

5 Tipps gegen Lampenfieber

Gleich müssen Sie aufstehen und eine Präsentation halten. Oder eine Konferenz leiten. Oder ein Interview geben. Ihr Herz beginnt zu klopfen. Ihre Hände werden feucht: Sie haben Lampenfieber! Was tun? Andreas Franken, Leiter der Akademie für Management-Kommunikation und REDENSCHREIBEN (www.Management-Kommunikation.de) und seit 15 Jahren Kommunikationsberater, rät:

- **2 Stunden vor dem Termin:**
Entspannen Sie sich! Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz, und drehen Sie eine Runde im Park! Das bringt Sie auf andere Gedanken.
- **½ Stunde vor dem Termin:**
Denken Sie an eine Situation zurück, in der Sie sehr gut waren! Rufen Sie sich diese Situation in allen Einzelheiten in Erinnerung: Was haben Sie gesehen, gehört, gefühlt, gerochen, geschmeckt?
- **Unmittelbar vor dem Termin:**
Kommunizieren Sie! Führen Sie ein wenig small talk mit Ihrem Publikum, den Konferenzteilnehmern, dem Interviewpartner, der Maskenbildnerin usw. So erkennen Sie, dass Sie gleich zu sympathischen Personen sprechen.
- **Während Sie auf Ihren Auftritt warten:**
Hören Sie aufmerksam zu! So bekommen Sie ein gutes Gefühl für die Situation.
- **Während Ihres Auftritts:** Stehen Sie schweigend auf, und lächeln Sie! Schauen Sie in die Runde und suchen Sie sich freundliche 3 Gesichter aus, zu denen Sie abwechselnd sprechen. Eins links, eins in der Mitte, eins rechts. Beginnen Sie mit Ihrem ersten Satz, den Sie auswendig gelernt haben. Dann den zweiten. Dann den dritten. Jetzt haben Sie sich frei gesprochen, und es wird nichts mehr schief gehen!