

**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 978-3-86936-392-9

# 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

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

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

# 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 Schlampe-  
rei.

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 Auftritts 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**

# 1. Diagnose Lampenfieber

Es ist so weit: Sie wollen Ihr Projekt, an dem Sie wochenlang gearbeitet haben, im Unternehmen vorstellen. Ihre Kollegen sind vollzählig versammelt, Ihr Chef schaut Sie erwartungsvoll an. Und plötzlich – zitterige Hände, Schweißausbrüche, Panik und das Gefühl, kein vernünftiges Wort herauszubekommen.

Hier braucht es keinen Spezialisten, die Diagnose ist schnell gestellt: Lampenfieber. Doch was ist Lampenfieber überhaupt?

## 1.1 Symptomatik

Das deutsche Wort Lampenfieber stammt aus der Welt des Theaters und wurde vom französischen Ausdruck *fièvre de rampe* (= Fieber an der Rampe) übernommen. Ursprünglich bezeichnete man so die Erhitzung der Schauspieler durch die Gaslampen und später die Scheinwerfer auf der Bühne.

Heute versteht man darunter die Angst kurz vor einem und während eines öffentlichen Auftritts, die nicht nur Personen im Rampenlicht, sondern auch Menschen im privaten oder beruflichen Alltag heimsucht.

### ***Individueller Krankheitsverlauf***

Lampenfieber hat kein einheitliches Krankheitsbild, vielmehr sind Auslöser, Intensität und Symptome von Mensch zu Mensch verschieden. Der eine bleibt selbst bei einem Vortrag vor großen Menschenmengen gelassen, der andere hat bereits bei der Rede zum runden Geburtstag der Großmutter mit Lampenfieber zu kämpfen.

Bei einem macht sich das Lampenfieber lediglich durch eine leichte Angespanntheit bemerkbar, der andere verfällt regelrecht in Panik. Spannend hierbei ist, dass die Intensität nicht mit dem anstehenden Ereignis korreliert. Kleinste Auftritte führen bisweilen zu völlig unverständlichen Gefühlslagen.

Auch die Symptome, unter denen Lampenfiebernde leiden, sind individuell verschieden. Die häufigsten sind:

- Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Übelkeit

- zittrige Hände
- trockener Hals, fehlende Stimme
- Blackout
- Schwindel
- Tunnelblick, eingeschränkte Wahrnehmung
- Durchfall

### ***Langzeitfolgen***

Für Lampenfieber gibt es keinen Krankenschein, den Sie Ihrem Chef vorlegen können. Sie müssen also versuchen, Lampenfieber hinsichtlich Ihrer beruflichen Karriere in den Griff zu bekommen.

Menschen, die unter Lampenfieber leiden, verwenden meist viel Zeit und Energie darauf, nicht vor einer Gruppe anderer Menschen auftreten und sprechen zu müssen. Und das gilt nicht nur für große Präsentationen, das kann auch schon bei einem Teammeeting der Fall sein. Oder sie sprechen zwar vor anderen Leuten, sind aber so nervös, dass vor lauter Stottern und Zittern die Inhalte auf der Strecke bleiben.

Die Folge: Ihre Ideen gehen unter, Sie wirken fachlich inkompetent, unsouverän und emotional nicht gefestigt.

*Lampenfieber ist weitverbreitet, Auslöser und Symptomatik sind dabei individuell verschieden. Beeinträchtigt das Lampenfieber Ihren beruflichen*



*Alltag, wird das Leiden zum ernst zu nehmenden Problem.*

## 1.2 Ursachen

Um das Phänomen Lampenfieber zu verstehen, müssen wir es aus verschiedenen Perspektiven heraus betrachten. Denn das Entstehen von Lampenfieber hat sowohl psychische als auch körperliche Gründe, die miteinander zusammenhängen.

### ***Lampenfieber im Kopf***

Überlegen Sie einmal – Lampenfieber entsteht nie, wenn Sie allein sind. Die Angst, die Sie vor Referaten, Vorträgen, Präsentationen empfinden, hat immer was mit Ihrem Publikum zu tun.

Die größten Ängste sind die,

- zu versagen,
- sich zu blamieren,
- negativ bewertet zu werden,
- Fehler zu machen,
- kritisiert zu werden,
- Erwartungen anderer nicht zu erfüllen.

Diese Ängste haben ihre Wurzeln in der archaischen Furcht, von der Gruppe oder Sippe negativ bewertet und ausgestoßen zu werden.

