

3 Tipps gegen Lampenfieber von Thomas Friebe

1. Länger aus- als einatmen

Das längere Ausatmen (doppelt bis dreimal so lang) beruhigt unmittelbar die Nerven.

Achten Sie dabei auf eine gerade Haltung, damit der Atem frei fließen kann.

2. Power Poses machen

Große Posen machen, wie Arme hochheben, oder die Arme in die Hüfte stellen, dabei die Beine breit aufstellen. Nur 2 Minuten reichen um das Testosteron anzuheben und das Stresshormon Cortisol abzubauen.

Ihre Nervosität sinkt schnell und Sie fühlen sich sicher und stark.

3. Audiovisualisieren

Den Auftritt vorweg nehmen. Stellen Sie sich, wie in einem inneren Film, Ihre Rede, Ihre Kommunikation vor. Gehen Sie in Details! Hören Sie Ihre Stimme, stellen Sie sich Ihr Publikum vor, nehmen Sie Gerüche und Geräusche wahr.

Wenn Sie dann vor die Menschen treten verbindet Ihr Gehirn die vorweggenommene Erfahrung mit der Realität.

Mehr Infos zu Thomas Friebe finden Sie hier: www.coach-friebe.de