

## Angstfrei reden und präsentieren lässt sich erlernen!

### 1. Lampenfieber? Sie sind in guter Gesellschaft!

*„Immer das gleiche Theater bei Reden – mein Herz schlägt wie verrückt, die Stimme wird leiser und leiser und irgendwann weiß ich überhaupt nicht mehr, was ich eigentlich sagen wollte.“ Katharina H.*  
*„Schon eine Woche vor meiner Präsentation konnte ich kaum mehr schlafen. Immer lief der gleiche Film in meinem Kopf ab: ich auf der Bühne – schwitzend vor Aufregung, nach Worten ringend, das Publikum grinsend und voller Schadenfreude.“ Wolfgang P.*  
*„Ich habe viele gute Ideen, die meine Firma weiter bringen könnten. Aber ich wage nicht, sie in Meetings zu präsentieren. Mein Lampenfieber ist einfach zu groß.“ Tobias Sch.*

Erkennen Sie sich wieder? Mindestens jeder zweite Redner hat es. Berühmte Schauspieler beklagen es ebenso wie Orchestermusiker und große Sänger; selbst gewiefte Politiker und routinierte Fernsehprofis sind davor nicht gefeit: Lampenfieber ... Die unangenehmen Symptome kennen wir alle: Herzklopfen, feuchte Hände, zittrige Stimme, weiche Knie, innere Unruhe und kaum sollte man zu sprechen beginnen, ist mit einem Schlag das Gehirn wie leergepustet. Dabei kann jeder lernen, Auftritte im Rampenlicht gut und sogar gerne zu bewältigen! In der richtigen Dosis wirkt Lampenfieber wie „Doping für das Rampenlicht“, macht uns hellwach, konzentriert und präsent.

#### *Lampenfieber – was ist das genau?*

Ganz trocken formuliert, ist Lampenfieber ein körperlich und psychisch spürbares Phänomen, das sich in Form von Stress, Nervosität und Anspannung in bestimmten Situationen äußert. Diese Situationen können ganz unterschiedlich sein: eine öffentliche Rede von hunderten Zuhörern, ein Referat als Schüler oder Student, eine Stellungnahme in einem Meeting, ein Interview für Radio oder Fernsehen, eine Ansprache bei einer Familienfeier, eine Prüfung, eine Projektpräsentation vor Kunden, ein Bewerbungsgespräch, Casting etc. Und natürlich verknüpfen wir alle den Begriff stark mit Bühnenkünstlern – mit Sängern, Schauspielern, Orchestermusikern, Dirigenten.

All diesen Situationen ist eines gemein: Menschen exponieren sich vor Menschen, agieren vor anderen, fühlen sich im übertragenen Sinne „nackt“, „pur“ und ungeschützt in diesem Moment – und dieses Ausnahmesituation – wer schwingt schon täglich Reden? - verursacht Stress, Nervosität, geradezu Angst. Was im Vier-Augen-Gespräch meist überhaupt kein Problem darstellt, wird vor einer größeren Gruppe fast unmöglich: seine Themen, Argumente, Inhalte konzentriert, authentisch und selbstsicher rüberzubringen. Statt dessen Herzrasen, Zittern, leerer Kopf ... siehe oben.

Lampenfieber tritt in verschiedenen Intensitäten auf – vom sanften Prickeln vor einem Auftritt bis zur Beinahe-Panikattacke mit Herzrasen und Fluchtgedanken. Und auch individuell ist das Lampenfieber selten gleich stark – manchmal können wir die Aufregung vor einem Auftritt ganz gut wegstecken, manchmal sind wir unter scheinbar gleichen Bedingungen unendlich aufgereggt und angespannt. Noch einmal: Fast jeder zweite Mensch, der sich vor anderen exponiert – singt, redet,

musiziert -, bekommt mehr oder weniger starkes Lampenfieber. Lampenfieber ist also zutiefst menschlich!

Kein Wunder eigentlich, dass der Begriff „Lampenfieber“ tatsächlich aus der Welt der Bühne stammt. Ein Erklärungsversuch besagt, der Terminus habe sich aus dem französischen Wort „fièvre de rampe“ entwickelt, was übersetzt „Rampenfieber“ bedeutet und im Theaterjargon angesiedelt ist. Ein zweiter führt den Begriff auf die Gaslampen zurück, die früher auf Theaterbühnen im Einsatz waren und die wegen ihrer starken Hitzeentwicklung regelmäßig für Schweißausbrüche und sozusagen für „Fieber“ bei den Schauspielern sorgte.