Aber nicht nur solche Urängste können das Auftreten von Lampenfieber erklären. Auch negative Erfahrungen mit öffentlichen Auftritten oder eine strenge Erziehung, wo Misserfolge bestraft wurden, können Ursachen für Lampenfieber sein. Wie Sie sehen, sind die psychischen Faktoren, die zu Lampenfieber führen können, äußerst vielseitig und nicht eindeutig zu bestimmen.

### ***Lampenfieber im Körper***

Der körperliche Mechanismus bei Lampenfieber ist einfacher zu erklären. Situationen, in denen Sie vor anderen Menschen etwas präsentieren müssen, werden als Gefahren- oder Stresssituationen eingeordnet.

In solchen Situationen reagiert der Hypothalamus, das wohl wichtigste Steuerzentrum des vegetativen Nervensystems, und setzt den Körper in Alarmbereitschaft. Der Hypothalamus schickt die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin in den Blutkreislauf, Herzfrequenz und Blutdruck steigen und blitzschnell werden dem Körper Fett- und Zuckerreserven bereitgestellt – die idealen Voraussetzungen für physische Höchstleistungen.

Dieser körperliche Zustand war in grauer Vorzeit angesichts eines herannahenden Raubtieres o. Ä. überlebenswichtig. Und auch in unserer Zeit wird immer

wieder von Menschen berichtet, die in Gefahrensituationen körperlich über sich hinauswachsen.

In realen Gefahrensituationen also durchaus sinnvoll, können die Symptome des erhöhten Adrenalinausstoßes vor einem weniger gefährlichen Ereignis wie einem öffentlichen Vortrag jedoch sehr störend sein.



*Während die psychischen Ursachen von Lampenfieber nicht eindeutig bestimmbar sind, können wir die körperlichen Reaktionen genau beschreiben.*

## 1.3 Krankheit als Chance?

Zugegeben, einige Symptome des Lampenfiebers sind wirklich nicht besonders angenehm, aber wie schon einleitend erwähnt, hat der erhöhte Adrenalinausstoß auch seine positiven Effekte.

Lampenfieber

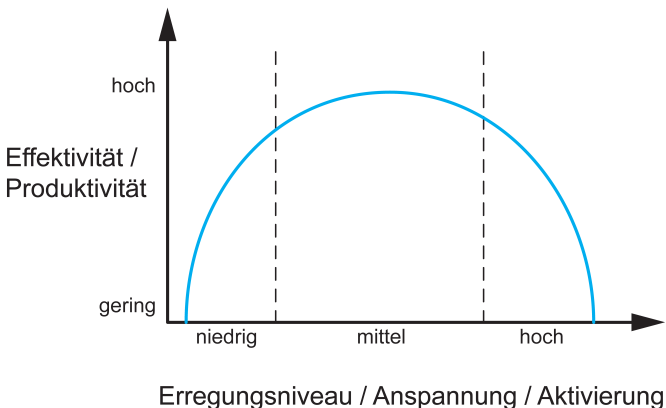
- wirkt wie ein natürliches Aufputzmittel,
- steigert das geistige und körperliche Leistungsvermögen,
- macht hoch konzentriert und hellwach,
- versetzt in kreative Anspannung,
- mobilisiert Kraftreserven.

Bekannte Schauspielgrößen wie Mario Adorf bekunden sogar ausdrücklich, dass sie ohne Lampenfieber wohl nur halb so gut seien. Denn erst der Adrenalinkick befähigt sie zu Höchstleistungen.

### **Yerkes-Dodson-Gesetz**

Dass die Leistung eines Menschen von seinem allgemeinen Erregungszustand abhängt, fanden die beiden Psychologen Robert Yerkes und John D. Dodson bereits 1908 heraus. Bei zu niedrigem Erregungszustand besteht keine Leistungsmotivation, bei zu hohem Erregungszustand kann diese nicht adäquat umgesetzt werden.

#### **Das Yerkes-Dodson-Gesetz**



Für unseren Fall bedeutet das: Zu viel Lampenfieber kann Sie im schlimmsten Fall blockieren, spüren Sie jedoch vor einem öffentlichen Auftritt überhaupt keine Anspannung, so springt oft der Funke zum Publikum nicht über. Wie so oft ist also auch beim Lampenfieber ein gesundes Mittelmaß ideal.

*Als Lampenfieber wird die Angst vor einem öffentlichen Auftritt bezeichnet. Dahinter stehen Versagensangst und die Furcht vor einer Blamage. Der Körper reagiert auf diese Stresssituation durch einen erhöhten Adrenalinausstoß, der sich in einer Bandbreite an Symptomen manifestiert. Ein gewisses Maß an Lampenfieber ist sinnvoll, denn es macht konzentriert und leistungsfähig, ein zu hohes Lampenfieber hingegen kann zur totalen Blockade führen.*