TrainerSocietät Berlin

Sehr geehrte Damen und Herren,

über Lampenfieber spricht man nicht! Oder doch? Medizinisch betrachtet, läuft eine chemische Reaktion im Gehirn ab, in deren Folge eine festgelegte Programmierung in Gang gesetzt wird. 2 Wahlmöglichkeiten stehen uns dann zur Verfügung: Angriff oder Flucht. Der berüchtigte Blackout passiert dann, wenn wir versuchen, diesen Impuls zu ignorieren. Dazu muss es aber nicht kommen, wenn wir, z.B. im Vorfeld einer Rede, geeignete Strategien entwickeln, um mit derartigen Situationen umzugehen.

Es gibt 2 Phasen, in denen wir die Möglichkeit haben Lampenfieber zu kanalisieren:
Bei der Vorbereitung ist es sinnvoll, sich einen Notfallzettel anzufertigen, auf dem Regieanweisungen für diese Eventualität stehen. Wichtig ist es, sich auf 1-2 Anweisungen zu beschränken, da das Gehirn in diesem Moment nur noch eingeschränkt aufnahmefähig ist. Regieanweisungen könnten zum Beispiel sein: Fragen stellen, das Thema wechseln, Zusammenfassen oder eine Metapher oder ein Zitat einstreuen, um das Thema abzurunden.

In der Durchführung hat es sich als hilfreich erwiesen, besonders zu Beginn der Begrüßung eines großen Publikums, bei den wortwörtlich vorformulierten ersten Sätzen zu bleiben. Sie sind durch die starke Aufgeregtheit die schwierigsten. Dies empfiehlt sich auch dann, wenn ansonsten nur mit Stichwortzetteln gearbeitet wird, da in der Regel der Pegel der Nervosität nach der ersten Minute wieder sinkt.

Empfehlenswerte Bücher:
Rhetorik aus der Serie Taschenguide von Wolfgang Mentzel, Haufe Verlag (ISBN 3-448-04790-2)
Unsere Meinung: Kurz und bündig für Einsteiger auf den Punkt gebracht.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre

Ina Jachmann

TrainerSocietät Berlin

Rostocker Straße 10
10553 Berlin
Telefon 030 / 39 88 56 18
E-Mail i.jachmann@tsberlin.de
Internet www.tsberlin.de