

Lampenfieber willkommen – Souverän auch bei Stress

Sehr geehrte Damen und Herren,

Endlich ist der Moment für Sie gekommen: Auf der Jahresversammlung Ihres Betriebs werden Sie vor dem gesamten Team eine Rede halten. Noch wird wild und fröhlich geredet, doch in dem Moment, als Sie die Bühne betreten, richtet sich alle Aufmerksamkeit zum Rampenlicht. Stille kehrt ein und dutzende Augen schauen erwartungsvoll zu Ihnen hoch und Sie möchten loslegen. Selbstverständlich haben Sie sich exzellent inhaltlich vorbereitet und wissen genau, was Sie sagen möchten.

Doch dann geschieht es: Der Atem stockt, die Knie sind wackelig und selbst der erste Satz, den Sie vor Ihrer Präsentation geübt und sich zurechtgelegt haben, kommt nun auch eher holprig daher. Währenddessen schaut das Publikum Sie gespannt an und Ihr Druck erhöht sich weiter. Sie beginnen, sich die schweißnassen Hände an der Kleidung abzustreifen und räuspern sich gefühlt zum zehnten Mal, ohne wirklich einen Satz herausgebracht zu haben. In diesem Moment fühlen sich Sekunden wie Stunden an und Sie ärgern sich über sich selbst. Wenn Sie dann sprechen, häufen sich die „ähs“ und „ähms“ und Ihre Stimme zittert.



© Andre_Grunden / pixabay.com

Das Problem liegt auf der Hand: Lampenfieber. Unser PARLA-Shortletter informiert Sie daher über die leidige Hürde und gibt effektive Tipps, wie Sie damit umgehen und mehr Selbstsicherheit entwickeln.



Caroline Pilger
Public Relations
PARLA GmbH & Co. KG

E-Mail: info@parla.de
Internet: www.parla.de

Tel.: +49 6221 58 58 40
Fax: +49 6221 48 40 57

Neckarstadt 20
69117 Heidelberg

Übrigens: Wir sind Silberpreisträger des Europäischen Preises für Training, Beratung und Coaching 2017/2018.



„Lampenfieber ist der Versuch, so zu tun, als hätte man keines.“

Rudolf Platte

Lampenfieber willkommen?

Wie – Lampenfieber willkommen? Wer möchte schon Lampenfieber haben? Nun, so lange wir kläglich bemüht sind, die Nervosität zu unterdrücken oder zu bekämpfen, wird es nicht besser werden.

Was hilft, ist, über die äußere und innere Haltung an dieses Thema heranzugehen.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten gar kein Lampenfieber. Würde dann nicht die notwendige Spannung und Intensität fehlen? Würden Sie dann Ihr Bestes geben und sich optimal vorbereiten?

Wir brauchen es also, das Lampenfieber. Es ist essentiell, dass wir es annehmen und dankbar sind für dieses Signal, das uns zeigen möchte, wie wichtig uns die Situation ist.

Perfektionismus ist übrigens der größte Antreiber von Lampenfieber. Machen Sie sich klar, dass Sie sympathischer wirken, wenn Sie auch Fehler machen und eingestehen. Vielleicht könnte der Gedanke „Gut ist gut genug“ Ihnen helfen und für Gelassenheit sorgen.

Zugleich dürfen Sie sich klarmachen, welche Rolle Sie haben. Sie sind der/die Expert/in, ansonsten würde jemand anderes zu Ihrem Publikum sprechen. Sie wählen, wie Sie mit schwierigen Fragen umgehen und Sie selektieren die Informationen – **Sie haben die Macht!**

Entsprechend können Sie stimmig zu dieser inneren Haltung die äußere Haltung einer Power Pose vorbereitend ca. 2 Minuten einnehmen: also Beine mindestens schulterbreit auseinander, Hände auf die Hüften, Brust raus und Kinn hoch – und lächeln! Sie werden spüren, wieviel Raum Sie plötzlich haben, wie gut Sie durchatmen können - und wie Ihr Hormonspiegel sich verändert: Testosteron, das Durchsetzungshormon, wird vermehrt ausgeschüttet, der Cortisolspiegel dagegen sinkt, sie sind also weniger gestresst und entspannen sich. Wohlgemerkt in dieser Haltung nur v o r der Veranstaltung!



Sollte Ihre Nervosität tiefer sitzen und fast schon in panische Angst münden, möchten wir Ihnen **wingwave®** empfehlen. Diese wissenschaftlich geprüfte Methode nutzt das Anregen von REM-Phasen im Wachzustand, um Ursprungstrigger, Blockaden oder negative Glaubenssätze zu lösen und Ressourcen zu verankern. So wird Veränderung schnell und nachhaltig möglich und Sie können Ihr Potenzial voll nutzen. Hier finden Sie [unseren wingwave®-Flyer](#). Sprechen Sie uns für ein Coaching jederzeit gerne an!

