Am Donnerstag sollst du im Team zehn Minuten dein Projekt vorstellen. Am Morgen klopft dein Herz bis zum Hals, und du denkst: „Wenn ich so aufgeregt bin, geht es schief." Je mehr du versuchst, ruhig zu werden, desto lauter klopft es. Oder es ist das Referat im Seminar. Mit **Bereitschaft und Werten aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT)** hörst du auf, **gegen Herzklopfen und Zittern zu kämpfen, nimmst die Aufregung mit – und richtest dich danach aus, wofür du redest.**

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 ACT wird die Aufregung gerade dadurch zum Hauptthema, dass du gegen sie kämpfst: Nebenbei prüfst du ständig, ob du schon ruhiger bist – und schaust so wieder auf Herzklopfen, feuchte Hände und zittrige Stimme. In einem Experiment sollten über 200 Menschen spontan vor einer Kamera reden. Wer seine Angst unterdrückte, hatte einen stärkeren Pulsanstieg als die, die sie annahmen oder anders bewerteten. Das Angstgefühl war beim Annehmen aber nicht kleiner. Annehmen macht die Aufregung also nicht kleiner – der Kampf dagegen kostet aber Kraft.

„Erst wenn ich ruhig bin, kann ich reden."
Du wartest auf die Ruhe – und kämpfst beim Reden gegen dein Herzklopfen.

→

„Die Aufregung fährt mit – ich halte das Lenkrad."
Sie darf mitfahren und reden. Du fährst dorthin, wo du hinwillst.

So geht es – sieben Tage

1. **Tag 1: Meine zwei Sätze.** Werte-Satz: „Ich rede, weil mir ___ wichtig ist." Bereitschafts-Satz: „Ich lasse ___ da sein." Darunter der Gedanke, der dir am meisten Angst macht: „Ich habe den Gedanken, dass …".
2. **Jeden Tag ein Mini-Auftritt:** eine Sprachnachricht statt Text, eine Frage im Meeting oder Seminar, eine Minute vor dem Handy, etwas laut vorlesen, eine Probe vor einem Menschen. Vorher sagst du dir deine Sätze leise vor – nicht, damit die Aufregung weggeht, sondern damit du weißt, wofür du redest. Ruhig atmen darf sein.
3. **Danach eintragen:** Aufregung 0–10 und **„Habe ich gesagt, was ich sagen wollte?" ja/nein** – die zweite Frage ist die wichtigere.
4. **Tag 7: Rückblick.** An wie vielen Tagen ja? Was hat die Aufregung gemacht, als ich weitergeredet habe? **Die Aufregung darf bleiben – und du redest trotzdem.**

Wenn es nicht gleich klappt

Du willst die Aufregung trotzdem weghaben? Das ist normal, gerade am Anfang – bemerk den Wunsch und sag deinen Bereitschafts-Satz noch einmal. Dir fällt kein Wert ein? Frag dich: Was soll mein Publikum nach der Rede mitnehmen? Es war schlimmer als sonst? Die Aufregung darf schwanken. Entscheidend ist die Spalte „gesagt, was ich sagen wollte?".

Ehrlich: Geprüft wurde das in kleinen Studien direkt beim Reden: Nach einem kurzen Akzeptanz-Training (21 Menschen mit sehr starker Redeangst, 90 Minuten) verbesserten sich die Reden in den Augen von Beobachtern stärker, das Angstgefühl sank aber weniger als nach klassischer KVT. Wer vor dem Üben an seine Werte dachte (60 junge Erwachsene, 3 Wochen), hatte weniger Angst vor einer neuen Rede. Ein Selbsthilfebuch mit Achtsamkeit und Akzeptanz half bei sozialer Angst insgesamt (übertragen). Wie gut das Arbeitsblatt allein wirkt, hat noch niemand eigens untersucht. Die Übungen sind ein Anfang. Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, ist das kein Versagen – dann hol dir Begleitung.

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?

Die Aufregung darf mitkommen. Du entscheidest, wofür du redest. Es geht nicht darum, ruhig zu werden, sondern darum, trotz Aufregung zu sagen, was du sagen willst.

Tag 1 · Meine zwei Sätze (vor jedem Mini-Auftritt leise sagen)

Meine zwei Sätze – und darunter der Gedanke, der dir am meisten Angst macht

Werte-Satz: Ich rede, weil mir wichtig ist, *dass mein Team versteht, warum das Projekt zählt.*

Bereitschafts-Satz: Ich lasse *mein Herzklopfen und meine zittrige Stimme* da sein.

Gedanken-Satz: Ich habe den Gedanken, dass *ich mich blamiere.*

Kein Wert fällt dir ein? Frag dich: Was soll mein Publikum nach der Rede mitnehmen?

Tag 1–7 · Jeden Tag ein Mini-Auftritt (vorher die Sätze sagen – danach eintragen)

Tag	Mini-Auftritt	Sätze gesagt ✓	Aufregung 0–10	gesagt, was ich sagen wollte? ja/nein	Was ich gemerkt habe
1	Sprachnachricht an die Teamleitung	✓	5	ja	Herz klopfte, trotzdem abgeschickt
2	eine Minute vor dem Handy geredet	✓	4	ja	nach 20 Sekunden schon leichter
3	Frage im Meeting gestellt	✓	7	ja	Stimme leise – die Frage kam an
4	Anruf beim Kunden	–	6	nein	verschoben, Sätze vergessen
5	Probe vor der Mitbewohnerin	✓	6	ja	Hände feucht, trotzdem bis zum Ende
6	Präsentation am Donnerstag	✓	8	ja	Stimme hat am Anfang gewackelt, dann ging es
7	Bericht im Team laut vorgelesen	✓	5	ja	ging schneller vorbei als gedacht

Tag 7 · Rückblick

An wie vielen Tagen habe ich gesagt, was ich sagen wollte?
an 6 von 7 Tagen – einen Anruf verschoben

Was hat die Aufregung gemacht, als ich weitergeredet habe?
Sie war da, am Donnerstag stark – dann leiser.

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 2: Video-Feedback

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?

Die Aufregung darf mitkommen. Du entscheidest, wofür du redest. Es geht nicht darum, ruhig zu werden, sondern darum, trotz Aufregung zu sagen, was du sagen willst.

Tag 1 · Meine zwei Sätze (vor jedem Mini-Auftritt leise sagen)

Meine zwei Sätze – und darunter der Gedanke, der dir am meisten Angst macht

Werte-Satz: Ich rede, weil mir wichtig ist, _____

Bereitschafts-Satz: Ich lasse _____ da sein.

Gedanken-Satz: Ich habe den Gedanken, dass _____

Kein Wert fällt dir ein? Frag dich: Was soll mein Publikum nach der Rede mitnehmen?

Tag 1–7 · Jeden Tag ein Mini-Auftritt (vorher die Sätze sagen – danach eintragen)

Tag	Mini-Auftritt	Sätze gesagt ✓	Aufregung 0–10	gesagt, was ich sagen wollte? ja/nein	Was ich gemerkt habe
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tag 7 · Rückblick

An wie vielen Tagen habe ich gesagt, was ich sagen wollte?

_____

Was hat die Aufregung gemacht, als ich weitergeredet habe?

_____

Dazu Episode 1: Gestufte Exposition · Episode 2: Video-Feedback