

Monika Matschnig

# LAMPEN- FIEBER

SOFORTHILFE  
BEI NERVOSITÄT,  
BLACKOUT & CO.

Mit Illustrationen  
von Kai Pannen



KÖSEL

## DIE AUTORIN

Monika Matschnig ist Diplom-Psychologin, Beraterin, Coach und Referentin. Die ehemalige Leistungssportlerin ist seit über fünfzehn Jahren mit ihrem Unternehmen *Wirkung. Immer. Überall* als führende Expertin für Körpersprache und Wirkungskompetenz international erfolgreich und wurde bereits vielfach ausgezeichnet. Als internationale Keynote-Speakerin veranstaltet sie rund 120 Vorträge und Seminare pro Jahr. Sie doziert an mehreren Universitäten und zählt nationale und internationale Unternehmen zu ihren Kunden. In ihren Seminaren sorgt sie dafür, dass jeder mit seinem Auftritt brilliert. [www.matschnig.com](http://www.matschnig.com)



## DER ILLUSTRATOR

Kai Pannen studierte Malerei und Film in Köln. Seit 1990 arbeitet er als Illustrator und Trickfilmer. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Buchillustration. Für den Kösel-Verlag zeichnete er u. a. die erfolgreichen Bücher mit dem Glücksschaf Oscar: *Kopf hoch!*, *Nur Mut!*, *Viel Glück!* und *Alles Liebe*. Kai Pannen lebt und arbeitet in Hamburg. [www.kaipannen.de](http://www.kaipannen.de)

# INHALT

## EINLEITUNG

Das Lampenfieber lieben lernen	4
Körper und Seele in Einklang bringen	5
Die Angst vor dem Neuen	6
Warum ist Lampenfieber bei jedem anders?	7
Körper und Seele spielen verrückt	8
Natürliches Doping	10
Emotionen machen sich bemerkbar	12
Aus Gegnern werden Freunde	14

## SOFORTHILFE-ÜBUNGEN FÜR DIE PSYCHE

Trick 1 Der Angst ins Auge schauen	15
Trick 2 Wellnesserinnerungen	16
Trick 3 Sich wappnen	17
Trick 4 Musik entspannt	18
Trick 5 Die Macht der Gedanken	20
Trick 6 Abhärtung hilft	21
Trick 7 Talisman	22

Trick 8 I Love Lampenfieber	23
Trick 9 Bye, bye Perfektion	24
Trick 10 Applaus im Kopf	25

## SOFORTHILFE-ÜBUNGEN FÜR DEN KÖRPER

Trick 1 Tief durchatmen	26
Trick 2 Fake it till you make it	28
Trick 3 Übung macht den Meister	30
Trick 4 Mach dich locker	31
Trick 5 Lache dich glücklich	32
Trick 6 Schaukeln beruhigt	34
Trick 7 Überschüssige Energie muss raus	35
Trick 8 Abwarten und Tee trinken	36
Trick 9 Warm-up für die Stimme	38
Trick 10 Ein starker Start	40
(K)ein Problem, wo keines ist	41
Zum Weiterlesen	42

# DAS LAMPENFIEBER LIEBEN LERNEN

Für Lampenfieber gibt es einfach keinen richtigen Moment. Oder doch? Es gibt nämlich ein paar einfache Möglichkeiten, mit denen du dieses ungeliebte Phänomen besser verstehen und es dir zunutze machen kannst. In diesem Buch möchte ich dir jeweils zehn schnelle und einfache Übungen vorstellen, um positiv auf Geist und Körper einzuwirken.

Ob du es glaubst oder nicht: Lampenfieber kann zu deinem besten Freund werden, wenn du es unter Kontrolle hast. Egal, wann auch immer dir die Nervosität in Zukunft begegnen sollte, kannst du bestimmte Tipps und Tricks sofort anwenden oder dich mit ihnen gezielt vorbereiten. Du wirst sehen, schon kommt die Entspannung wie von selbst.

