

Lampenfieber

Frage: **Wie gehe ich mit Lampenfieber um?**

Angst vor Fehlern, Kritik und Versagen nimmt in Zeiten der Optimierung und Perfektion immer mehr zu. Lampenfieber ist eine klassische Stressreaktion des Körpers. Die folgenden Tipps können dabei helfen, Ihre Nervosität auf ein erträgliches Mindestmaß zu reduzieren und Ihnen die nötige Sicherheit zu geben.

1. Lampenfieber zulassen

Akzeptieren Sie Ihr Lampenfieber und nehmen Sie es als etwas Positives wahr. Lampenfieber „hilft“, dass Sie sich gut vorbereiten und konzentrierter bei der Sache sind. Ihre Nervosität i.d.R. vom Publikum nicht bemerkt wird. Fragen Sie bei Zweifeln KollegInnen, die Ihnen Rückmeldung geben können.

2. Probleme vorhersehen

Überlegen Sie mögliche Fragen und kritische Punkte der Zuhörer im Vorfeld. Dadurch können Sie im Vorfeld Lösungen dafür entwickeln und haben diese in kritischen Situationen parat.

3. Sicherer Einstieg

Das wichtigste ist ein sicherer Einstieg. Lernen Sie die ersten Sätze auswendig. Mit einem gelungenen Einstieg haben Sie bereits gewonnen.

4. Rechtzeitig abschalten

Beschäftigen Sie sich in der letzten halben Stunde vor der Lehrveranstaltung nicht mehr mit dem Inhalt. Schalten Sie ab und packen Sie Ihre Materialien weg.

5. Frühzeitig vor Ort sein

„Zeitsicherheit“ senkt den Lampenfieberpegel. Seien Sie so früh wie möglich vor Ort und bereiten Sie den Hörsaal in Ruhe vor. Planen Sie zusätzlich Zeit ein, sich mental vorzubereiten, z.B. mit kurzen Atem- oder Entspannungstechniken.

6. Mit Zuhörern plaudern

Smalltalk vor der Lehrveranstaltung mit den bereits anwesenden Zuhörern hilft ebenfalls sehr gut, um Nervosität abzubauen.

7. An Erfolgserlebnisse denken

Denken Sie an Ihren letzten wirklich guten Tag, wenn Sie auf die „Bühne“ gehen. Das gibt Ihnen Selbstvertrauen und Stärke. Gehen Sie mit einem Siegergefühl in die Veranstaltung. Sie können das! Und überzeugen Sie damit Ihr Publikum. Verbannen Sie negative Erlebnisse aktiv aus dem Denken.

8. Freundliche Gesichter

Suchen Sie sich unter den Studierenden freundliche Gesichter. Natürlich blicken Sie auch in alle anderen Gesichter, aber die freundlichen und interessierten Gesichter können Ihnen als Ankerpunkte dienen.

Literaturempfehlung:

Schulze-Seeger, J.: Schwarzer Gürtel für Trainer – Wie Sie im Seminar nichts und niemand zu Boden wirft, 2009.



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT



Hochschuldidaktische
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1
S 1|03
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:
06151-16-76666

Dipl.-Soz. Annette Glathe
glathe@hda.tu-darmstadt.de

Dipl.-Päd. Diana Seyfarth
seyfarth@hda.tu-darmstadt.de

Claudia Weber, M.A.
weber@hda.tu-darmstadt.de

www.hda.tu-darmstadt.de