

Lektion 1: Einführung in das Thema

Vorab-Checkliste

Hilfreich gegen Nervosität:

Eine kräftige Stimme sorgt für Selbstbewusstsein

--> *Trainieren Sie Ihre Stimme!*

Übung macht den Meister

--> *Nutzen Sie jede Gelegenheit zum Üben!*

Sie schaffen sich dadurch positive Referenzerlebnisse!

Entspannungsübungen sind ebenso hilfreich

--> *Melden Sie sich z.B. bei einem Yoga-Kurs an!*



Die Ursachen und die Lösungen

Wir haben es immer wieder mit zwei wiederkehrenden Problemen zu tun: Unserem Schutzmechanismus und dem Posieren. Beide Mechanismen beruhen in erster Linie auf den sogenannten Glaubenssätzen also den inneren Überzeugungen. Mehr zu den Glaubenssätzen dann in den nächsten Lektionen.

Erläuterung zu Schutzmechanismen und Posieren:

Diese „inneren Schutzmechanismen“ sind ja dazu da um uns vor Gefahren und Unangenehmen zu schützen. Leider übertreiben diese „internen Schutzleute“ in vielen Situationen aber maßlos und werden auch in Situationen aktiv, wo es rational keinen Grund für „Schutzbedürftigkeit“ geben würde.

Wenn Sie z. B. ein winziges Loch in einem Zahn haben, wird unsere Zunge einen riesigen Bombenkrater melden oder in unserer geistigen Vorstellung wird bei einem Vortrag exakt das passieren, was die Steilvorlage für einen Horrorfilm sein könnte. Genau diese Vorstellungen lösen eine Art Fluchtmechanismus in aus mit all den körperlichen Symptomen wie zittrige Stimme, Schwitzen oder innere Unruhe.

Das zweite Problem ist, dass wir meistens etwas besonders gut machen wollen: Wir beginnen zu posieren und zu übertreiben. Ich nenne mal das Beispiel „fotografiert werden“. Die besten Personenfotos entstehen dann, wenn die Leute gar nicht bemerken, dass sie fotografiert werden. Diese Fotos wirken authentisch und ungekünstelt. Wenn man dem Menschen aber signalisiert „Achtung Foto“ beginnen die meisten Leute eine bestimmte Haltung einzunehmen um „besonders gut zu wirken“. Diese Fotos wirken aber dadurch meist irgendwie gestellt.

Dasselbe passiert bei einer Präsentation, besonders vor einer Kamera: Die Leute wollen es „besser als hervorragend machen“, erreichen dadurch aber leider genau das Gegenteil, sie wirken nicht authentisch und natürlich, sondern irgendwie aufgesetzt und künstlich („Overacting“).

Genau dasselbe geschieht, wenn Menschen versuchen, eine bestimmte vorhandene innere Emotion wie z. B. Nervosität zu übertünchen. Das funktioniert in den meisten Fällen allerdings ebenso wenig, man hat als Zuschauer bei diesen Moderatoren das Gefühl, „irgend etwas stimmt nicht“.

Die beste Methode um dieser Probleme Herr zu werden ist es, diesen Mechanismen, also im Grunde genommen den Glaubenssätzen auf den Grund zu gehen, diese dann weitgehend aufzulösen und sich selber in einen authentischen angenehmen Zustand zu versetzen, in der die eigene Kreativität und die positiven Emotionen die Kontrolle haben und eben nicht die eigenen Ängste oder Blockaden.

Je mehr Ihre positiven Gefühle mit Ihrem Verstand zusammenarbeiten können, desto lebendiger und spannender wird Ihr Vortrag. Die magischen Worte hierzu lauten *Kreativität, innere Gelassenheit und Wohlbefinden*.

Diesen optimalen Zustand aus positiver Energie und Wohlbefinden erreichen Sie durch die nachfolgenden Übungen aus dem sense memory und der Ressourcenarbeit. Suchen Sie sich einfach wiederum die Übungen aus, mit welchen Sie am besten zurechtkommen und führen Sie diese Übungen regelmäßig aus, besonders bei der Vorbereitung für Ihre Präsentation.

Und wenn am Anfang alles nicht hilft: Stehen Sie einfach zu Ihrer Nervosität: Viele Redner und Vortragende versuchen wie gesagt fast krampfartig Ihr Lampenfieber zu unterdrücken, das funktioniert so aber leider nicht. Das einzige was passiert ist dass Sie total hölzern wirken oder als ob Sie einen Stock verschluckt hätten oder Sie halten sich z. B hilfeschend am Rednerpult fest, als ob dieser Tisch ein Rettungsring wäre (ist er aber nicht). Je mehr Sie Ihre Nervosität und Ihr Lampenfieber unterdrücken wollen, je mehr Sie souverän wirken wollen, umso verspannter sind Sie und umso weniger können Sie sich auf Ihren Vortrag konzentrieren.

Was haben Sie schon zu verlieren, wenn die anderen wissen dass Sie nervös sind? Ihre Zuschauer werden Verständnis zeigen und es sogar super cool finden, dass Sie zu Ihren Gefühlen stehen können.

Wir beginnen in der nächsten Lektion mit sofort wirksamen Übungen, damit Sie bereits jetzt an dieser Stelle effektive Möglichkeiten gegen blockierende Mechanismen besitzen und ab Lektion 3 streben wir eine langfristige Eliminierung Ihrer hemmenden inneren Blockaden an.