Lampenfieber und Redeangst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 34

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Lampenfieber: Verhaltenstherapie: Gestufte Exposition

Episode 2: Lampenfieber: KVT: Video-Feedback

Episode 3: Lampenfieber: ACT: Bereitschaft und Werte

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

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

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