Kann man Lampenfieber loswerden? Ja! Das ist die gute Nachricht. Es kann etwas Zeit und Disziplin in Anspruch nehmen – das ist die vielleicht schlechte Nachricht. Wegzaubern über Nacht ist natürlich nicht möglich, und ebenso unrealistisch wäre es, einen eher schüchternen, zurückhaltenden Menschen in eine „Rampensau“ verwandeln zu wollen. Aber das ist auch kein erstrebenswertes Ziel! Was aber auch jeden Fall möglich ist: die Haltung und Einstellung dem Lampenfieber gegenüber zu ändern, es als positiven Energieschub auf der Bühne zu nutzen, sich seiner größten mentalen und kognitiven Hemmschuhe zu entledigen und das nötige „Handwerkszeug“ wie Körpersprache, Stimme, rhetorisch-stilistische Umsetzung etc. zu lernen und zu üben. Genau – um das Üben kommen Sie nicht herum. Schon Cicero wusste: „Reden lernt man nur durch reden“, und daran hat sich bis heute nichts geändert!

Und noch einmal Cicero: „Poeten werden geboren, Redner werden gemacht ...“. Eben! Glauben Sie ja nicht, dass die Redner, die Sie ob ihrer Selbstsicherheit und Eloquenz so bewundern, schon mit diesen Fähigkeiten quasi „geboren“ wurden ... Dahinter steckt meist harte Arbeit! Gerade die Profis unter den Rednern wissen ganz genau, dass ein perfekter Vortrag eben nicht „einfach von selbst passiert“, sondern bereiten sich auch nach vielen Jahren Routine auf jeden einzelnen Auftrag penibel vor. Und noch ein zweites Faktum, dem oft kein Glauben geschenkt wird: Auch die erfahrensten Speaker, Moderatoren und Politiker werden von Lampenfieber heimgesucht ... Sie haben nur gelernt, gut damit umzugehen und die Nervosität in Bühnenpräsenz umzulenken. Oder wie es der legendäre amerikanische Star-Reporter Edward R. Murrow formulierte: „The best speakers know enough to be scared... the only difference between the pros and the novices is that the pros have trained the butterflies to fly in formation.“

Es gibt viele Gründe, warum Sie etwas gegen das Lampenfieber unternehmen sollten:

- Erstens sind Vorträge, Reden und Präsentationen ein wichtiger Teil der Kommunikation für Unternehmen jeder Größe und Branche - trotz oder gerade wegen der heutigen Medienvielfalt. Egal, ob Sie ein kleines Rädchen in einem großen Firmengefüge sind oder als Chef in der ersten Reihe stehen: gut, klar und sicher kommunizieren zu können ist heute ein Muss.
- Zweitens ist eine hohe kommunikative und rhetorische Kompetenz für die berufliche Entwicklung jeden Einzelnen wichtig – nicht gut reden zu können ist schlicht ein

Karrierekiller. Entsprechendes Fachwissen wird heutzutage ohnehin vorausgesetzt, weiter kommt dann (leider) eher der, der dies auch souverän vermitteln kann.

- Drittens beschädigt Lampenfieber auf Dauer Selbstbewusstsein und Selbstwert. Im schlimmsten Fall entwickelt es sich zu einer sozialen Phobie mit weitreichenden persönlichen Auswirkungen oder kann nur mit Tabletten und Alkohol bewältigt werden

