Du probst die Präsentation für Donnerstag und denkst: „Man sieht bestimmt, wie meine Hände zittern." Beim **Video-Feedback aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** filmst du eine kurze Rede mit dem Handy, schreibst vorher auf, wie du glaubst zu wirken – und schaust dir das Video dann an wie bei einem fremden Menschen (englisch: *video feedback*). Danach übst du sechs Tage lang, mit jedem Tag einer Hilfe weniger.

Warum es sich hält

Lampenfieber ist normal. Es geht nicht darum, die Aufregung loszuwerden, sondern darum, trotz Aufregung zu sagen, was du sagen willst. Aus Sicht der kognitiven Therapie schaust du beim Reden nach innen: Dein Körpergefühl wird zum Spiegel – „Ich fühle mich rot, also sehe ich rot aus." Wer beim Reden stark auf sich achtet, wirkte in einem Experiment sogar ängstlicher; ein negatives Bild von sich im Kopf machte mehr Angst, auch bei sicheren Rednern. Schutzverhalten wie Ablesen oder Wegschauen hingen mit schwächeren Reden zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis.

Von innen: wie du dich fühlst
Herzklopfen, Hitze, Zittern – und du glaubst, alle sehen es

→

Im Publikum deiner eigenen Rede
Du siehst dich so, wie dein Publikum dich sieht – nicht so, wie du dich fühlst.

So geht es

1. **Heute:** Barometer ausfüllen (auch an Tag 3 und Tag 7). Im Kasten „Meine Schutzverhalten" ankreuzen, welche Hilfen du sonst nutzt.
2. **Tag 1 · Zwei Reden filmen** (je 2–3 Minuten, Handy aufstellen): Rede A wie immer, mit deinen Hilfen. Rede B ohne diese Hilfen, Blick nach außen – auf Gesichter, den Raum, den Inhalt. **Vor dem Ansehen** je Rede vorhersagen (Zittern sichtbar · rot · Stimme wackelig · wirke nervös, je 0–10) und dir das Bild kurz vorstellen. Dann ansehen wie bei einem fremden Menschen und die Werte aus dem Video daneben schreiben.
3. **Tag 2–6 · jeden Tag kurz reden:** eine kurze Rede oder Wortmeldung, jedes Mal ein Schutzverhalten weniger. Eintragen: weggelassen · Angst 0–10 · was wirklich passiert ist. Danach eine Person fragen: „Was ist dir aufgefallen?" Stichwortkarten sind erlaubt.
4. **Tag 7 · Video 2:** wieder erst vorhersagen, dann ansehen, mit Tag 1 vergleichen. Rückblick: Was hat dich überrascht? Welche Hilfe lässt du ab jetzt weg?

Wenn es nicht gleich klappt

Du kannst dich auf Video nicht ansehen? Schau es zuerst mit leisem Ton an, beim zweiten Mal mit normalem Ton. Belastet dich dein Aussehen auf Video sehr, fang lieber mit Episode 1: Gestufte Exposition an. Du siehst nur Fehler? Bewerte nur die vier Skalen. Die Angst ist noch da? Das ist normal: Das Video ändert zuerst das Bild von dir, das Üben die Angst. Danach: Episode 3: Bereitschaft und Werte.

Ehrlich: Geprüft wurde das Video-Feedback in kurzen Experimenten mit einer oder zwei Reden. Das Bild von der eigenen Rede wurde dabei deutlich besser – die Angst sank in einigen Studien, in anderen kaum. Deshalb gehört zum Video das Üben dazu. Viele Hilfen helfen weniger, als du glaubst.

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.

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?

Erst vorhersagen, dann ansehen – wie bei einem fremden Menschen.

