

# Wie überwinde ich meine Nervosität bei einer Rede?

22.05.2012 - Kategorie: Beiträge - Ratgeber NLZ

**Dr. phil. Margareta Reinecke, Fachpsychologin FSP**

**Erschienen in der NLZ und seinen Regionalausgaben**

## Frage

Lampenfieber

Ich muss öfter vor mehr oder weniger grossen Versammlungen reden. Trotz einiger Übung leide ich dabei immer noch an grossen Hemmungen. Die beste Vorbereitung nützt oft nichts, schon Tage vorher kann ich kaum mehr normal denken und schlafe schlecht. Kann ich dieses lähmende Lampenfieber in den Griff bekommen?

## Antwort

Vorerst gratuliere ich Ihnen, dass Sie sich trotz Ihrer fürchterlichen Hemmungen immer wieder der Herausforderung stellen, vor Leute zu stehen. Ich bin überzeugt, Sie haben damit auch Erfolg, denn Sie werden immer wieder dazu aufgefordert. Ich bin auch sicher, dass Sie neben Angst auch Freude und Spass haben, diese positive Seite jedoch unverhältnismässig von der Angst überstrahlt wird. Das muss nicht sein.

Zu perfekte Vorbereitung?

Haben Sie sich schon überlegt, wovor Sie Angst haben? Was könnte sich so Schreckliches ereignen? Was wäre das Schlimmste? Ein völliges Blackout, sich blamieren, die Kontrolle verlieren? Vielleicht haben Sie in diesem Bereich negative Erfahrungen hinter sich. Ist denn ein Versagen überhaupt möglich, Sie sind doch immer bestens vorbereitet. Oder blockieren Sie sich mit der perfekten Vorbereitung eventuell selbst, so dass viel Spontaneität verloren geht? Trotz allem: Ihre Angst ist da und lähmt Sie schon Tage im Voraus. Erlauben Sie mir, den Spiess umzudrehen. Haben Sie sich schon überlegt, ob Ihre Angst und Hemmung auch positive Seiten haben könnte? Ist es möglich, dass ebendiese Angst Sie dazu bringt, Ihre Aufgabe ernst zu nehmen?

Wie ein Rennpferd

Ein Beispiel: Stellen Sie sich ein Pferd kurz vor dem Rennen vor, wie nervös und angespannt trippelnd es in den Startpflöcken steht. Ohne diese innere Unruhe, dieses Arousal (Aktivierung) käme das Tier beim Startschuss kaum richtig auf Touren. Und somit meine Frage: Wie gut würden wohl Sie ohne jegliche Nervosität auftreten?

### Weg von negativen Gefühlen

Ein bisschen Nervosität ist schon gut, werden Sie sagen, doch nicht diese Blockade, die mich derart lähmt. Also: weg von den negativen Gefühlen, hin zu dem Teil, der Ihnen Spass macht. Versuchen Sie, sich im Vorfeld die Zeit nach Ihrem Referat vorzustellen. Wie sieht diese aus? Denken Sie an den Applaus der Zuhörenden, Ihre Zufriedenheit, es wieder mal geschafft zu haben. Machen Sie sich ein starkes Bild von dem Gefühl, das sich einstellt, wenn Ihnen eine Rede besonders brillant gelingt.

Rufen Sie sich dieses Bild in Erinnerung, wenn Ihnen die Blockade zu stark im Nacken sitzt. So gut, wie Sie sich in Ihre Angst reinsteigern, so gut können Sie sich mental auf Ihre guten Gefühle und Erinnerungen – die letztlich wieder Ihre aktuelle Stimmung beeinflussen – einstellen.

Anstatt sich auf die negativen Seiten Ihrer Nervosität zu konzentrieren, fokussieren Sie sich auf die positiven: Tragen Sie gute Bilder in sich, dann treten Sie nach vorne, schauen ruhig in die Runde, begrüßen alle herzlich, erlauben sich, ruhig auszuatmen und dann, erst dann, beginnen Sie sicher und überzeugt Ihren Vortrag – mit Hilfe übersichtlicher Notizen, die Sie im Fall einer Blockade unterstützen. Freuen Sie sich, dass Sie das sagen dürfen, was Ihnen wichtig ist. Natürlich, echt, überzeugt.