### *Auch „Promis“ haben Lampenfieber*

Musiker, Sänger, Schauspieler, Sportler – die Liste der Prominenten, die aus ihrem Lampenfieber gar kein Hehl machen oder machten, ist lange. Der vielleicht großartigste Tenor aller Zeiten, Enrico Caruso hatte Lampenfieber, das ihm „jede Vernunft raubte, seine Nerven peitschte und seine Umgebung zur Verzweiflung brachte“, wie sein Impresario Emil Ledner schrieb. Die Sängerkollegen Dietrich Fischer-Dieskau, Luciano Pavarotti und Franco Corelli gestanden ebenfalls, extrem nervös zu sein, ebenso wie der „King of Rock ‘n’ Roll“ Elvis Presley: „Bei jeder Show das gleiche Theater“. Superstar Barbra Streisand mied 20 Jahre lang die Showbühne, nachdem sie einmal während eines Konzertes ein Blackout infolge starken Lampenfiebers hatte. Nun sind Teleprompter ihr ständiger Begleiter. Auch andere Musiker beklagten öffentlich ihre große Nervosität: Robbie Williams, Adele, Madonna, Peter Alexander, Udo Jürgens ebenso wie die klassischen Musiker Yehudi Menuhin, Glenn Gould und Arthur Rubinstein.

Nicht einmal Politiker sind vor Lampenfieber gefeit. Die Liste reicht vom dritten Präsidenten der USA, Thomas Jefferson über John F. Kennedy und Konrad Adenauer bis zum englischen König George VI, dem im Spielfilm „The King’s Speech“ ein geniales Denkmal gesetzt wurde. Sogar der frühere deutsche Bundeskanzler Gerhard Schröder bekannte: „Ich erinnere mich noch genau, wie ich mein erstes Rundfunkinterview geben wollte. Ich hatte mir vorher genau überlegt, was ich sagen wollte. Und konnte nicht mehr. Also, mein erstes Rundfunkinterview kam nicht zustande ... Weil ich so aufgeregt war, dass ich nichts sagen konnte.“

### *Auf die Dosis kommt es an: Angst oder Antrieb?*

Nun zu den unterschiedlichen Intensitäten von Lampenfieber. Die beiden Pole bilden – etwas drastisch formuliert – „Antrieb“ als „positives Lampenfieber“ bzw. „Angst“ als belastende Redeangst mit Tendenz zur sozialen Phobie. Die Grenzen dazwischen verlaufen fließend:

<b>„ANTRIEB“</b>	→	→	→	→	→	→	<b>„ANGST“</b>
positives Lampenfieber			starkes Lampenfieber, normale Redeangst				belastende Redeangst
ermöglicht sehr gute Bühnenpräsenz und Leistung, „Kick“			Leistung beeinträchtigt, Gefühl, „man könnte viel besser sein“, Vermeidungsverhalten setzt ein				Leistung stark beeinträchtigt, Panik statt Präsenz, oft Einstieg in eine soziale Phobie

Sehen wir uns den linken Bereich an: „Antrieb“, positives Lampenfieber, das eine sehr gute Bühnenpräsenz und Leistung ermöglicht, als „Kick“ zu sehen ist. Nichts anderes sollte Ihr Ziel sein! Peilen Sie bitte nicht an, Ihre Auftritte gänzlich „lampenfieberbefreit“ absolvieren zu können. Das wäre unrealistisch und kontraproduktiv. Stellen Sie sich vor, Sie würden einen Auftritt in einer völlig entspannten, relaxten „Feierabend-Stimmung“ halten ... Glauben Sie, wären Sie gut? Sicher nicht! Lampenfieber macht uns hellwach, hochkonzentriert, motiviert, schärft die Sinne, versetzt uns in einen „Flow“, hebt unseren Energie-Level und die Körperspannung, putzt unsere Wahrnehmungskanäle frei, bewahrt uns vor Routine und bringt uns zu Höchstleistungen. Zugegeben: alle Aspekte, die im „Lampenfieber-Paket“ mitgeliefert werden, sind nicht förderlich – z.B. eine negative Erwartungshaltung, zu große Selbstkritik –, aber diese „Teile“ lassen sich in den Griff bekommen und „der Rest“ ist durchwegs positiv, geradezu notwendig für eine hohe Bühnenpräsenz.

