



Spot an – Lampenfieber aus!

Tipps und Techniken zum Umgang mit der Aufregung vor Auftritten, Prüfungen und Vorstellungsgesprächen

INA HULLMANN*

Es scheint grotesk: Indem Sie das Lampenfieber zulassen, wird es weniger bedrohlich.

Haben Sie schon einmal schwitzige Hände vor einer Prüfung gehabt? Oder hat es Ihnen in einem Bewerbungsgespräch sogar einmal die Sprache verschlagen? Selbst erfahrene Führungskräfte und eingefleischte TV-Profis kennen dieses Phänomen, genannt Lampenfieber. Der Körper scheint plötzlich – vor einer Rede, einem Auftritt oder auch beim ersten Date – völlig verrückt zu spielen. Auch andere Situationen, wie zum Beispiel Bewerbungsgespräche und Prüfungen, lösen kurz vor dem Ereignis ein wahres Durcheinander im Körper aus. Jeder kennt das: Man spürt ein Kribbeln im Bauch, bekommt schwitzige Hände, einen heissen Kopf, eine trockene Kehle und so mancher vergisst, was er sagen wollte. Im schlimmsten Fall kann ein Übermass dieser inneren Aufregung sogar zu einem Blackout führen – einer geistigen Totenstarre vergleichbar. Dann geht nichts mehr. Im Kopf öffnet sich ein schwarzes Loch, das jeden weiteren Gedanken sofort schluckt.

STEINZEITHIRN. Zurückzuführen ist Lampenfieber auf einen uralten Reflex unseres Körpers, der auf erlebte Stresssituationen mit der Ausschüttung des Alarmhormons Adrenalin reagiert. Das Adrenalin löst im Körper eine Kette biochemischer Reaktionen aus, unter anderem eine Erhöhung des Blutzuckers,



Keine Bange. Lampenfieber wird schwächer, wenn man es zulässt. Foto Colourbox

verstärkte Muskeldurchblutung und eine vorübergehende Drosselung von Verdauungsvorgängen. Ursprünglich diente dieser Reflex dazu, blitzschnell körperliche Energie für Flucht- oder Angriffsverhalten freizusetzen. Dies sicherte vor Tausenden von Jahren das Überleben in Gefahrensituationen. Die Situation, vor vielen Menschen zu stehen und sich beweisen zu müssen, wird natürlicherweise von den meisten Menschen als angstauslösend erlebt. Da steht man nun und tausend Augen starren einen an, suchen scheinbar nach Schwachstellen oder Fehlern, und man stellt sich in-

nerlich auf einen Kampf ein. Viele Prüfungen beispielsweise beschäftigen sich innerlich mit negativen Erwartungen, Angriffen, vernichtender Kritik oder einem drohenden Blackout. Genau diese Vorstellungen lösen dann Alarmstufe Rot im Gehirn aus. Unser uraltes Steinzeithirn, das immer noch genauso wie vor Jahrzehntausenden funktioniert, erkennt dann die Situation als ernsthafte Bedrohung und bereitet den Körper innerhalb weniger Sekunden auf einen Kampf ums Überleben vor. Dabei wirkt die komplizierte Stressreaktion, die im ganzen Körper abläuft, wie ein natürli-

ches Doping, welches den Körper zu punktuellen Spitzenleistungen beflügeln soll. Wie der Steinzeitmensch den Adrenalinkick brauchte, um bei der Jagd und im Kampf maximal gespannt und erfolgreich zu sein, schüttet unser System auch heute noch dieses Hormon aus, um maximale körperliche Leistungen möglich zu machen. Wir empfinden diese Mobilisierung des Körpers hauptsächlich deshalb als unangenehm, weil wir in unserer modernen Lebensumwelt kaum noch Möglichkeiten haben, die freigesetzte Energie auf körperliche Weise umzusetzen. So sitzen wir quasi auf einem Pulverfass, dessen explosive Mischung sich zusammensetzt aus einem Hormoncocktail, einem erhöhten Blutzuckerspiegel, einer gedrosselten Durchblutung von Hirnarealen, die für Verstand, Logik und Urteilsfähigkeit zuständig sind.

