

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Was ist eigentlich Lampenfieber?</b> .....	1
1.1	Nützliches Lampenfieber? .....	3
1.2	Behinderndes Lampenfieber, Auftritts-, Podiums- oder Prüfungsangst .....	5
1.2.1	Die Symptome .....	5
1.2.2	Die zugrundeliegenden Ängste .....	7
1.2.3	Situationen, die bei Ihnen Lampenfieber und Prüfungsangst auslösen .....	13
<b>2</b>	<b>Was tun gegen hinderndes Lampenfieber und Prüfungsangst?</b> .....	15
2.1	Woran kann man womit arbeiten? .....	18
2.2	Vorbereitung der Arbeit an den Symptomen .....	21
2.2.1	Arbeitsblatt 1: Jetzt-Zustand und Zukunftswunsch .....	21
2.2.2	Arbeitsblatt 2: Wahrnehmungen vor oder während dem Ereignis .....	22
2.2.3	Arbeitsblatt 3: Ihre Reaktion auf Fragen .....	24
<b>3</b>	<b>Die Entwicklung Ihres Auftretens</b> .....	26
3.1	Körpersprache und Sprache verändern .....	26
3.2	Souveräne Körpersprache .....	29
3.3	Die richtige Kleidung .....	30
3.4	Hochstatus und Tiefstatus .....	31
3.4.1	Status als Präsentator .....	32
3.4.2	Status in einer Prüfung .....	32
<b>4</b>	<b>Training von Hochstatus</b> .....	35

<b>5</b>	<b>Die Stimme</b> .....	41
5.1	Stimmtraining lohnt sich .....	41
5.2	Stimmübungen für Atmung und Entspannung.....	42
5.2.1	Im Liegen tief in den Bauch atmen .....	43
5.2.2	Das Buch oder Kissen auf dem Bauch .....	43
5.2.3	Der Strohhalm .....	43
5.2.4	3-12-6-Übung nach Tony Robbins .....	43
5.2.5	Sarnoff-Übung nach Yul Brynner .....	44
5.3	Lob der tieferen Stimme .....	44
5.4	Zwei Übungen für die richtige Stimmlage .....	46
5.4.1	Kauübung mit Summen .....	46
5.4.2	Litanei .....	47
5.5	Die Bandbreite der Stimme .....	47
5.5.1	Aaaaah – Der Stoßseufzer .....	48
5.5.2	Stimme variieren .....	48
5.5.3	Stimmkreis oder Klangglocke .....	48
5.6	Deutliches Sprechen .....	49
5.6.1	Zeitung lesen 2×2×2×2 .....	49
5.6.2	Zungenkreisen zur Kräftigung .....	50
5.6.3	Lippenlockerung oder Lippenflattern .....	50
5.6.4	Demosthenes .....	50
5.6.5	Die Korkenübung .....	51
5.6.6	„Diese Sprechübung macht sehr viel Spaß“ .....	51
5.6.7	Zungenbrecher .....	52
5.7	Psychologische Stimm- und Sprechbarrieren .....	52
<b>6</b>	<b>Mentale Vorbereitung 1</b> .....	56
6.1	Kontrollieren der eigenen Gedanken .....	56
6.2	Sich selbst akzeptieren .....	59
6.3	Sicherheitsaufbau durch gute Beziehungen zu Publikum und Prüfern .....	64
6.4	Moment of Excellence .....	67
6.4.1	Ankersetzen mithilfe eines „Moment of Excellence“ .....	68
6.4.2	Kurzanleitung für einen „Moment of Excellence“ .....	69
6.5	Verzicht auf Negationen: nicht, keine, un-, ent-, -los .....	71

