

DAEDALUS-INSTITUT

FÜR KUNSTVOLLE KOMMUNIKATION

LOTTUMSTR.20

10119 BERLIN

TEL: 030 4483285

MOBIL: 0172 3511726

FAX: 030 44047138

E-Mail: daedalus-institut@email.de

www.daedalus-institut.de



DAEDALUS INSTITUT

Lampenfieber-Coaching für Manager

Vortrag von Cersten Jacob

Inhalt:

- Text für Kongressreader NLP-Kongress
- ausführliche Erläuterungen

Präsentieren und sich richtig verkaufen ist eine der wichtigsten Fähigkeiten im Geschäftsleben. Oft scheitern die besten Ideen an der Präsentationsform und an der vermeintlichen Unfähigkeit des Vortragenden. Oft spielt dabei übergroßes Lampenfieber eine entscheidende Rolle. Die Idee war gut, nur der Präsentator ist gescheitert. Was tun, wenn man das Problem immer wieder hat? Was ist überhaupt dieses „Lampenfieber“? Gibt es auch gutes Lampenfieber? Wie bekomme ich es „in den Griff“? Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die Möglichkeiten. Das beginnt beim Ausräumen alter Ängste und Traumata mit Wingwave, über die richtige inhaltliche und formale Vorbereitung, die Nutzung der passenden Affirmationen über Arbeit mit Atmung und Stimme, dem Vertrautmachen mit der Technik und den Räumen bis zur unterstützenden Körpersprache. Einige Übungen sind wie immer natürlich auch dabei.

(eingereichter Text für das Kongressprogramm)



Wieso denn Lampenfieber-Coaching für Manager, mag sich mancher fragen. Lampenfieber ist doch eine Sache, die normalerweise Künstler beschäftigt. Richtig. Und die meisten Künstler haben gelernt mit Lampenfieber umzugehen. Sie hätten sich ansonsten auch einen anderen Beruf oder ein anderes Hobby gesucht. Oder aber die Künstler sind noch am Anfang ihrer Karriere und suchen noch nach den geeigneten Mitteln gegen bestimmte Symptome. Beispielsweise kam zu mir eine junge sehr talentierte Opernsängerin (Sopran) mit dem Symptom, sie hätte bei Vorsingen des Öfteren das Problem, dass sie mitten in einem lang auszuhaltenden Ton schlucken musste. Ein bei Sängern bekanntes Symptom. Inzwischen war sie allerdings schon Tage vorher mit dem Gedanken daran beschäftigt. Sie hatte eine Angst-vor-der-Angst-Problematik entwickelt. Nach dem Lampenfieber-Coaching war dieses Phänomen verschwunden. Für eine Sängerin war das zwar existentiell aber nicht ungewöhnlich. Ihr war schnell bewusst, dass sie das Problem hatte und bearbeiten musste. Die Klärung war ein selbstverständlicher Schritt, weil sie ja noch viele Jahre in ihrem Bühnenberuf arbeiten will und das Umgehen mit Lampenfieber zu den natürlichen Fähigkeiten gehört, die ein Künstler beherrschen muss.

Bei Managern ist das etwas anders. Viele Führungskräfte sind über ihre fachlichen Qualifikationen immer weiter die Karriereleiter aufwärts geklettert. Sie haben sich nicht vorher die Frage gestellt zu haben, wie sie mit Situationen umgehen können, wenn sie vor einem großen Auditorium ihre Arbeit oder andere Dinge präsentieren müssen. Manch einem bereiten sogar die täglichen oder wöchentlichen Teamsitzungen in kleinem Rahmen Unbehagen. Weil sie sich z.B. nicht als geborene Darsteller fühlen. Besonders brisant wird es, wenn diese Führungskräfte es vermeiden, selbst aufzutreten und die Vorträge immer delegieren. Häufig werden dann die Ängste noch größer und zur Angst vor der Angst.

Um dieses Problem anzugehen, muss man sich zunächst die Frage stellen, will man an den Symptomen oder an den Ursachen arbeiten. Das hängt natürlich auch von der Art der Symptome ab.