1 · Meine Schutzverhalten

- [x] Text ablesen
- [x] Blick weg (Boden, Folien, über die Köpfe)
- [x] schnell reden
- [ ] Hände festhalten
- [ ] Fragen vermeiden
- [x] eigene: *ganzer Text auf Zetteln*

2 · Tag 1: Zwei Reden (je 2–3 Min.) – Werte 0–10

Wie wirke ich?	**Rede A vorher**	**Rede A im Video**	**Rede B vorher**	**Rede B im Video**
Zittern sichtbar	8	3	7	2
rot	7	2	6	2
Stimme wackelig	8	4	7	3
wirke nervös	9	4	8	3

Unterschied – was fällt mir auf?
Man sieht viel weniger, als ich fühle – ohne Hilfen noch weniger.

A = wie immer, mit Hilfen · B = ohne Hilfen, Blick nach außen

3 · Tag 2–6: Jeden Tag eine kurze Rede oder Wortmeldung – ein Schutzverhalten weniger

Danach eine Person fragen: „Was ist dir aufgefallen?“ Stichwortkarten sind erlaubt.

Tag	**Weggelassen**	**Angst 0–10**	**Was ist wirklich passiert?**	**Rückmeldung: „Was ist dir aufgefallen?“**
Tag 2	*Blick zum Boden*	6	*Meeting-Beitrag, keiner schaute komisch*	*„Gut verständlich“*
Tag 3	*Zettel weg, nur 3 Stichwortkarten*	7	*Faden verloren, Karte half*	*„Du warst klar, nur am Anfang schnell“*
Tag 4	*schnell reden*	5	*Pause gemacht, ging gut*	*„Ruhiger als sonst“*
Tag 5	*Hände festhalten*	5	*Hände am Pult locker*	*„Hab nichts gemerkt“*
Tag 6	*Fragen vermeiden*	6	*Rückfrage beantwortet*	*„Wirkte sicher“*

4 · Tag 7: Video 2 – wieder erst vorhersagen, dann ansehen

Wie wirke ich? (0–10)	**vorher**	**im Video**
Zittern sichtbar	5	2
rot	4	2
Stimme wackelig	5	2
wirke nervös	5	3

Rückblick: Was hat mich überrascht?
Ich sehe ruhiger aus, als ich mich fühle.

Vorhersagen schon näher am Video.

Welche Hilfe lasse ich ab jetzt weg?
den ganzen Text auf Zetteln

Reden meiden statt wirken? → Episode 1: Gestufte Exposition

BEISPIEL

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?

Erst vorhersagen, dann ansehen – wie bei einem fremden Menschen.

1 · Meine Schutzverhalten

- ☐ Text ablesen
- ☐ Blick weg (Boden, Folien, über die Köpfe)
- ☐ schnell reden
- ☐ Hände festhalten
- ☐ Fragen vermeiden
- ☐ eigene: _____

2 · Tag 1: Zwei Reden (je 2–3 Min.) – Werte 0–10

Wie wirke ich?	**Rede A vorher**	**Rede A im Video**	**Rede B vorher**	**Rede B im Video**
Zittern sichtbar				
rot				
Stimme wackelig				
wirke nervös				

Unterschied – was fällt mir auf?

A = wie immer, mit Hilfen · B = ohne Hilfen, Blick nach außen

3 · Tag 2–6: Jeden Tag eine kurze Rede oder Wortmeldung – ein Schutzverhalten weniger

Danach eine Person fragen: „Was ist dir aufgefallen?“ Stichwortkarten sind erlaubt.

Tag	**Weggelassen**	**Angst 0–10**	**Was ist wirklich passiert?**	**Rückmeldung: „Was ist dir aufgefallen?“**
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				

4 · Tag 7: Video 2 – wieder erst vorhersagen, dann ansehen

Wie wirke ich? (0–10)	**vorher**	**im Video**
Zittern sichtbar		
rot		
Stimme wackelig		
wirke nervös		

Rückblick: Was hat mich überrascht?

Welche Hilfe lasse ich ab jetzt weg?

Reden meiden statt wirken? → Episode 1: Gestufte Exposition