



In 10 Minuten fit für einen starken Auftritt

Atem- und Körperübungen gegen Lampenfieber

Diese Übungen helfen Ihnen, Ihre Auftritts- und Bewertungsängste zu reduzieren, indem die körperlichen Symptome wie Herzrasen, Zittern, Atemnot, Schwitzen, Verspannungen, etc. verringert werden und dadurch auch der Stress weniger wird.

1. Stellen Sie sich hüftbreit und aufrecht hin. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und nehmen Sie Ihre Lampenfiebersymptome wahr. Beobachten Sie nur, ohne diese Körperempfindungen zu bewerten. Stellen Sie einfach fest, was ist.
2. Dehnen, räkeln und strecken Sie sich in alle Richtungen und gähnen Sie dabei herzlich. Kreisen Sie Ihre Arme nach vor und zurück – langsam! Denn die Bewegung soll mit dem Atem zusammenpassen. Wenn Sie die Arme heben werden Sie einatmen, wenn Sie sie senken werden Sie ausatmen.
3. Kreisen Sie Ihre Hüfte – drei Mal im Uhrzeigersinn, drei Mal gegen den Uhrzeigersinn.
4. Wackeln Sie mit den Knien. Dann machen Sie zehn Kniebeugen.
5. Schütteln Sie nun Ihre Füße aus. Bewegen Sie Ihre Fußgelenke vor und zurück, nach links und nach rechts und im Kreis.

6. Stampfen Sie ein paar Mal auf und beginnen Sie am Stand zu laufen oder zu springen.
7. Schütteln Sie nun auch Ihre Wangen aus, schneiden Sie Grimmassen, strecken Sie die Zunge heraus. Anschließend lassen Sie die Lippen flattern wie ein Pferd, sodass ein „Brrrr“ ertönt. Nun ist Ihr Körper gut aufgewärmt und aktiviert.
8. Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Atmung. Wenn Sie möchten, können Sie sich dazu setzen. Beobachten Sie, wie Ihr Atmen in Sie hinein- und wieder aus Ihnen herausströmt. Wo können Sie ihn spüren? Zählen Sie nun nach Ihrer inneren Uhr mit, wie lange Ihre Einatmung dauert und wie lange Ihre Ausatmung. Richten Sie einen Rhythmus ein, bei dem Ein – und Ausatmung in etwa gleich lange dauern bzw. der Ausatem länger ist als der Einatem. Behalten Sie diesen Rhythmus mindestens zwei Minuten bei. Dieses rhythmische Atmen beruhigt die Nerven, die Atmung und den Herzschlag.
9. Stehen Sie wieder auf. Heben Sie Ihr linkes Knie und berühren Sie es mit Ihrem rechten Ellbogen. Dann heben Sie Ihr rechtes Knie und berühren es mit dem linken Ellbogen. Der Rücken bleibt gerade. Wenn das nicht geht, weil Sie zum Beispiel nicht so gelenkig sind oder der Rock zu eng ist, dann berühren Sie jeweils mit der diagonalen Handfläche das andere Knie. Führen Sie diese Übung 30 Mal aus. Die Überkreuzübung hilft die beiden Gehirnhälften gleichzuschalten, Blockaden vorzubeugen und Stress schnell abzubauen.
10. Und zum Schluss stellen Sie sich nochmals aufrecht und hüftbreit hin. Spüren Sie in Ihren Körper hinein und stellen fest, wie anders er sich jetzt anfühlt. Wie angenehm und gut gespannt und trotzdem locker und ruhig er ist. Merken Sie sich diesen guten Zustand. Setzen Sie einen Anker, indem Sie sich sagen: „Jedes Mal wenn ich wieder so da stehe, stellt sich vollautomatisch dieses gute Gefühl der Sicherheit und Gelassenheit ein - von Mal zu Mal mehr.“

Da auch unsere Gedanken wesentlich an der Produktion von Lampenfieber beteiligt sind, bleiben Sie lieber bei diesem oder einem ähnlichen Satz anstatt über eventuelles Versagen nachzudenken.

Je öfter Sie diese Übungen praktizieren, desto besser und schneller wirken sie im entscheidenden Moment, da der Körper gelernt hat, was zu tun ist.

Nun sind Sie körperlich aufgewärmt und vorbereitet wie ein Schauspieler. Mit dieser Präsenz können Sie bei Ihrem Publikum eine starke Wirkung erzeugen.

Viel Spaß beim Üben!

Ihre Maria Staribacher

www.lampenfiebercoaching.at

office@lampenfiebercoaching.at