Von Anja Oser, Geschäftsführerin **PARLA®**

[nach oben ...](#)

Lampenfieber ade

Die Hände werden feucht, das Herz klopft: Schon beim Gedanken daran, eine Präsentation oder Rede halten zu müssen, bekommen viele weiche Knie. Wie können Sie das Lampenfieber in den Griff bekommen? Und wie schaffen Sie es, auch beim Vorstellungsgespräch oder der Gehaltsverhandlung souverän zu wirken?

Wie Sie mit Körpersprache und Stimme Sicherheit fühlen und zeigen

Viele Menschen bereiten sich vor einem wichtigen Gespräch oder Auftritt gut vor, indem sie Argumente und Informationen sammeln. Aber mindestens genauso wichtig wie das, WAS Sie sagen, ist, WIE Sie es sagen. Manche Experten gehen sogar davon aus, dass 90 Prozent der persönlichen Wirkung über Stimme und Körpersprache vermittelt werden.

Doch wenn Stimme und Körpersprache eine so zentrale Rolle spielen, stellt sich die Frage: Wie schaffen Sie es, beide so einzusetzen, dass Sie überzeugend und souverän ankommen?

Dazu 5 Tipps von PARLA-Kommunikationstrainerin Isabel Nierbeck:

1. Ein Fels in der Brandung sein. Eine sichere, stabile Haltung wirkt sich positiv auf Atmung und Stimme aus. Sorgen Sie deshalb für guten Bodenkontakt. Stehen Sie hüftbreit und bleiben Sie locker in den Knien; so kann der Atem gut fließen. Ein sehr enger Stand oder überkreuzte Beine signalisieren eher Unsicherheit.

2. Auch im Sitzen Haltung bewahren. Wenn Sie sitzen: Achten Sie darauf, dass Sie nicht auf dem Stuhl „hängen“ oder mit eingefallener Brust oder abgeknicktem Hals sitzen. Stellen Sie auch hier guten Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche her. Eine aufrechte, stabile Haltung gibt Ihnen innerlich Sicherheit und strahlt gleichzeitig Selbstbewusstsein aus.

3. Natürliches Bewegen – nicht zu viel, nicht zu wenig. Eine stabile Haltung bedeutet nicht, dass Sie sich nicht bewegen dürfen – im Gegenteil. Wer starr und wie eingefroren steht oder sitzt, verrät seine Anspannung. Dasselbe gilt für fahriges Herumfuchteln oder Zappeln.

4. Ruhige Hände. Vermeiden Sie „Körperputzgesten“ wie zum Beispiel das Kratzen am Ohr oder das Zupfen an der Kleidung. Auch das unbewusste Spielen mit einem Stift oder Klackern mit einem Kugelschreiber zeugen von Nervosität – und können außerdem vom Inhalt ablenken.

5. Tempolimit beim Sprechen. Eine zittrige, erhöhte Sprechstimme und rasantes Sprechtempo verraten Ihre Aufregung. Versuchen Sie, Pausen einzubauen und Ihr Tempo zu drosseln, wenn Sie zu schnellem Sprechen neigen.



Von Isabel Nierbeck, **PARLA®**-Trainerin

Wie stärken Sie Ihre Selbstsicherheit und beugen Lampenfieber vor?
Schicken Sie uns Ihren Tipp an info@parla.de.

Sie möchten sich eingehender mit dem Thema **Prüfungsangst** beschäftigen?
Dann klicken Sie [hier](#).

[nach oben ...](#)

Seminartipp: Selbstsicherheit gewinnen – Souverän auftreten

PARLA®-Trainings 2018 Selbstsicherheit gewinnen Souverän auftreten

Ziele

Sie sind fachlich topfit, Sie wissen, wovon Sie sprechen und Sie sind ausgezeichnet vorbereitet – und trotzdem drücken Sie sich gerne vor Situationen, in denen es darum geht, Ihre Kompetenzen zu präsentieren. Sie lassen häufig lieber Anderen den Vortritt, anstatt Ihr Wissen selbst zu vermitteln. Sie stehen sich selbst im Weg, wenn es darum geht, einem Publikum oder Gesprächspartnern mit Selbstvertrauen und Gelassenheit gegenüberzutreten. Die intensive Beschäftigung mit Körpersprache, Lampenfieber und mentaler Vorbereitung trägt dazu bei, Energie- und Kraftressourcen freizulegen, so dass wir über uns hinauswachsen und unseren Herausforderungen noch zupackender begegnen können. Fühlen Sie sich eingeladen, Mut zu entwickeln, um so Ihrem Publikum offen und überzeugend zu begegnen.

Ihr Nutzen

Sie erhalten die Chance, sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden. Sie können Befürchtungen und Zweifel hinter sich lassen und Ihre ganz persönliche Überzeugungskraft entwickeln. Sie erfahren, wie Lampenfieber entsteht und wie es sich auswirkt. Sie lernen praktische Techniken und Vorgehensweisen, die auf der körperlichen, mentalen und organisationalen Ebene wirksam ansatzbar, um handlungs- und denkfähig zu bleiben und die jederzeit durchführbar sind. Sie trainieren, in unterschiedlichen Auftrittssituationen Ruhe zu bewahren, im Kontakt mit Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern zu bleiben und Ihre Projekte, Vorstellungen und Standpunkte ausdrucksstark und souverän darzustellen.