<b>7</b>	<b>Entspannungstechniken</b> .....	74
7.1	Wozu Entspannungstechniken? .....	74
7.2	Die verschiedenen Entspannungsverfahren .....	75
7.3	Dehnen und Strecken und Lösen .....	76
7.4	Setting für weitere Entspannungstechniken .....	77
7.4.1	Zur Haltung .....	77
7.4.2	Im Liegen .....	77
7.4.3	Im Sitzen 1 – Im Sessel .....	78
7.4.4	Im Sitzen 2 – Kutscherhaltung .....	78
7.4.5	Störungen .....	78
7.5	Autogenes Training .....	79
7.6	Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson (PME) .....	81
7.6.1	Die Langform der PME in 14 Schritten .....	81
7.6.2	Die Kurzform der PME mit sieben Muskelgruppen .....	82
7.7	Unsere Sinneswahrnehmung, Basis der Konzentrativen Entspannung (KE) .....	83
7.8	Anleitung zur Konzentrativen Entspannung .....	83
7.9	5-4-3-2-1-Methode .....	85
7.10	Entspannung wie im Kino .....	87
<b>8</b>	<b>Vorbereitung und optimale Darstellung von Inhalten</b> ..	88
8.1	Langfristige inhaltliche Vorbereitung .....	88
8.2	Mindmapping .....	90
8.3	Powerpoint und andere visuelle Medien .....	92
8.4	Visuelle Medien und Ihr Kontakt zum Publikum .....	94
8.5	Umgang mit dem Flipchart .....	95
8.6	Notizen .....	96

<b>9</b>	<b>Strukturen von Vorträgen bei Präsentationen und in Prüfungen</b> .....	98
9.1	Die wissenschaftliche Vortragsgliederung .....	99
9.2	Die Standpunktformel.....	100
9.3	Die Problemlösungsformel.....	101
9.4	Die Stegreifrede mit der VGZ-Formel (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) .....	101
9.5	Eine gute Einleitung ist entscheidend .....	102
9.6	Ein guter Schluss wirkt lange nach .....	105
<b>10</b>	<b>Die Art des Vortrages</b> .....	107
10.1	Ablesen .....	107
10.2	Der freie Vortrag .....	108
10.3	Die Handhaltung .....	110
10.4	Haltung am Rednerpult.....	110
<b>11</b>	<b>Ein paar Grundlagen der Gesprächsführung</b> .....	111
11.1	Aktives Zuhören 1 – Grundform.....	111
11.2	Aktives Zuhören 2 – Emotionales Verständnis.....	112
11.3	Kontrollierter Dialog oder Spiegelfragen .....	113
<b>12</b>	<b>Störungen während des Vortrages</b> .....	115
12.1	Gegenfragen.....	115
12.2	Das verdrehte Zitat oder Sprichwort .....	117
12.3	Aber oder Und .....	117

<b>13</b>	<b>Blackout &amp; Co: Pannen während des Vortrages</b> .....	119
<b>14</b>	<b>Lernen für den Vortrag und die Prüfung</b> .....	125
<b>15</b>	<b>Mentale Vorbereitung 2</b> .....	128
15.1	Die komplette Präsentation als Erfolg vorstellen .....	128
15.2	Affirmationen, Vorsatzformeln und Autosuggestionen .....	129
15.2.1	Prinzipien der Arbeit mit Affirmationen .....	129
15.2.2	Beispiel-Formulierungen für Affirmationen in verschiedenen Kontexten .....	132
15.3	Perfekt oder optimal .....	133
15.3.1	Perfekt .....	133
15.3.2	Optimal .....	134
15.4	Moment of Excellence in Kombination mit „Copy and Paste“ ..	135
15.5	Sich seine Stärken klarmachen .....	136
15.6	Glaubenssätze .....	138
15.6.1	Glaubenssatz-Arbeit zum Selbstmachen .....	143
15.6.2	Auflösen durch Affirmationen .....	145
15.7	Welcher Sinnestyp sind Sie? – Test .....	146
15.8	Submodalitäten-Arbeit .....	148
15.9	Glaubenssätze und Submodalitäten .....	149
15.10	Die Neuro-Logischen Ebenen nach Robert Dilts .....	151
15.11	Innerer Dialog .....	153
15.12	Magic Words – eine Zaubertechnik .....	154
15.13	Spirituelle Vorbereitung .....	156
15.14	Das „Innere Team“ nach Friedemann Schulz von Thun .....	157
15.15	Six-Step-Reframing .....	160
15.16	NLP (Neurolinguistisches Programmieren) als Sammlung verschiedener Techniken .....	162
15.17	Time Line, Change History und eine Mini-Aufstellung .....	165

