

## Professionell in den Medien auftreten! (5)



### Fit für Ihren Medienauftritt: Strategien gegen Nervosität

*Es kommt ganz plötzlich. Die Aufregung beginnt meist schon Minuten vor dem eigentlichen Auftritt. Herzklopfen, trockener Mund, kalte Handflächen, rasende Gedanken - keine optimale Voraussetzung für einen souveränen Start.*

So mindern Sie vor Ihrem Auftritt Ihre Anspannung rasch und effektiv:

### Blödeln wie Gottschalk

Man kennt sie nur souverän lächelnd, schlagfertig und charismatisch, die großen Entertainer und Showstars. Dass sie vor dem Auftritt ganz selbstverständlich ihre Aufwärmübungen absolvieren (und dabei garantiert nicht besonders intelligent aussehen), sieht man als TV-Konsument natürlich nicht.

### Weshalb ist Blödeln so wirksam?

Stress und Nervosität aktivieren im Gehirn uralte Überlebensmechanismen. Das "Limbische Gehirn", das Sie beziehungsweise kommunizieren lässt, wird dabei blockiert. Negative Denkmuster ("Du bist schon wieder so nervös!") verstärken nun diesen natürlichen situativen Stress zu Lampenfieber.

### So erlangen Sie rasch Ihre Sicherheit wieder:

- Suchen Sie einen Raum, in dem Sie für wenigen Minuten absolut ungestört sein können.
- Haben Sie Kinder? Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie im Baby-Talk kommuniziert haben und tun Sie es jetzt einfach wieder.
- Zeigen Sie sich selbst im Spiegel eine lange Nase, oder ziehen Sie Grimassen, je wilder desto besser. Blubbern oder schnauben Sie dazu nach Herzenslust.
- Bemerkten Sie, wie rasch sich Körpersprache und Gestik öffnen und das Adrenalin aus Ihren Adern weicht?

Über sich selbst lachen zu können, ist das beste Zeichen für wiedererlangte Selbstsicherheit und Souveränität.

### Praxistipp

Tun Sie das, was alle Profis tun: Ziehen Sie sich vor Ihrem Auftritt für einige Minuten zurück. Achten Sie darauf, dass Sie dabei komplett ungestört sind. Sie haben ein Recht auf diese mentale Vorbereitung.

**So holen Sie sich während des Interviews jederzeit Sicherheit:**

### Durch "Sense Focusing" die Wahrnehmung bündeln

Wie gut Sie auch vorbereitet und eingestimmt sind, während eines Interviews kann die Anspannung jederzeit wieder aufflackern. Ob es eine unerwartete Frage ist, oder eine kleine Störung - wenn Sie spüren, dass unerwünschter Leistungsdruck in Ihnen hochkommt, nutzen Sie folgenden Tipp:



- Spüren Sie für einen Moment konzentriert nach, wie viel Gewicht Ihre Fußsohlen tragen. Achten Sie dabei speziell auf die Verteilung der Last und ob Sie die Belastung eher vorn spüren können.
- Ist Ihr Standpunkt stabil? Sind Ihre Knie etwas gelöst? Spüren Sie Ihre Beweglichkeit in der Hüfte, die Ihnen Dynamik und Tatkraft verleiht?
- Dann spüren Sie jetzt sicher auch, wie Ihre Schultern losgelassen haben. Wunderbar! Jetzt waren Sie für einen kurzen Moment ganz auf das Spüren konzentriert und Ihre Gedanken fanden für einige Sekunden keinen Raum. Vielleicht konnten Sie sogar kurz "durchatmen". Nun sind Sie bereit für neue Gedanken und Antworten.

### Wie funktioniert "Sense Focusing"?

Ihr Gehirn kann nur eine gewisse Anzahl an Sinnesreizen pro Sekunde verarbeiten. Sobald Sie konzentriert *spüren*, verschwinden andere Wahrnehmungen oder Gedanken aus dem Kurzzeitgedächtnis. Ihr System kann sich in dieser Zeit "reorganisieren" - Sie sind wieder "bei sich", der Leistungsdruck löst sich.

### Praxistipp

Mit "Sense Focusing" haben Sie ein kraftvolles Werkzeug zur Hand, um alle unerwünschten Eindrücke oder Gedanken für kurze Zeit auszublenden. Das stärkt und macht unabhängig. Sie erlangen auch in belastenden Momenten Ihre Handlungsfähigkeit zurück. Probieren Sie es aus!

## Beachten Sie die Grundregel im Spitzensport:

### Übe nie im Wettkampf!

*Trainieren Sie Ihren Autopiloten! Nutzen Sie alltägliche Momente, um später vor der Kamera oder dem Mikrophon fit, gelassen und souverän zu sein.*

## Üben im Alltag heißt Zeit verdoppeln

Integrieren Sie Ihre speziellen 3-Sekunden-Übungen fix in Ihren Alltag.

- Üben Sie in unverfänglichen Situationen, im Büro oder auch im privaten Alltag.
- Legen Sie fest, was Sie daran erinnern soll: Ist es z.B. die Türklinke beim Betreten eines Raumes, die Ihnen zuflüstert, präsent zu erscheinen? Oder wollen Sie bei bestimmten Gesprächen speziell an Sprachhypnose denken?

Wenn Sie Ihre Anker genau definieren, haben Sie den gewünschten Effekt rasch verfügbar, wenn es wirklich darauf ankommt. Sie gewinnen ein deutliches Plus an persönlicher Sicherheit, wenn Sie auftreten oder interviewt werden.

## Praxistipp

Ein *Post It* ist schnell geschrieben und auf den Bildschirmrand geklebt. Nutzen Sie einfache "Anker", die Sie an Ihre geplanten kleinen Übungen erinnern. Viel Erfolg!

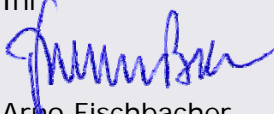
## Schreiben Sie mir!

Ich freue mich über Ihr Feedback. Oder haben Sie eine Frage?

Unter: [arno.fischbacher@stimme.at](mailto:arno.fischbacher@stimme.at) bin ich gerne für Sie erreichbar.

Und nun wünsche ich Ihnen gutes Gelingen und viel Erfolg bei der Umsetzung!



Ihr  
  
Arno Fischbacher