



Baue Deine Nervosität ab!

Die Anspannung beim Sprechen vor einer Gruppe betrifft so gut wie jeden Menschen in unterschiedlicher Stärke. Gut zu beobachten sind drei Auswirkungen, die Du einfach verbessern kannst:

Körperliche Spannung: Das Stresshormon Adrenalin erzeugt ungelenke oder hektische Bewegungen. Der Radius der Gesten („Ellbogenradius“) ist eingeschränkt.

Stimme und Sprechweise: Stress macht die Stimme höher oder gepresst, die Sprechweise wirkt gehetzt, keine Pausen.

Mentaler Stress: Oft verschlimmern kreisende Gedanken (gedankliche Selbstkritik während des Sprechens) die Anspannung.

Übungen gegen Nervosität

Mentale Vorbereitung:

- Übung aus dem Spitzensport: „Zielbild visualisieren“ – stell Dir als mentale Vorbereitung in den Tagen vor der Rede immer wieder die zustimmenden Gesichter Deiner Zuhörer vor, und erlebe vorab das gute Gefühl, wenn Dir alles gut gelungen ist.

Der Angst vor der Scham ein Schnippchen schlagen:

- Schauspieler-Profiübung: „Professionelles Blödeln“. Such Dir einen geschützten Ort, schüttele Deine Scham ab. Stell Dir vor, Du seist betrunken und enthemmt und schneide Grimassen vor dem Spiegel. Spüre die Befreiung von der Anspannung.

Nutze den Moment Deines Auftritts bewusst:

- Wenn Du auftrittst, plappere nicht gleich los, Dein Publikum ist noch nicht bereit! Spüre Deinen guten Standpunkt („Sense Focusing“), halte kurz inne. Nimm wahr, wie Deine Schultern loslassen. Jetzt ist Dein Ellbogenradius befreit und Du bist bereit, Dein Publikum anzusprechen! Gutes Gelingen!

Platz für Deine Notizen: