

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 **MINUTEN**

Detlef Bühner

Lampen- fieber

GABAL

Detlef Bühner

30 Minuten

Lampenfieber

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen
Lektorat: Uta Graßhoff, Frankfurt/M.
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2009 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
2., überarbeitete Auflage 2012

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86200-707-3

In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



Inhalt

Vorwort	6
1. Diagnose Lampenfieber	9
Symptomatik	9
Ursachen	12
Krankheit als Chance?	14
2. Die Langzeit-Prophylaxe	19
Erfahrungen sammeln	19
Feedback einholen	22
Fehler vermeiden	26
3. Die „Last-Week“-Prophylaxe	33
Körperlich aufrüsten	33
Psychisch aufrüsten	37
Spickzettel erstellen	41
Mediale Anker auswerfen	43
Pannen vermeiden	44
4. Die „Last-Minute“-Prophylaxe	49
Den Platzhirsch-Effekt nutzen	49
Warming-up	52
Die Angst vor den Teilnehmern abbauen	55

5. Sofortmaßnahmen	59
Für Entspannung sorgen	59
Beziehung zu den Teilnehmern aufbauen	62
Im Redefluss bleiben	63
6. Therapien bei Rückfall	67
Rettung bei Blackout	67
Der Umgang mit Störungen	69
Hilfe bei ungebetener Regie	72
Anhang: Therapieplan in 6 Schritten	74
Ergebnis: Ich bin geheilt	81
Fast Reader	82
Der Autor	89
Weiterführende Literatur	90
Stichwortregister	91

Vorwort

„Studien haben nachdrücklich gezeigt, daß die Angst Nummer eins des Menschen das öffentliche Reden ist. Angst Nummer zwei ist der Tod.“

(Eric Bergman, Kommunikationsberater)

Sicherlich etwas drastisch formuliert, aber die meisten von uns kennen doch das Kribbeln in der Magengegend, das Zittern und die schwitzigen Hände vor einem öffentlichen Auftritt. Sie nicht? Glückwunsch, dann gehören Sie zu den wenigen Menschen, die gegen die „Krankheit“ Lampenfieber immun sind. Für alle anderen habe ich dieses Buch geschrieben.

Seien Sie versichert: Die meisten leiden, bevor und während sie vor anderen vortragen und präsentieren. Das hat unterschiedliche Gründe: Manche sind inhaltlich ungenügend vorbereitet, andere werden in die Öffentlichkeit gezwungen, auch wenn sie sich innerlich dagegenstemmen, wieder andere ignorieren einfachste Tipps und Tricks. Generell wird Lampenfieber als harmlose Krankheit unterschätzt. Nimmt Ihre Aufregung aber überhand, so kann es schnell passieren, dass Sie inkompetent und unsicher wirken und so Ihrer beruflichen Karriere schaden.

Dabei ist Lampenfieber ein völlig normales Phänomen. Ein wenig davon vor einer ungewohnten Situation tut

gut. Es treibt dazu an, sich professionell vorzubereiten, es macht Laune auf die bevorstehende Situation, es verhindert lähmende Routine und gefährliche Schlampelei.

Ein wenig krank sein schadet nicht. Daher sollten Sie nicht den Versuch unternehmen, das Lampenfieber zu „bekämpfen“. Arrangieren Sie sich mit ihm und versuchen Sie, es ständig besser und schneller in den Griff zu bekommen. Dieses Buch hilft Ihnen dabei.

In den unterschiedlichen Stadien eines Auftrittes können Sie dem Lampenfieber mit situationsgerechten Strategien begegnen. Kurz vor dem Auftritt hilft eine andere „Medizin“ als bei einem Rückfall zu einem späteren Zeitpunkt. Auch lässt sich durch bestimmte Maßnahmen eine weitestgehende Dauer-Resistenz gegen das Lampenfieber erzielen. Sie müssen nur ausprobieren, welches Medikament Ihnen wann hilft.

Stellen Sie sich Ihre individuelle Hausapotheke gegen Lampenfieber-Attacken zusammen, indem Sie die gewünschten Medikamente aus diesem Buch auswählen. Diese nehmen Sie bei Bedarf ein – aber bitte nicht zu viele auf einmal! Was nicht wirkt, wird aussortiert, der Rest verhilft zu mehr Lebensqualität!

Detlef Bühner



30 MINUTEN

Was ist Lampenfieber überhaupt?

Seite 9

**Welche Ursachen hat
Lampenfieber?**

Seite 12

**Lampenfieber – Lähmende Angst
oder inspirierende Energie?**

Seite 14