Versuchen Sie also nicht, das Lampenfieber zu unterdrücken oder dagegen anzukämpfen. Sie müssen auch innerlich nicht die Ruhe selbst sein. Das wäre in einer angespannten Situation, wie einer Rede oder einer Prüfung, auch zu viel verlangt. Die Lösung des Problems Lampenfieber ist einfach, wenn sie auch zunächst etwas paradox klingt: Sie können nur ruhiger werden, wenn Sie das Lampenfieber zulassen. Der Kampf macht das Bekämpfte nur noch stärker. Sie beginnen sich ganz automatisch zu entspannen, wenn Sie innerlich einfach loslassen. Führen Sie ein lautloses Selbstgespräch, in dem Sie sich erlau-

ben, aufgeregt zu sein. Sie wissen jetzt, dass Lampenfieber etwas ganz Natürliches ist und dass Ihnen das in keinsten Weise peinlich sein muss. Wenn Sie sich im zweiten Schritt klarmachen, dass ein gewisses Mass an Aufregung wie ein leichtes Aufputzmittel wirkt, können Sie beginnen, die überschüssige Energie sinnvoll einzusetzen. Lassen Sie die Energie aus sich herausprudeln in Form von überzeugenden Gesten, ausdrucksstarker, klarer Sprache und legen Sie Kraft in Ihre Stimme.

* Ina Hullmann ist Psychologin und Journalistin

Weiterführende Informationen unter:

- > www.ina-hullmann.de
- > www.mental-guide.ch
- > www.meg-hypnose.de

IMPRESSUM

Stellefant – eine Beilage der Basler Zeitung, Neuen Fricktaler Zeitung, Volksstimme Sissach, Die Oberbadische, Marktgrübler und der Weller Zeitung
 Verantwortlich: Chefredaktor Basler Zeitung, Matthias Geering
 Leiter Werbemarkt, Harry Zaugg
 Leiter Online und Rubrikenmarkt, Alexandra Heinger
 Verlag, Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel
 Tel. 061 639 11 11, Fax 061 631 19 59, verlag@baz.ch
 Inserate Basel: Basler Zeitung Medien Werbe AG
 Hochbergerstrasse 15, 4002 Basel
 Telefon 061 639 10 50
 Telefax 061 639 10 20
stellfant@baz.ch
 Inserate Liestal: Basler Zeitung Medien Werbe AG
 Kasernenstrasse 16/Postfach,
 4410 Liestal
 Telefon 061 927 13 45
 Telefax 061 921 28 48
stellfant@baz.ch
 Annoncenpreis: Fr. 4.84 s/w oder farbig, exkl. MwSt.
 Inserateschluss: Mittwoch, 10 Uhr

EXECUTIVE SEARCH



RECHSTEINER PERSONALBERATUNG

Sie sind entscheidungsfreudig, akquisitions- und wahrnehmungsstark!

Die Kunst, treffsicher und rechtzeitig die richtigen Menschen zu finden, ist unsere ehrgeizige Passion. Unser Erfolg und die weitere Expansion verlangen nach Verstärkung. Wir suchen Sie: eine sympathische, kunden- und dienstleistungsorientierte Persönlichkeit mit „Pep, Drive & Teamspirit“ als

Personalberater (w/m)

Executive Search

Als begeisterungsfähiger, initiativer Berater fällt es Ihnen leicht, neue Kundenbeziehungen gezielt aufzubauen und einen eigenen Kundenstamm zu entwickeln. Sie lernen Firmen und deren Bedürfnisse in Personalrekrutierungsfragen kennen und suchen mittels geeigneten Instrumenten und Möglichkeiten zielgenau und rasch die richtigen Personen. Sie schätzen den unternehmerischen, kreativen Freiraum, die vielschichtigen Kontakte zu Bewerbern, HR-Verantwortlichen und Entscheidungsträgern in der Wirtschaft. Suchen Sie die Herausforderung am Puls des dynamischen Arbeitsmarkts?

vernetzt im Wirtschaftsraum Basel – von Pioniergeist geprägt!