Eine gewisse Erhöhung der Betriebstemperatur ist durchaus nützlich und z.B. von Künstlern auch gewünscht. Katharina Valente hat das mal so formuliert: „Lampenfieber ist Teil des künstlerischen Erlebens. Man sollte es sich nicht abgewöhnen.“ In dieser Form von Lampenfieber fließen die Gedanken entsprechend schneller und kreativer, die Körperspannung ist gewährleistet und die Ausstrahlung größer.

Diese Erhöhung der Betriebstemperatur bezeichnen viele schon als Lampenfieber. Ist es aber eigentlich nicht wirklich.

Wenn es darum geht, diese geringfügigen Symptome zu kanalisieren und fruchtbar zu nutzen, können die Betroffenen verschiedene Trainings und Coachings buchen und besuchen.

Zu den üblichen Coachingbereichen und Trainings gehören:

- Rhetorik
- Argumentationstraining
- Aufbau von Statements und Vorträgen
- Präsentationstraining
- Körpersprachseminare
- Stimm- und Sprechtrainings
- u.a.m.

Dann kommen noch die Möglichkeiten von Mentaltrainings hinzu. Wie sich die Betroffenen auf die Präsentationssituationen vorbereiten können, um sicher zu wirken. Dazu gehören die verschiedenen Entspannungstechniken, wie zum Beispiel:

- Autogenes Training
- Konzentrierte Entspannung



- Progressive Muskelrelaxation
- 5-4-3-2-1-Technik nach Leslie Cameron-Bandler
- Entspannung zu Musik oder Geräusch-CDs
- und andere

Dabei können die Anwender sich so genannte Vorsatzformeln oder Affirmationen sagen oder denken, die die bevorstehende Situation betreffen. Diese müssen natürlich den schon von Prof. Schulz (Entwickler des Autogenen Trainings) aufgestellten Regeln entsprechen. Das heißt, positiv formuliert sein und sie dürfen keine Negationen enthalten. Also nicht: „Ich bin nicht aufgeregt.“ sondern z.B. „Ich trete sicher auf und denke ganz klar.“ Des Weiteren ist es nützlich, die bevorstehende Situation als Erfolg vorzustellen. Und das mit allen Sinnen. Wie wird es aussehen, sich anhören, sich anfühlen ...

Nützlich ist auch eine Art New Behaviour Generator. Der Kandidat erinnert sich an eine Situation, in welcher er alle Ressourcen zur Verfügung hatte, die er in der zukünftigen Situation braucht. Dann „schneidet“ er sich quasi aus dem ressourcervollen Bild aus und fügt sich in die zukünftige Situation ein. Und stellt sich den Ablauf mit diesen Ressourcen vor. Leichter ist Letzteres natürlich immer mit einem Coach.

Nützlich sind natürlich auch verschiedene Reframings zum Thema Lampenfieber und Aufregung.

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer formulierte einmal den Satz: „Wir sind die Nachfahren derer, die weg gerannt sind als der Säbelzahn tiger kam.“ Die, die stehen geblieben sind, konnten keine Nachfahren mehr zeugen. Diesen Satz kann man in verschiedener Richtung deuten. Auch dahin, dass es in uns eine angeborene Angst vor unbekanntem und ungewohnten Situationen gibt. Der Mensch ist ja auch nicht zu Fliegen geboren. Deshalb auch fühlen sich viele Menschen, wenn das Flugzeug in die Luft steigt, sehr unwohl. Diese schnellen Veränderungen in der Lage im Raum und der Höhe gehört nicht zu den elementaren Erlebniswelten des Menschen. Das ist eher den Vögeln vorbehalten.

Genauso ist es mit dem Auftreten vor einer Anzahl von Menschen.



Aber wie man sich an das Gefühl im Flugzeug gewöhnen kann, können wir uns auch daran gewöhnen vor anderen Menschen sprechen und präsentieren zu müssen.

Manch einem fällt das Eine wie das Andere schwer und benötigt einfach mehr Übung oder Training.

Einigen Menschen hilft es, wenn sie sich vorstellen, was das Schlimmste ist, was passieren kann, wenn sie während einer Rede nicht mehr weiter kommen. Es kostet sie nicht das Leben und keiner wird danach unter der Brücke schlafen müssen. Es ist normalerweise nicht existentiell.

Es gibt aber auch noch die andere Gruppe, der Training, normales Coaching und die beschriebenen, angerissenen Lösungsmöglichkeiten nicht helfen.

