

Tipps gegen Lampenfieber

Zur Vorbereitung

- Versuche, in jeder Stunde etwas zu sagen und auch sonst bei Gesprächen mitzumischen und nicht nur wie ein Fisch dabeizustehen!
- Sammle Ideen für Vorträge und schreibe sie auf Kärtchen, die du in einer eigenen Kartei aufbewahrst!
- In großen Gesprächsrunden solltest du möglichst früh etwas sagen, das nimmt dir und den anderen die Angst vor einer peinlichen Stille im Raum!
- Bereite dich langfristig und gründlich vor!
- Überlege dir, welche Hilfsmittel dir erlauben, dich von deiner Vorlage zu lösen – Bilder und Gegenstände helfen dir oft weiter!
- Sage das Referat erst dann zu, wenn du dir sicher bist, dass du noch genügend Zeit für alle Vorarbeiten hast!
- Sprich nie unter Zeitdruck!

Vor und während des Vortrags

- Lampenfieber ist etwas ganz Normales. Auch abgebrühte Stars haben in vielen Situationen noch Lampenfieber!
- Suche dir am Anfang im Publikum einen Plusmann oder eine Plusfrau, besonders eifrige und offene Zuhörer! Schau später aber auch alle anderen Zuhörer an!
- Halte immer Kontakt zu deinen Zuhörern! Plane deinen Vortrag so, dass du gelegentlich das Publikum ansprichst!
- Deine Zuhörer haben nichts gegen dich – wieso auch? Sie fiebern eher mit, dass du den Vortrag schnell und sicher zu Ende bringst und wollen dich unterstützen! 95% deiner Zuhörer haben selbst Lampenfieber, wenn sie in ähnlicher Lage sind!
- Allen kannst du es nicht recht machen. Konzentriere dich auf die, die etwas vom Vortrag mitnehmen möchten!
- Bei ablehnendem Publikum (kommt selten vor): Stell dir vor, jeder Zuhörer hätte eine große, saftig rote Tomate auf dem Kopf liegen!
- Stecke deine Ziele nicht zu hoch! Halte deine Erwartungen an deinen Erfolg bewusst niedrig!

- Ein Vortrag ist eine Chance, keine Prüfung!
- Misserfolge sind Vorstufen zum Erfolg!
- Wenn es mal nicht klappt, das ist kein Weltuntergang! Am nächsten Tag schon haben die meisten einen missglückten Vortrag ohnehin vergessen!
- Lerne einige Entspannungsübungen!
- Sprich nur über Themen, von denen du wirklich etwas verstehst!
- Wende keine Hilfsmittel an, die grundsätzlich versagen oder übe gründlich den Umgang mit deinen Hilfsmitteln, besonders mit Beamer und Laptop! Verlasse dich nicht auf die Hilfe der Zuhörer!
- Mache genügend Pausen und sprich langsam!
- Lerne einige Entspannungsübungen!
- Verbessere deine Atemtechnik!
- Lies mehr als bisher laut vor, um deine Stimme kennenzulernen!
- Entwickle dein eigenes Motto, deinen eigenen Anfeuerungssatz: „Eins, zwei, Zuckerhut!“ / „Alle für einen, einer für alle!“...