



WAS KANN ICH TUN, UM MEIN LAMPENFIEBER ABZUKÜHLEN?

Viele kennen das: Vor einem Referat beginnt das Herz zu rasen, die Hände werden feucht und zitterig, die Atmung stockt, die Knie werden weich und Angst vor einem Blackout kommt auf. Anspannung, Nervosität, Stress sind unterschiedlich starke Ausprägungen dessen, was wir als Lampenfieber bezeichnen.

Ein bisschen Aufregung vor einem Referat, oder einer mündlichen Prüfung ist gar nicht schlecht, sie macht uns aufmerksam und konzentriert. Was aber, wenn das Lampenfieber mehr als die übliche Anspannung ist? Was, wenn schon der Gedanke daran, dass wir vor Leuten sprechen sollen uns daran hindert, eine wirklich gute Leistung abzurufen?

Wir haben im Folgenden ein paar Ideen zusammengestellt, damit Sie die nächste Präsentationssituation ganz gelassen angehen können:

Welche Strategien zum Umgang mit Lampenfieber gibt es?

- Machen Sie sich zunächst einmal bewusst, dass etwas Aufregung dazu gehört und uns sogar helfen kann (Eustress). Und: vielen anderen ergeht es in dieser Situation genauso!
- Denken Sie daran: Es ist „nur“ eine Präsentation, Leib und Leben hängen nicht davon ab.
- Bereiten Sie den Vortrag inhaltlich und in Bezug auf die Umsetzung gut vor: das gibt Sicherheit. Beginnen Sie rechtzeitig mit der Vorbereitung, so dass noch Zeit für Übung und Feedback bleibt.
- Bringen Sie sich in eine positive Grundstimmung: Sie sind kompetent in diesem Themengebiet und es lohnt sich, Ihnen zuzuhören.
- Versprechen Sie sich eine Belohnung nach getaner Arbeit.

- Überlegen Sie sich vorab, welche Fragen oder Einwände die Zuhörer*innen haben könnten: wo sind kritischen Punkte und wie können Sie diesen begegnen? Wann dürfen die Zuhörer*innen Nachfragen stellen (z.B. im Anschluss an Ihr Referat).
- Üben Sie vor allem den Einstieg und den Abschluss Ihrer Präsentation.
- Wenden Sie die AIDA Struktur an. (s. gesondertes Arbeitsblatt *Interessante Referate*)
- Seien Sie rechtzeitig im Raum. Prüfen Sie die Technik, richten Sie sich ein und suchen Sie ersten Kontakt zu Ihren Kommiliton*innen (Smalltalk).
- Verzichten Sie auf Last-Minute-Änderungen.
- Atmen Sie vor Beginn der Präsentation mehrere Male tief aus!
- Suchen Sie Blickkontakt besonders zu denjenigen im Publikum, die Sie positiv unterstützen (z.B. durch Nicken, Lächeln etc.)
- Benutzen Sie Kärtchen, wenn diese Ihnen Sicherheit vermitteln oder Sie befürchten, im Vortrag stecken zu bleiben. Notieren Sie sich aber nur Kernbotschaften. Lesen Sie keinen Text ab.
- Falls es doch zu einem Blackout kommen sollte, äußern Sie dies (z.B. „ein Moment bitte, jetzt habe ich den Faden verloren...“). Meist reicht dies, um den Einstieg wieder zu finden.
- Bleiben Sie bei Kritik ruhig und prüfen Sie für sich, ob die Einwände zutreffend sind. Es geht um wissenschaftliche Sachverhalte, nicht um Ihre Person.
- Und last but not least: In vielen Fällen merken die Zuhörer gar nicht, dass der Vortragende Lampenfieber hat, also: Genießen Sie die Bühne! Zumindest können Sie es beim nächsten Mal versuchen!

Wenn Sie mehr dazu erfahren wollen, wie Sie Ihre Präsentationskompetenz erweitern können, besuchen Sie einen der Kurse der Zentralen Studienberatung aus dem Bereich *Präsentieren und wissenschaftliches Schreiben*

(<https://www.uni-heidelberg.de/studium/imstudium/beginn/praesentierenschreiben.html>)

Falls das Lampenfieber schlimmer wird und Sie darunter sehr leiden, scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in einer individuellen Beratung einzuholen. (Tel: 545454)

Literatur:

In Anlehnung an: Helga Knigge-Illner: *Prüfungsangst besiegen: Wie Sie Herausforderungen souverän meistern*. Campus, Frankfurt am Main 2010