Denn:

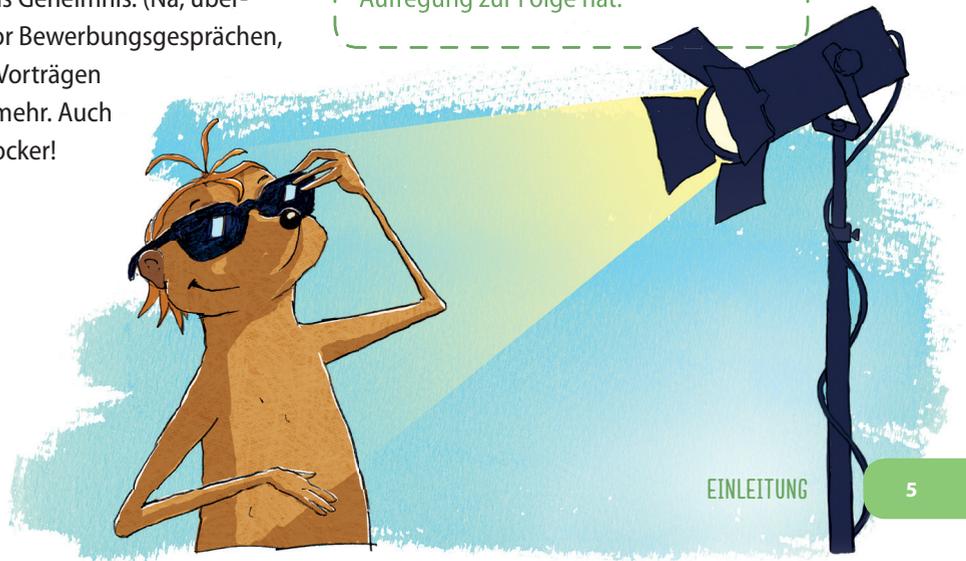
- ▶ Lampenfieber ist kein Grund zur Sorge.
- ▶ Durch gezielte Übungen kannst du es bewältigen.
- ▶ Nutze es, um zu wachsen (sowohl in der Körpergröße
- ▶ als auch beim Selbstbewusstsein).



# KÖRPER UND SEELE IN EINKLANG BRINGEN

Wenn aus Gegnern Freunde werden sollen, bedeutet das ein hartes Stück Arbeit. Und da sich kleine und große Herausforderungen am besten mit souveräner Unterstützung meistern lassen, wird dich MO dabei begleiten. Auch sie hat mit diesen Tipps gelernt, ihre Angst abzulegen. Natürliches Doping lautet das Geheimnis. (Na, überrascht?) Angst vor Bewerbungsgesprächen, Prüfungen oder Vorträgen kennt MO nicht mehr. Auch du schaffst das locker!

Das Wort Lampenfieber hat seinen Ursprung wohl in der Schauspielerei. Werden die Scheinwerfer (die Lampen) eingeschaltet, steigt die Nervosität. Das Fieber bezieht sich dabei auf die steigende Körpertemperatur, die die Aufregung zur Folge hat.



# DIE ANGST VOR DEM NEUEN

Kommt eine Situation auf einen zu, in der man auf die eine oder andere Weise im Rampenlicht stehen wird, kann schon der kleinste Gedanke daran körperliche Symptome auslösen, die weit über eine »normale« Reaktion hinausgehen. Und dann ist es da, das Lampenfieber. Was aber so unnormal scheint, ist ein steinzeitlicher Urinstinkt, der dem Überleben diente. Der steckt auch noch MO in den Knochen. Schon ihre Vorfahren mussten immer auf der Hut sein und vor dem Säbelzahn tiger weglaufen. Heute ist das nicht mehr notwendig, aber der Instinkt ist immer noch da. Lampenfieber ist der Ausdruck eines Streits zwischen deinem Körper, der aus der Situation fliehen möchte, und deinem Gehirn, das das Weglaufen verbietet. Es spiegelt

aber auch die Angst vor einer Blamage wider. Wie werden andere auf mich reagieren? Werde ich meine volle Leistung zeigen können? Diese Fragen sind quälend und entstehen meist dann, wenn du alleine für Erfolg oder Misslingen einer Sache geradestehen musst.



# WARUM IST LAMPENFIEBER BEI JEDEM ANDERS?

So wie jeder Mensch anders ist, so sehr können auch die Symptome des Lampenfiebers variieren. Wo manche blutrot anlaufen, sehen andere aus, als möchten sie Schneewittchen mit ihrer Blässe Konkurrenz machen. Einige verwandeln sich zum Zappelphilipp, andere erstarren zu einer Salzsäule. Es gibt Menschen, bei denen sprudeln die Wörter bei Lampenfieber ohne Punkt und Komma hervor wie bei einem Sportkommentator, andere haben das Gefühl, ihr Gehirn sei nur noch ein großlöchriger Emmentaler.

