

# Angst und Lampenfieber beim Vortragen?



## Tipps zum Umgang mit Redeangst:

1. gut vorbereiten
2. vorher eine Generalprobe machen
3. die ersten und die letzten Sätze auswendig lernen
4. optische Hilfen nutzen
5. mit dem Raum vertraut machen
6. sich entspannen (z.B. AT, PM) oder sich körperlich abreagieren (z.B. ein paar Schritte gehen).

## Tipps zum Umgang mit Redeangst:

**7. negative Selbstgespräche durch positive ersetzen > positive innere Einstimmung wichtig!**

**8. ruhig und sicher stehen**

**9. tief und gleichmäßig atmen**

**10. Blickkontakt zu positiv gesinntem Zuhörer suchen**



## Wie man Schwierigkeiten während des Vortrags bewältigt:

- **Versprecher** nicht lange entschuldigen, sondern korrigieren und einfach weiterreden.

- Bei **Hängern im Satz** > ihn von vorne beginnen.

- Wenn **roter Faden zeitweise verloren geht** > die letzten Gedanken noch einmal zusammenfassen, ins Stichwortmanuskript sehen.

Reißt der **Faden einmal ganz** > eine Folie auflegen oder die Zuhörer Fragen stellen lassen.

- Bei **Zwischenrufen und Einwänden** > sich bedanken und kurz darauf eingehen, wenn es gerade passt bzw. auf die Diskussion am Ende des Vortrages verweisen, wenn es unpassend ist.

- Jeden **Diskussionsbeitrag ernstnehmen**, kurz darauf eingehen und darauf achten, dass auch die anderen Zuhörer noch zu Wort kommen.

- Auch bei **persönlichen Angriffen** > ruhig und sachlich bleiben.

- **Kann eine Frage nicht beantwortet werden** > es offen zugeben und den Beitrag des Fragestellenden würdigen, eventuell zusichern, sich um Klärung zu bemühen.

# Stressverstärkende gedankliche Bewertungen bei Fritz:

**Situation:** Bevorstehende Präsentation



## Einschätzung der Situation als Bedrohung:

" Wenn das nur gut geht.  
Wenn die Präsentation nicht gut ankommt, bin ich ein Versager.  
Die ganze Anstrengung war dann umsonst."



## Stressbezogene Einschätzung eigener Kompetenzen:

" Wie soll ich das bloß schaffen?  
Wie ich mich kenne, bin ich so nervös, dass ich mich trotz meiner guten Vorbereitung während des Vortrags oft verspreche oder mitten im Satz hängen bleibe."



## Stressreaktionen auf verschiedenen Ebenen:

- **Gedanken:** " Wär die Präsentation doch nur schon vorbei."

**Gefühle:** Furcht vor Misserfolg, Resignation, Hilflosigkeit, depressive Verstimmungen.

- **Körper:** große körperliche Anspannung, Zittern, Herzklopfen.

- **Verhalten:**

- \* motorische Unruhe, hastiges, hektisches Verhalten
- \* vermehrt Rauchen, Trinken, Einnahme von Beruhigungsmitteln vor der Präsentation
- \* misserfolgsorientiertes, unmotiviertes, unkoordiniertes Auftreten

# Stressvermindernde gedankliche Bewertungen bei Fridolin:

**Situation:**                      Bevorstehende Präsentation



## **Günstige Einschätzung der Situation:**

"Endlich kann ich zeigen, zu welchen guten Arbeitsergebnissen unsere wochenlangen Anstrengungen geführt haben."



## **Günstige Einschätzung eigener Kompetenzen:**

"Ich habe mich gut vorbereitet und werde die Situation erfolgreich bewältigen.  
Ich werde mein Bestes geben und kann die Zuhörer sicher mit meinen guten Argumenten und meiner Begeisterung von unserer Vorgehensweise überzeugen."



## **Auftretende Reaktionen:**

- **Gedanken:** "Jetzt kommt mein überzeugender Auftritt!"

**Gefühle:** Hoffnung auf Erfolg, Zuversicht und Entschlossenheit

- **Körper:** mittleres Ausmaß an körperlicher Anspannung, mittleres Erregungsniveau

- **Verhalten:**

Mobilisierung von geeigneten Bewältigungsstrategien:

Erfolgsorientiertes, konzentriertes und planvolles Auftreten