

ANZEIGE

<p>Anzeige</p> 	<p>Enthüllt: so unsichtbar ist es wirklich Dieses unsichtbare Gerät stellt die teuersten Hörgeräte in den Schatten</p>		<p>Aufregung in Hörgeräte-Branche Haben diese 2 Deutschen wirklich das beste Hörgerät auf dem Markt?</p>		<p>Enthüllt: so unsichtbar ist es wirklich Dieses unsichtbare Gerät stellt die teuersten Hörgeräte in den Schatten</p>
--	--	---	--	--	--

Home > Karriere > Arbeit > So bekämpfen Sie Lampenfieber

Generation New Work | Stellenmarkt

Arbeit

So bekämpfen Sie Lampenfieber

11. Oktober 2019, 13:17 Uhr

Direkt aus dem dpa-Newskanal

München (dpa/tmn) - Einen Vortrag in der Uni halten, im Meeting das Wort ergreifen oder einen Gesangsauftritt auf der großen Bühne absolvieren - das fällt vielen Menschen schwer.

Lampenfieber macht ihren Auftritt zur Qual und lässt sie den Moment nicht optimal nutzen, geschweige denn genießen. Mediencoach Sabine Appelhagen gibt Tipps gegen die Angst:

Power Posing hilft

Eine einfache, aber wirkungsvolle Übung sei das Power Posing. Das ist eine raumeinnehmende Körperhaltung, beispielsweise indem der Angst-Kandidat die Arme hebt.

Dadurch senke er das Level des Stress-Hormons Cortisol und fühle sich wacher und fitter. Das lohnt sich laut Appelhagen zum Beispiel direkt vor einem Auftritt.

Glaubenssätze umformulieren

Ebenfalls sei wichtig, innere Glaubenssätze zu enttarnen, die das Selbstvertrauen hemmen. Das können Aussagen aus der Kindheit wie "sei perfekt" sein, die dazu führen, dass sich der Kandidat auch heute nie als gut genug empfinde.

Diese Gedanken lassen sich der Expertin zufolge umstrukturieren, etwa zum Glaubenssatz "ich gebe mein Bestes, und das reicht völlig".

Auftritt vor der Kamera üben

Selbstverständlich geht nichts ohne gute Vorbereitung und häufiges Üben. Wer Lampenfieber hat, muss das Reden also regelmäßig trainieren, am besten mit einem wohlwollenden Publikum wie Familie oder Freunden.

Sinnvoll sei auch, den Auftritt mit der Kamera aufzuzeichnen und so gezielt Schwachstellen der Präsentation aufzudecken.



Wie alt sind sie?

30	40	50	60	70
31	41	51	61	71
32	42	52	62	72
33	43	53	63	73
34	44	54	64	74
35	45	55	65	75
36	46	56	66	76
37	47	57	67	77
38	48	58	68	78
39	49	59	69	79

Schulfreunde wiederfinden

StayFriends®