Inhalte

- Eigene Ressourcen und Stärken erkennen und nutzen
- Was sind die Ursachen für Stress und Lampenfieber?
- Körperliche, mentale und organisatorische Vorbereitungsmaßnahmen
- Authentisch Raum einnehmen und Präsenz vermitteln
- Körpersprache und Sprechdruck unterstützend einsetzen
- Umgang mit Reaktionen der Zuhörerinnen

Methoden

Impulse durch die Trainerin, Erarbeitung im Plenum, praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Körperwahrnehmungs- und Atemübungen.

Seminarleiterin

- Isabel Nierbeck, Sprecherzieherin/Sprechwissenschaftlerin (DGGS)
- geb. 1965, Wohnort Heidelberg
- seit 1993 Kommunikationsrainerin und Coach für Atem-, Stimm- und Sprechtraining, Rede- und Gesprächsethik sowie Deutsch als Fremdsprache
- Diplomierte Atemtherapeutin seit 2001
- Seit 2006 zertifizierte Atem-Tonus-Ton-Stimmpädagogin
- Hochschulzertifizierte Dozentin für Deutsch als Fremdsprache/ Deutsch als Zweitsprache

Dieses Seminar können Sie auch als Einzelcoaching bei Frau Isabel Nierbeck buchen. Hier wird Frau Nierbeck ganz speziell auf Ihre Bedürfnisse und Anforderungen eingehen. Sprechen Sie uns einfach an.

PARLA GmbH & Co. KG – Neckarstr. 33, D-69117 Heidelberg
Tel +49 6221 58 58 46, E-Mail info@parla.de, Internet www.parla.de



Datum
05. Juni 2018

Ort
Hotel im Raum
Heidelberg

Dauer
1 Tag, 09 - 17 Uhr

Seminarleiterin



Isabel Nierbeck

Teilnehmeranzahl
max. 8 Teilnehmer/innen

Investition
690 EUR zzgl. MwSt.

Zielgruppe
offen

Sie sind fachlich topfit, Sie wissen, wovon Sie sprechen und Sie sind ausgezeichnet vorbereitet – und trotzdem drücken Sie sich gerne vor Situationen, in denen es darum geht, Ihre Kompetenzen zu präsentieren. Sie lassen häufig lieber Anderen den Vortritt, anstatt Ihr Wissen selbst zu vermitteln.

Die intensive Beschäftigung mit Körpersprache, Lampenfieber und mentaler Vorbereitung trägt dazu bei, Energie- und Kraftressourcen freizulegen, so dass wir über uns hinauswachsen und unseren Herausforderungen noch zupackender begegnen können. Fühlen Sie sich eingeladen, Mut zu entwickeln, um so Ihrem Publikum offen und überzeugend zu begegnen. Werden Sie sich Ihrer Stärken und Fähigkeiten bewusst. Lassen Sie Befürchtungen und Zweifel hinter sich.

Sie lernen, wie Sie handlungs- und denkfähig bleiben. Sie trainieren, in unterschiedlichen Auftrittssituationen Ruhe zu bewahren, im Kontakt mit Ihren Zuhörerinnen und Zuhörern zu bleiben und Ihre Projekte, Vorstellungen und Standpunkte ausdrucksstark und souverän darzustellen.

Besuchen Sie am **05. Juni 2018 in Heidelberg** unser Seminar

„Selbstsicherheit gewinnen – Souverän auftreten“

mit **PARLA®**-Expertin Isabel Nierbeck.

Mehr Informationen finden Sie im [Seminar-Flyer](#).
Direkt zur Anmeldung gelangen Sie [hier](#).

Video: Manchmal kann Selbstüberzeugtheit und Aufregung auch zu haarsträubenden Fehlern führen

Wozu Nervosität gepaart mit intuitiver Selbstüberzeugtheit uns treiben kann, das beweist eindrucksvoll dieses Video. Sich im richtigen Moment entspannen zu können, den Weitblick zu bewahren, das braucht es vor wichtigen Entscheidungen. Andernfalls verliert man den Fokus und – wenn es besonders hart kommt – auch die Chance auf eine Million Euro, wie das Paar [in diesem Video](#).



© rettediemillion / youtube.com

Termine

Unsere nächsten **offenen Seminare** im Überblick – alle Termine finden Sie hier.

Mai bis Juli 2018

- | | |
|--|--------------|
| ■ Nervensägen, Choleriker, Giftzwerge und Co. – Typengerecht kommunizieren | 25. Mai |
| ■ Selbstsicherheit gewinnen – Souverän auftreten | 05. Juni |
| ■ Ihr Körper spricht Bände – Körpersprache verstehen und nutzen | 05.-06. Juli |



© Alexandra H. / pixelio.de

**Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns an info@parla.de oder rufen Sie uns an unter 06221/585840.
Wir freuen uns auf Sie!**

[nach oben ...](#)

Abmeldung

Sie möchten unseren Shortletter künftig nicht mehr erhalten, dann schreiben Sie uns bitte eine E-Mail an info@parla.de oder kontaktieren uns telefonisch unter 06221/585840.