Am Donnerstag sollst du im Team zehn Minuten dein Projekt vorstellen – und schon am Montag denkst du: Kann nicht jemand anderes präsentieren? Bei der **gestuften Exposition aus der Verhaltenstherapie** (*graded exposure*) übst du das Reden in kleinen Stufen, von leicht bis schwer – und gehst erst weiter, wenn sich eine Stufe deutlich leichter anfühlt. Lampenfieber ist normal und keine Krankheit. Es geht nicht darum, die Aufregung loszuwerden – sondern darum, trotz Aufregung zu sagen, was du sagen willst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie bringt jedes Absagen sofort Erleichterung – und genau die merkt sich dein Gehirn. Beim nächsten Mal sagst du schneller ab. So erlebst du nie, dass es auch gut gehen kann, und deine Befürchtung wird nie geprüft. In einer Umfrage mit fast 500 Erwachsenen fürchteten Menschen mit Angst vor dem Reden vor allem, dass man ihr Zittern sieht (80 %), und einen Blackout (74 %).

Absagen, abgeben, verschieben
kurz erleichtert – beim nächsten Mal noch mehr Angst vor dem Reden

→

Stufe für Stufe reden
wie auf einer Treppe ins kalte Wasser: kein Kopfsprung, sondern eine Stufe nach der anderen, bis der Körper sich gewöhnt hat

So geht es

1. **Deine Stufenleiter (am 1. Tag):** 6 bis 8 Redesituationen, von leicht bis schwer, jede mit deiner Angst 0 bis 10 – zum Beispiel 2 Minuten laut vor dem Spiegel · eine kurze Rede mit dem Handy aufnehmen · einer vertrauten Person vortragen · zu einem 360°-Video eines Publikums reden · im Meeting oder Kurs eine Frage stellen · ein kurzer Beitrag · das echte Referat oder die Präsentation.
2. **Vorher die Befürchtung:** Was befürchtest du, und wie wahrscheinlich ist es, 0 bis 100 %? („Ich verhasple mich, alle schauen weg · 70 %“)
3. **Jeden Tag eine Stufe, mehrmals hintereinander:** drei- oder viermal reden ist besser als einmal. Danach: Was ist wirklich passiert?
4. **Weitergehen:** wenn sich die Stufe deutlich leichter anfühlt oder die Befürchtung nicht eingetreten ist. Manche Stufen brauchen zwei oder drei Tage. Ein Rückschritt auf die Stufe davor ist erlaubt. Am 7. Tag: drei Fakten, ein Lernpunkt, die nächste Stufe – einmal kurz, dann Schluss.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst geht nicht runter? Wiederhol die Stufe öfter oder mach sie kleiner, zum Beispiel eine Minute statt zwei. Du hast abgesagt? Kein Drama: Geh auf die Stufe davor und versuch es morgen wieder. Vor dem Spiegel fühlt es sich albern an? Dann bist du genau richtig auf Stufe 1 – die erste Stufe darf fast zu leicht sein.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das Üben in Stufen in vielen Studien, oft mit Studierenden oder mit Menschen mit starker sozialer Angst, meist mit Begleitung, in Gruppen oder mit einer VR-Brille. Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Wie du beim Reden wirkst: Episode 2 (Video-Feedback). Mit der Aufregung reden: Episode 3 (Bereitschaft und Werte).

Wichtig: Lampenfieber ist normal. Kommt die Angst auch in vielen anderen Situationen? Psychologisch abklären → Episode 8. Herzrasen ohne Anlass? Ärztlich abklären. Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Klein anfangen: Die erste Stufe darf fast zu leicht sein.

Mein Lampenfieber-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst, wenn du an deinen nächsten Auftritt gedacht hast?	3	3	2
2. Wie sehr hast du Gelegenheiten zum Reden gemieden oder aufgeschoben?	3	2	2
3. Wie sehr hast du beim Reden darauf geachtet, wie du gerade wirkst?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dich mit Ablesen, Wegschauen oder Schnellreden geschützt?	3	2	1
5. Wie sehr hast du nach dem Reden noch darüber gegrübelt?	3	3	2
Summe (0–20)	15	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (6 bis 8 Redesituationen – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	Redesituation	Angst 0–10
8	Präsentation am Donnerstag, 10 Minuten	9
7	Probe mit einer Kollegin im Besprechungsraum	8
6	2 Minuten im Team-Call reden	7
5	im Meeting eine Frage stellen	6
4	360°-Video eines Publikums, dazu reden	5
3	2 Mitbewohnern etwas vortragen	4
2	kurze Rede mit dem Handy aufnehmen	3
1	2 Minuten laut vor dem Spiegel	2