Verkäuferisches Flair, sicheres Kommunizieren auf allen Hierarchiestufen, Leistungsbereitschaft und -orientierung sowie Menschenkenntnis sind Ihre Stärken. Sie verfügen über einen höheren Abschluss, Linien- und/oder bereits Beratungserfahrung. Eine einzigartige Möglichkeit mit grossen Freiheitsgraden und einer ergebnisorientierten Entlohnung warten auf Sie! Ein motiviertes und inspirierendes Team freut sich auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen mit Foto und sichert Ihnen absolute Diskretion zu. Arbeitsort ist Binningen. Wir freuen uns, Sie bald persönlich kennen zu lernen.

Ihr Berater: Markus Mühlemann

Rechsteiner Personalberatung AG
 Gorenmattstrasse 19
 Postfach
 4102 Binningen 2
 Tel. +41 (0)61 260 11 00

info@repe.ch
www.repe.ch

BASEL LAUSANNE ZÜRICH

EXECUTIVE SEARCH



RECHSTEINER PERSONALBERATUNG

Sie sind überzeugend, kontaktfreudig und initiativ!

Unsere Auftraggeberin ist eine erfolgreiche und expandierende Schweizer Universalbank. Für den Standort in Basel suchen wir Sie, eine akquisitionsstarke und selbständige Persönlichkeit mit „Pep, Drive & Teamspirit“ als

Leiter Bankfiliale (w/m)

Das Hauptaufgabengebiet umfasst den weiteren Auf- und Ausbau der Filiale in der City von Basel. Sie organisieren und entwickeln diese selbständig in Absprache mit der vorgesetzten Stelle. Bestehende Beziehungen bauen Sie weiter aus, innovativ gehen Sie neue Kunden an. Ihrer Kundschaft bieten Sie eine umfassende Beratungstätigkeit an und betreuen sie ergebnisorientiert in allen Finanzgeschäften (Anlagen, Vorsorgeplanung, Versicherung und Hypotheken). Dabei können Sie auf Ihr Verkaufstalent sowie Ihre Überzeugungsstärke zurückgreifen und sind so in der Lage, die Ihnen gesetzten Ziele im Team mit Kreativität, Leistungsbereitschaft und Initiative zu erreichen. Aufgrund Ihrer lokalen Verankerung im Raum Basel und Umgebung verfügen Sie über ein entsprechendes Beziehungsnetz zum nachhaltigen Auf- und Ausbau.

lokal verwurzelt – unternehmerisch agierend mit einer Prise Risikobereitschaft!

Sie haben eine abgeschlossene Bankausbildung und mehrjährige Erfahrung im Banking – sei es im Bereich Private Banking und/oder Kommerz. Sie überzeugen durch ein kompetentes und sicheres Auftreten, sind abschlussstark, verantwortungsbewusst und belastbar. Suchen Sie eine vielfältige Herausforderung mit Pioniercharakter in einem überblickbaren Umfeld in Basel? Dann senden Sie uns bitte elektronisch Ihre aussagekräftigen und kompletten Bewerbungsunterlagen mit Foto! Wir freuen uns auf Sie. Diskretion ist für uns eine Selbstverständlichkeit.

Ihr Berater: Markus Mühlemann

Rechsteiner Personalberatung AG
 Gorenmattstrasse 19
 Postfach
 4102 Binningen 2
 Tel. +41 (0)61 260 11 00

info@repe.ch
www.repe.ch

BASEL LAUSANNE ZÜRICH



UNIVERSALJOB

Universal-Job AG · Marktplatz 30 A · 4051 Basel
 Telefon 061 260 98 98 · basel@universal-job.ch · www.universal-job.ch

Wir arbeiten für Ihren Erfolg!



Hans Eugster
 Partner/Filialleiter
 Technik/Industrie



Markus Am
 Personalberater
 Spedition/KV



Patrick Bischoff
 Personalberater
 KV/Finanzen



Sebastian Rastberger
 Personalberater
 Technik/Industrie



Ali Acar
 Personalberater
 Bau/Gewerbe



Andreas Meier
 Personalberater
 Bau/Gewerbe



Doris Eugster
 FL-Assistentin



Pascal Fahrni
 Team-Assistent
 Praktikant