

Erste Hilfe gegen Lampenfieber – kurz vor dem Auftritt

Methoden	Beschreibung
Motorik	Vor dem Auftritt 10 Minuten spazieren gehen. Zügiges Tempo (Adrenalinabbau)
Motorik	Machen Sie folgende Übungen 3x in Folge: 1. 10 Hampelmänner 2. Nach oben strecken, dann Oberkörper nach unten fallen lassen 3. Fäuste und Körper 20 sec. maximal anspannen, dann entspannen
Atmung	7x kräftig durch die Nase einatmen und langsam durch den Mund wieder ausatmen. Bei Schwindel Anzahl reduzieren und Pause
Visuell	Publikum niemals ins Gesicht sehen, sondern immer nur auf die Haaransätze
Mental	Denken Sie an das schöne Gefühl nach erfolgreichem Auftritt, nicht an das schlechte davor
Mental	Stellen Sie sich eine Situation in Ihrem Leben vor, in der Sie etwas erfolgreich bewältigt haben und versetzen sich in dieses Gefühl
Mental	Denken Sie an etwas, das Sie entspannt (z.B. Bild eines Strandes, Sonnenuntergang etc.)
Körperlich	Klopfen Sie sich kräftig mit der Faust auf die Brustmitte (ca. 15 sec., 3x wiederholen)
Körperlich	Schließen Sie die Augen und malen Sie unter den Lidern eine liegende Acht (30 sec.)

1. Bereiche entlang der orangenen Linie mit Schere abschneiden

Allgemeine Tipps gegen Lampenfieber

Was?	Beschreibung
Hektik	Planen Sie Ihre Anreise und Vorbereitung großzügig. Aufbau möglichst einen Tag vorher
Trinken	Trinken Sie mind. 1,5l stilles Wasser vor dem. Kein Kaffee, kein Alkohol (trocknet aus)
Ruhe	Gönnen Sie sich Ruhe. Lassen Sie sich nicht von panischen Gruppen aus der Fassung bringen
Kleidung	Schaffen Sie sich Kleidung an, die Sie nur für Auftritte verwenden (Einstimmung, Routine)
Vorbereiten	Bereiten Sie sich gut vor. Schlechte Vorbereitung ist eine der häufigsten Ursachen
Lachanfalle	Sagen Sie sich innerlich „Los, lach schon“. Dies löst den Lachimpuls
Logik	Fragen Sie sich stets „Warum und wovor habe ich gerade Angst“. Anhand der Antwort stellen Sie sich die Frage: „Was ist das Schlimmste, das daraus für mich resultiert?“
Imagination	Stellen Sie sich Tage vor dem Auftritt jeden Schritt vor, denn Angst resultiert oft aus Furcht vor dem Unbekannten <ul style="list-style-type: none"> - wie Sie Ihre Utensilien packen - wie Sie zum Auftritt fahren (und ggf. zu spät kommen) - wie Sie auf Ihren Auftritt warten - wie Sie auf die Bühne gehen (und ggf. stolpern) - wie Sie einen Blackout haben - wie Sie das Publikum begeistern - wie Sie den Applaus empfangen - wie Ihnen die Hose auf der Bühne reißt

2. entlang der senkrechten blauen Linie so nach außen falten, dass beide Tabellen hintereinander liegen. So dann laminieren.