Du kannst es mit einem traurigen Film vergleichen: Alle fühlen sich berührt, doch nicht bei jedem kullern die Tränen über die Wangen.

Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen Lampenfieber, der natürlichen Aufregung vor etwas Neuem, und der Auftrittsangst. Letztere macht Menschen nahezu handlungsunfähig, kann jedoch mit professioneller Hilfe behandelt werden.

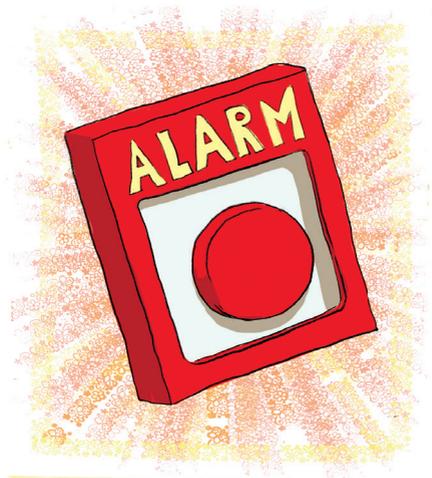


# KÖRPER UND SEELE SPIELEN VERRÜCKT

MO kennt das Gefühl von Lampenfieber nur zu gut. Genau wie bei dir hat ihr Körper schon oft Alarm geschlagen, wenn sie sich in einer fremden und damit angsteinflößenden Lage wiedergefunden hat. Und genau wie du weiß sie genau, welche physischen Symptome ihr mehr als deutlich vor Augen führen, dass sie diese Situation eigentlich so schnell wie möglich verlassen möchte:

- ▶ Schneller Atem
- ▶ Steigender Blutdruck
- ▶ Nervöser Magen (der körperliche Ballast bahnt sich seinen Weg nach draußen)
- ▶ Kalte Hände
- ▶ Trockener Mund
- ▶ Unkontrollierte Körperbewegungen bzw. Starre

Und auch psychisch treibt Lampenfieber mit so manchem seinen Schabernack. Eine enorme Reizbarkeit und Gedanken, die entweder ausschließlich auf das Ereignis fokussiert sind oder sich im schlimmsten Fall nicht mehr ordnen lassen – das gefürchtete Blackout –, sind Anzeichen einer großen Aufgeregtheit.



Doch es gibt zwei gute Nachrichten:

1. Dein Gegenüber nimmt nur ein Achtel deiner körperlichen Reaktionen wahr.
2. Du kannst mit den folgenden Übungen dafür sorgen, dass du schon bei deiner nächsten herausfordernden Situation souveräner als je zuvor auftrittst.

Bei Lampenfieber nimmt der Mensch ungefähr 1,4 Millionen Informationen pro Sekunde auf – und das nur mit den Augen. Daher sollten zu viele Sinneseindrücke vermieden werden, damit das Gehirn nicht zusätzlich belastet wird.

Bei Ansprachen vor einem Publikum konzentrierst du dich also besser nur auf wenige Personen, statt dir alle Anwesenden nackt vorzustellen, was gerne geraten wird.





Monika Matschnig

### **Lampenfieber**

Soforthilfe bei Nervosität, Blackout & Co.

Gebundenes Buch, Pappband, 48 Seiten, 17,0 x 15,5 cm

ISBN: 978-3-466-34658-5

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2017

Die besten Tipps gegen schwitzige Hände, erhöhten Puls und die Angst vor dem Blackout — Monika Matschnig, Expertin für Körpersprache und Bestsellerautorin, verrät, was Sie bei Nervosität & Co. tun können. Spielerisch zeigt sie einfache körperliche Übungen und Psycho-Tricks, mit denen man trotz Aufregung souverän bleibt und das Lampenfieber sogar zu seinem Vorteil nutzen kann. Dann sorgt es sogar dafür, dass wir Leistungen bringen, an die wir vorher selbst nicht geglaubt haben.

 [Der Titel im Katalog](#)