



Erste Hilfe bei Angst und Stress

Übungen zur Reduzierung von Angst, Stress und Lampenfieber

Übung 1: Ausatmen

Atme komplett auf „F“ aus. Entlasse beim Ausatmen mit der Atemluft gleichzeitig auch alle Angst, allen Stress, sämtliche Befürchtungen los.

Lasse deinen Körper ganz von selbst Einatmen, bleibe dabei passive(r) Beobachter(in).

Wiederhole das 5 Mal.

Du wirst feststellen, dass du sofort ruhiger wirst und wieder „bei dir“ bist.

Übung 2: Cool bleiben

Mache dir bewusst, dass dein Publikum in der Regel nicht einmal einen Bruchteil deiner Aufregung mitbekommt. Der hauptsächliche Stress findet vor allem in dir statt!

Übung 3: Nimm dir deinen Raum und deine Zeit

Sorge dafür, dass du bei deinen Auftritten um dich herum Raum schaffst! Finde eine Redeposition, in der du dich wohl fühlst!

Wenn du auf deiner Redeposition, einer Bühne oder einem Sprecherpult ankommst, dann nimm dir die Zeit, wirklich anzukommen bevor du das erste Wort sagst! Nutze diese allerersten Momente um bewusst in Kontakt mit dir und dem Publikum zu treten!

Übung 4: Vom Monolog zum Dialog

Stelle dir vor, du steigst in einen Dialog mit deinem Gegenüber ein. Mache dir bewusst, dass ein Dialog auch möglich ist, wenn du alleine sprichst: Nonverbal kommt immer etwas zurück! Denke eher in einem „Hin-und Her“ (Dialog) als nur in einem „Hin“ (Monolog)

Übung 5 : Das Geplapper im Kopf zur Ruhe bringen

Mache dir bewusst, dass Ängste und Lampenfieber hauptsächlich durch Gedanken in deinem Kopf ausgelöst werden.

Lenke deine Aufmerksamkeit in ein Körperteil, dass du leicht spüren kannst und nimm wahr, dass du nicht gleichzeitig denken kannst. So entziehst du deinen Gedanken Energie und lässt dich nicht länger von ihnen blockieren. Wiederhole das sooft es nötig ist!