Ideen für Stufen

vor dem Spiegel · mit dem Handy aufnehmen · einer vertrauten Person vortragen · kleine Runde, 3 Minuten · 360°-Video eines Publikums · im Kurs oder Meeting eine Frage · kurzer Beitrag · das echte Referat

Weiter, wenn sich eine Stufe deutlich leichter anfühlt oder die Befürchtung nicht eingetreten ist. Ein Rückschritt ist erlaubt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe, mehrmals hintereinander

Vorher: Was befürchte ich, wie wahrscheinlich (0–100 %)? → reden, mehrmals (ein Strich pro Durchgang) → nachher: Was ist wirklich passiert?

Tag	Stufe	wie oft (Striche)	Angst vorher 0–10	am höchsten	nachher	Was befürchte ich? + wie wahrscheinlich %	Was ist wirklich passiert?
1	Spiegel, 2 Min.	////	2	3	1	Ich bleibe hängen · 40 %	einmal gestockt, weitergeredet
2	Handy-Aufnahme	///	3	4	2	Ich klinge furchtbar · 60 %	Stimme ok, nur etwas schnell
3	2 Mitbewohnern vortragen	//	4	5	2	verhasple mich, alle schauen weg · 70 %	einmal verhaspelt, keiner hat reagiert
4	360°-Video, dazu reden	///	5	6	3	Ich bringe kein Wort raus · 50 %	3 Minuten geredet
5	Frage im Meeting	/	6	7	3	Stimme zittert, alle merken es · 60 %	etwas wackelig, Antwort kam ganz normal
6	2 Min. im Team-Call	/	7	7	4	Blackout · 50 %	Faden kurz verloren, mit Karte weiter
7	Team-Call, 2. Mal	/	6	6	3	Blackout · 30 %	lief, eine Nachfrage beantwortet

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

Drei Fakten: Was ist wirklich passiert?

1. verhaspelt – keiner hat reagiert
2. Stimme wackelig – Antwort kam normal
3. Faden verloren – mit Karte weiter

Ein Lernpunkt

Vorher ist die Angst am größten, beim Reden wird sie kleiner.

Meine nächste Stufe

Probe mit einer Kollegin, dann: Präsentation am Donnerstag

Dazu: Episode 2: Video-Feedback · Episode 3: Bereitschaft und Werte

BEISPIEL

Klein anfangen: Die erste Stufe darf fast zu leicht sein.

Mein Lampenfieber-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst, wenn du an deinen nächsten Auftritt gedacht hast?			
2. Wie sehr hast du Gelegenheiten zum Reden gemieden oder aufgeschoben?			
3. Wie sehr hast du beim Reden darauf geachtet, wie du gerade wirkst?			
4. Wie sehr hast du dich mit Ablesen, Wegschauen oder Schnellreden geschützt?			
5. Wie sehr hast du nach dem Reden noch darüber gegrübelt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Stufenleiter (6 bis 8 Redesituationen – unten die leichteste, oben die schwerste)

Stufe	Redesituation	Angst 0–10
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Ideen für Stufen

vor dem Spiegel · mit dem Handy aufnehmen · einer vertrauten Person vortragen · kleine Runde, 3 Minuten · 360°-Video eines Publikums · im Kurs oder Meeting eine Frage · kurzer Beitrag · das echte Referat

Weiter, wenn sich eine Stufe deutlich leichter anfühlt oder die Befürchtung nicht eingetreten ist. Ein Rückschritt ist erlaubt.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Stufe, mehrmals hintereinander

Vorher: Was befürchte ich, wie wahrscheinlich (0–100 %)? → reden, mehrmals (ein Strich pro Durchgang) → nachher: Was ist wirklich passiert?

Tag	Stufe	wie oft (Striche)	Angst vorher 0–10	am höchsten	nachher	Was befürchte ich? + wie wahrscheinlich %	Was ist wirklich passiert?
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

3 · Am 7. Tag: Rückblick (einmal kurz auswerten – dann Schluss)

Drei Fakten: Was ist wirklich passiert?

Ein Lernpunkt

Meine nächste Stufe

Dazu: Episode 2: Video-Feedback · Episode 3: Bereitschaft und Werte