Sehen wir uns den anderen Pol an: „Angst“. Hier ist der Adrenalinschub so groß, wirkt der Angst-Mechanismus so stark, dass die Bühnenleistung massiv beeinträchtigt ist; es herrscht Panik statt Präsenz und der Übergang in eine soziale Phobie (= soziale Angststörung) ist wahrscheinlich. Aus Sicht der Medizin bzw. Psychologie wird Redeangst in die Gruppe der „normalen sozialen Ängste“ gerechnet. Andere Termini, die teilweise recht unklar definiert sind: Redeangst, Publikums- oder Auftrittsangst, Sprechangst, Logophobie etc. Abgesehen von der Bezeichnung meinen inhaltlich aber alle das Gleiche: Dieses Ausmaß an Nervosität und Angst beeinträchtigt den Betroffenen in seiner geistigen, psychischen und motorischen Leistungsfähigkeit stark und führt oft zum Vermeiden der belastenden Situation. Was dies auf Dauer in punkto Selbstbewusstsein und beruflichem Weiterkommen bedeutet, ist unschwer zu erraten. Es überwiegt die Überzeugung, dass man den Auftritt einfach nicht angemessen bewältigen kann, die Angst zu versagen und kritisiert zu werden, ist übermächtig. Sollten Sie vermuten, an dieser starken Form von Redeangst zu leiden, suchen Sie bitte spezielle Hilfe bei einem Psychologen oder Psychotherapeuten mit Erfahrung in sozialen Angststörungen.

Zwischen diesen beiden Polen herrscht ein fließender Übergang – und dort werden Sie sich subjektiv wohl am ehesten wiederfinden: Auftritte geprägt von leisen bis mittellauten Selbstzweifeln und Selbstkritik, von ersten Misserfolgserwartungen, Unkonzentriertheit, Versprechern und Verhasplern, von körperlichen Symptomen wie Herzklopfen, Zittern, belegter Stimme und Schwitzen und dem starken Gefühl, irgendwie überhaupt nicht im Hier und Jetzt zu sein. Ziel ist es also, sich aus diesem Bereich weg in Richtung „Antrieb“, „Kick“ zu entwickeln.

Fazit: „Normales“ Lampenfieber ist gut, wenn wir seinen Energieschub positiv nutzen lernen. Kein Grund, sich vor Lampenfieber zu fürchten!

## **2. Redeangst-Training**

Mein Redeangst- und Lampenfieber-Coaching ist aktuell, praxisnah und wissenschaftlich untermauert: Das Trainingsprogramm habe ich parallel zum Verfassen meines psychosozialen

Ratgebers über "Redeangst" entwickelt. Sie profitieren also von den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Redeangst-Forschung! Und: es berücksichtigt alle Aspekte, die zum Entstehen von Redeangst und starkem Lampenfieber führen können - ein nachhaltiger Erfolg ist also gewährleistet.

**An wen richtet sich das Training?** An alle psychisch gesunden Menschen, die gerne souverän, angstfrei und authentisch die verschiedensten öffentlichen Redesituationen (Vorträge, Präsentationen, Prüfungen, Bewerbungsgespräche ...) bewältigen möchten. Sinnvoll ist das Training somit für Menschen mit starkem Lampenfieber, klassischer Redeangst, großer Schüchternheit oder für introvertierte Menschen, die ungern im Mittelpunkt stehen.

**So sieht das Training aus:** Redeangst äußert sich auf verschiedenen Ebenen, auf jener des Denkens und Verhaltens ebenso wie auf der emotionalen und körperlichen Ebene. Deshalb umfasst mein Redeangsttraining auch alle Ebenen, auf denen diese spezifische Angst manifest wird. Sie lernen und üben neue und erprobte verhaltenstherapeutische, mentale und kognitive Techniken zur Angstbewältigung (soziales Kompetenztraining) sowie rhetorisches Kompetenztraining wie Körpersprache und Stimme, erprobte Rededramaturgien u.ä.

Die Ausformung der Redeangst, auf das sich das Training konzentriert, ist die „klassische“, „normale“, situationsgebundene Redeangst, also die blockierende und hinderliche Angst vor Reden, und nicht die krankwertige bzw. generalisierte soziale Phobie, die auch viele oder alle anderen Ebenen sozialer Kontakte umfasst. Es geht auch nicht um das bekannte Lampenfieber vor Auftritten, das durchaus positiv zu bewerten ist, da es zu einer erhöhten Aufmerksamkeit, zu gesteigerter Konzentration u.ä. führt. Lampenfieber motiviert – Redeangst blockiert.