<b>15.18</b>	<b>Wingwave-Coaching</b> .....	169
15.18.1	Zur Funktionsweise von EMDR .....	169
15.18.2	Muskeltest, Myostatik-Test, O-Ring-Test .....	172
15.18.3	Das Winken .....	174
15.18.4	Ablauf einer einfachen Wingwave-Sitzung zum Thema Lampenfieber oder Prüfungsangst. ....	175
15.18.5	Invivo-Coaching .....	176
15.18.6	Augenbewegungen selbst stimulieren .....	177
15.18.7	Kinästhetische Interventionen. ....	177
15.18.8	Auditive Interventionen. ....	178
15.18.9	Erwünschte Inhalte „eingucken“ oder „einklopfen“ .....	179
<b>15.19</b>	<b>EFT, EP und MET</b> .....	180
15.19.1	Funktionsweise von Meridiantechiken für die Psyche .....	180
15.19.2	Stärkung des Selbstwertgefühls. ....	182
15.19.3	Blockade-Auflösung durch Musterunterbrechung. ....	183
15.19.4	Behandlungspunkte .....	183
15.19.5	Psychologische Umkehr neutralisieren .....	187
<b>15.20</b>	<b>Mantras</b> .....	192
<b>15.21</b>	<b>Talisman</b> .....	195
<b>15.22</b>	<b>Übungen aus der Kinesiologie für besseres Lernen</b> .....	197
<b>15.23</b>	<b>Rollentraining Dissoziieren und Assoziieren</b> .....	199
<b>15.24</b>	<b>Coaching oder Selbstanwendung?</b> .....	200
<b>16</b>	<b>Phasen der Präsentation</b> .....	203
16.1	Der Einstieg und Beginn .....	203
16.2	Mitten im Vortrag .....	205
16.3	Der Schluss .....	206
<b>17</b>	<b>Proben Sie ...!</b> .....	208
17.1	Prüfung von Sprache, Ablauf und Optik .....	208
17.2	Feedbackregeln .....	210
17.3	Sicherheit mit der Technik .....	211

<b>18</b>	<b>Richtige Ernährung für Präsentationen und Prüfungen</b> .....	215
18.1	Übersicht über die Ernährung für die langfristige Vorbereitung .....	217
18.2	Kurz vor der Präsentation .....	218
<b>19</b>	<b>Gut schlafen können</b> .....	220
19.1	Entspannungstechniken .....	220
19.2	Schlaftabletten .....	221
19.3	Alkohol.....	221
19.4	Kiste bauen.....	222
<b>20</b>	<b>Drogen versus Lampenfieber und Prüfungsangst</b> .....	224
20.1	Zur Wirkung verschiedener „Stimulanzien“ .....	225
20.1.1	Alkohol .....	225
20.1.2	Cannabis, Haschisch oder Marihuana .....	227
20.1.3	Amphetamine .....	227
20.1.4	Ritalin (Methylphenidat) .....	227
20.1.5	Vigil (Modafinil) .....	228
20.1.6	Antidementiva .....	228
20.1.7	Vermeidung von Glutamat .....	228
20.1.8	Antidepressiva .....	229
20.1.9	Betablocker (Beta-Rezeptorenblocker) .....	229
20.1.10	Der Betablocker Propranolol .....	229
20.2	Körpereigene Drogen durch Lachen, Sport, Singen und Sex .....	230
20.2.1	Wie funktioniert Lachyoga? .....	232
20.2.2	Singen.....	233
20.2.3	Ausdauersport.....	234
20.2.4	Sex .....	235

<b>21</b>	<b>Checklisten</b> .....	236
21.1	Checkliste mittelfristige Vorbereitung .....	237
21.2	Checkliste kurzfristige Vorbereitung .....	238
21.2.1	Rituale .....	239
21.2.2	Small Talk .....	240
21.2.3	Bitte beachten vor Prüfungen .....	241
21.3	Checkliste während des Vortrags der Prüfung .....	242
<b>22</b>	<b>Ihr Plan: Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust</b> .....	243
<b>23</b>	<b>Literatur</b> .....	244