verdeutliche Deine letzte Aussage,
 - c. ... teile mit, wie ergriffen Du bist und sieh in aller Ruhe in Deine Unterlagen,
 - d. ... lege eine kurze Pause ein oder
 - e. ... springe auf einen neuen Teil Deiner Rede und hole das Versäumte später nach.*=> So hast Du einen Plan B für den Notfall!!*

Ich hoffe, dass Dir meine fünf Tipps ein wenig helfen – teile doch gerne Deine eigenen Erfahrungen mit mir. Ich wünsche Dir viel Erfolg als Redner*in!

Deine Julia