Das ist die Gruppe von Menschen, die unter starken Lampenfiebersymptomen leiden:

- heißer und kalter Schweiß
- Knieschlottern
- zittern überhaupt
- stottern
- rot werden
- Blackout
- usw.

Diesen Menschen kann meist nur dadurch geholfen werden, wenn man mit ihnen an den Ursachen arbeitet.

Meist sind die Ursachen in Erlebnissen zu suchen, die zu diesen unangenehmen Konditionierungen geführt haben. Und diese entsprechenden Erlebnisse liegen wiederum meist in der Kindheit oder Pubertät.



Beispielsweise hatte jemand als Prägungserlebnis für die Situation nicht im Mittelpunkt stehen zu wollen eine negative Erinnerung vor der versammelten Schüler- und Lehrerbelegschaft der Schule auf dem Schulhof. Er wurde in die Mitte gerufen, weil er eine Art Auszeichnung entgegen nehmen sollte. Dabei hatte er nicht bemerkt, dass ihm der „Hosenstall“ offen stand. Darüber belustigte sich die ganze Schülerschaft, was ihm lange noch vorgehalten wurde. Seitdem fühlte er sich, wenn er in den Mittelpunkt, den Blickpunkt aller geriet, immer höchst unwohl. Das hatte Wirkungen bis in die Gegenwart (Der Mann war inzwischen Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens und Mitte 40).

Um solche Erlebnisse zu bearbeiten werden in der Regel Formate aus der Psychotherapie für das Coaching abgewandelt und angewendet.

Beispiele von psychotherapeutischen Richtungen und Schulen:

- Psychoanalyse
- Hypnose
- Verhaltenstherapie
- Gesprächstherapie
- NLP
- EMDR (Eye Movement Desentization und Reprocessing)
oder Wingwave
- EFT - Energiefeldtherapie

Letztere beiden sind die neuesten Formate, die angewendet werden und deren Wirkung erstaunlich effizient ist und häufig das entscheidende Problem in nur einer Sitzung klärt.

Die Anwendung von Wingwave und EFT erfolgt in der Regel in der Kombination mit dem Muskeltest, der aus der Kinesiologie stammt. Inzwischen ist die Genauigkeit und Wirksamkeit dieser Tests in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt worden.



Die Muskeltests basieren darauf, dass die Muskulatur durch winzige elektrische Ladung in Spannung oder Entspannung gebracht werden. Ist eine Information für den Klienten in Ordnung, testet der Muskel stark. Verursacht eine Information einen Stress im Gehirn (die Wissenschaftler nennen dieses Phänomen P 300), dann testet der Muskel schwach.

Ein Beispiel, wie genau dieser Test ausfallen kann, gab mir vor kurzem ein Klient mit einer Lampenfieber-Problematik. Er selbst kam mit einer möglichen Prägungsgeschichte aus der Schulzeit, aus dem vermeintlichen 13. Lebensjahr. Da sollte er in der Schule einen Vortrag halten. Während er sich vor die Klasse bewegte, sagte ein Mädchen laut:

„Guckt mal, der wird ja rot!“, was zu einem tatsächlichem Röten des Gesichts führte und zu einer für den Klienten sehr schmerzlich peinlichen Empfindung und anschließenden Symptomen wie Schweißausbruch und Blackout. Der Test ergab, dass da tatsächlich eine Ursache lag. Beim genauen Durchtesten der Lebensalter allerdings testete das 13. Lebensjahr stark. Dafür aber war das Alter von 14 schwach. Beim genauen Nachdenken und durchrechnen der Schuljahre, stellte der Klient erstaunt fest, dass das Erlebnis tatsächlich mit 14 war. Ab diesem Augenblick waren für ihn die Ergebnisse des Muskeltests absolut nicht mehr anzuzweifeln.

Für gelungene Präsentationen spielt auch die richtige Ernährung eine Rolle. Es gibt Essen, das einen eher „runter zieht“ in Gefühl und Konzentration. Und genauso gibt es Ernährung, die einen fit macht, den Gehirnstoffwechsel verbessert und Endorphine ausschütten lässt.

Weitere ausführliche Infos bekommen Sie direkt beim www.daedalus-institut.de,

