

Einblicke in 40 Jahre Familienberatung Schlanders

Lampenfieber – was kann ich tun, wenn ich aufgeregter bin?

Aufregung gehört zum Leben. Habe ich eine Prüfung, ein wichtiges Gespräch, ein erstes Date oder muss ich einen Vortrag halten, schon können die unterschiedlichsten Zeichen von Lampenfieber auftauchen: Anspannung im Bauch, Unsicherheit darüber, was werde ich gefragt, ist das, was ich zu sagen habe, für den/die andere/n interessant, Nervosität, Herzrasen, schwitzende Hände ... – und die Angst, dass nichts mehr geht! Was kann ich tun, wenn ich aufgeregter bin? Der erste wichtige Schritt ist der, das Lampenfieber als solches zu erkennen und es anzunehmen. Vergegenwärtigen Sie sich, dass Sie vorbereitet sind. Versuchen Sie, die auftauchenden Emotionen zu beruhigen: atmen Sie bewusst langsam, durch die Nase ein und zählen dabei bis 4, halten Sie den Atem an, atmen Sie dann durch den Mund aus und zählen bis 6. Wiederholen Sie diese beruhigende Atmung ein paar Mal. Auch zwei oder drei tiefe Seufzer können innere Erregung wieder auf ein normales Niveau bringen.