### **3. Wingwave - das optimale Coachingtool bei Redeangst**

Die wingwave-Methode ist ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und zur Steigerung von Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität führt. In Forschungen an deutschen Universitäten hat sich gezeigt, dass schon zwei Stunden wingwave-Coaching Redeangst und Lampenfieber in Präsentations-Sicherheit und Auftrittsfreude verwandeln können. Und bereits eine Stunde wingwave-Coaching kann bei Sportlern hartnäckige mentale Stressbeeinträchtigungen durch Sportverletzungserinnerungen abbauen!

**Wie funktioniert Wingwave?** Erreicht wird dieser Ressourcen-Effekt durch eine einfach erscheinende Grundintervention: das Erzeugen von "wachen" REM-Phasen (Rapid Eye Movement), welche wir Menschen sonst nur im nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Dabei führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her. Mit Muskelfeedback wird vorher das genaue Thema bestimmt und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft.

**Wo wird Wingwave eingesetzt?** Wingwave-Coaching wird in den Bereichen Business, Leistungssport, Pädagogik und Didaktik, Gesundheit sowie in Künstlerkreisen erfolgreich genutzt. Oft wird die

Methode mit anderen bewährten Coaching-Prozessen kombiniert. Coaches verstehen wingwave-Coaching als ein Modul in ihrem Coaching-"Handwerkskoffer". Übrigens setzen beinahe 4.000 Coaches wingwave im deutschsprachigen Raum, in Frankreich, Spanien, Italien, Serbien, Kroatien, Rumänien, Ungarn, Skandinavien, Kanada, Mexiko, den USA, Japan und in Russland in ihrer Arbeit ein. Mehr Infos finden Sie unter [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com).

**Meine Wingwave-Erfahrungen:** Ich bin zertifizierter Wingwave-Coach und setze die Methode v.a. bei Redeangst und Lampenfieber ein. Mit überzeugenden Resultaten! In Kombination mit den "klassischen Rhetorik-Tools" und mit Selbstsicherheit- und Mentaltraining einfach unschlagbar ...

#### **4. Settings:**

Redeängste und starkes Lampenfieber lassen sich am besten im Einzelsetting oder in einer kleinen, geschlossenen Seminargruppe "bearbeiten". In einem solcherart geschützten Rahmen lernen Sie Schritt für Schritt, Ihre Redeangst zu überwinden und durch neu gewonnene Redelust zu ersetzen.

Egal, ob Sie sich für ein Einzelcoaching oder ein Seminar entscheiden, empfehle ich Ihnen als Lektüre vorab meinen Ratgeber "Angstfrei reden und präsentieren"; er vermittelt Ihnen alle wichtigen Hintergrundinformationen zu Rede- und Auftrittsängsten sowie die ersten "Selbsthilfeschnitte".

##### **4.1 Die Vorteile eines Einzelcoachings:**

- Höchste Diskretion: alle, vielleicht auch unangenehmen Themen in Zusammenhang mit Ihrer Redeangst werden im geschützten Rahmen besprochen. Sie können sich im Einzelcoaching völlig öffnen und fallen lassen.
- Einsatz von Wingwave: dieses revolutionäre Kurzzeit-Coaching ist prädestiniert für den Einsatz bei Redeängsten und Lampenfieber. Wingwave funktioniert nur im Einzelsetting!

##### **4.2 Die Vorteile eines Seminars:**

- Gruppe macht Mut: Der Austausch mit anderen Redeängstlichen verstärkt die Bereitschaft, sich mit den eigenen Blockaden auseinanderzusetzen und Neues auszuprobieren.
- Feedback von Trainerin UND Gruppe: Rückmeldungen der anderen Teilnehmer erhöhen Selbstwert und erlauben differenzierte Erfahrungen.
- Mini-Publikum trotz Kleinstgruppe: Trotz kleiner Seminargruppe erleben Sie den nötigen "kick" und Adrenalinstoß, wenn Sie kleine Statements, Reden u.ä. vor der Runde ausprobieren. Ein wichtiger Faktor, damit Sie sich dann auch "draußen" wirklich reden trauen!

**BUCHTIPP:**

**Sigrid Sator: Angstfrei reden und präsentieren – ein Selbsthilfebuch.**

**Neuerscheinung April 2014, Verlag Hans Huber Hogrefe, Bern.**

**Erhältlich in allen Buchhandlungen sowie online unter [www.satormedia.com](http://www.satormedia.com)**