



Carolin Lüdemann
BUSINESS-COACHING & TRAINING

Pressemitteilung

Mehr Angst vor einer Rede als vor dem Tod

Wie man bei Auftritten vor Publikum die Nervosität besiegt

Stuttgart, den 11. Oktober 2011: Herzrasen, Übelkeit, Schweißausbrüche, schlaflose Nächte, ein leerer Kopf und zitternde Knie sind bekannte Begleitscheinungen einer Rede: Die meisten Menschen haben nämlich mehr Angst davor, eine Ansprache vor Publikum halten zu müssen, als vor dem Tod.

Egal ob es sich um ein Loblied anlässlich Omas 80. Geburtstag oder eine Neujahrsansprache vor Mitarbeitern handelt: Selbst gestandene Manager lassen sich von einem öffentlichen Auftritt in die Enge treiben. Rational gesehen besteht dazu jedoch eigentlich gar kein Grund: Denn schließlich haben die meisten Redner die Messlatte nicht gerade besonders hoch gelegt. Doch genau darin könnte das Problem liegen, meint Business-Coach Carolin Lüdemann:

„Wir wissen aus eigener Erfahrung, wie unangenehm es ist, wenn wir jemandem latschen müssen, der uns mehr zum Gähnen denn zum Applaudieren bringt“, sagt die Expertin für souveränes Auftreten. Und das wollen wir unserem Publikum nicht zumuten. „Der Mensch ist nun mal ein soziales Wesen, das dazugehören möchte. Wer auf der Bühne patzt, läuft Gefahr, ausgeschlossen zu werden“, sagt Lüdemann. Dass das Angst macht, liegt auf der Hand.

Diese Angst macht uns bei Auftritten einen sauberen Strich durch die Rechnung und hindert uns daran, Spitzenleistung zu zeigen. In Stresssituationen produziert der Körper Adrenalin im Übermaß: In früheren Zeiten ein überlebenswichtiger Mechanismus, der uns schnell fliehen oder kraftvoll kämpfen ließ. Auf einer Bühne dagegen ist viel Kraft in den Muskeln, aber gähnende Leere im Hirn, eher kontraproduktiv.

Da es bei öffentlichen Auftritten nicht möglich ist, das Stresshormon durch eine kleine Joggingrunde durchs Publikum abzubauen, rät Carolin Lüdemann zu folgenden

Tricks: „Wer gezielt einige Muskeln anspannt, zum Beispiel in den Beinen oder im Bauch, wird das unliebsame Adrenalin schneller los“. Des Weiteren ist es ratsam, tief durchzuatmen: Wer gestresst ist, hält die Luft an und versorgt sein Gehirn nicht ausreichend mit Sauerstoff – verbunden mit dem Adrenalinstoß eine ungünstige Kombination.

Die interessanteste Empfehlung hebt sich die Expertin jedoch bis zum Schluss auf: „In Situationen, die uns nervös machen, sollten wir mit den Zehen wackeln. Das signalisiert dem Gehirn, dass alles in bester Ordnung ist und kein Grund zur Nervosität besteht.“ Die simple Erklärung: Als Säuglinge haben wir gern und oft mit den Zehen gewackelt. Diese Bewegung ist ein Zeichen für Wohlbefinden und Sicherheit. Auch Jahre später besteht noch diese „Signalleitung“ ins Gehirn, die uns im Handumdrehen auf den Boden der beruhigenden Tatsachen zurückholt.

2.723 Zeichen mit Leerzeichen

Abdruck frei | Beleg erwünscht



Neuerscheinung: Das neue Buch „Die Kunst, zu wirken: Wie Sie sympathisch und authentisch überzeugen“ von Carolin Lüdemann ist im September 2011 im Börsenmedienverlag erschienen. Gern senden wir Ihnen auf Wunsch ein Rezensionsexemplar zu.

Veranstaltungshinweis: Für Gespräche steht Carolin Lüdemann am 13.10.2011 ab 15 Uhr auf der Buchmesse in Frankfurt (Börsenmedienverlag, Halle 3.1, Stand D 104) zur Verfügung. Um 17 Uhr können Sie Carolin Lüdemann live in ihrem Vortrag „Die Kunst, zu wirken“ im Forum „Hörbuch & Literatur“ erleben.

Über Carolin Lüdemann: Carolin Lüdemann ist Juristin, ausgebildeter Business-Coach, aktives Mitglied im Deutschen Knigge-Rat, mehrfache Buchautorin und „eine von Deutschlands gefragtesten Karriereberaterinnen“ (Sat.1). Ihre Vorträge und Seminare – praxisnah, lebendig und durch namhafte Referenzen ausgezeichnet – sind regelmäßig ausgebucht und unterstützen den Einzelnen dabei, die Wirkung auf seine Mitmenschen signifikant zu erhöhen. An ihren Coachings nehmen Top-Manager sowie High Potentials aus Industrie, Beratung und Verbänden teil. Weitere Informationen unter www.carolin-luedemann.de

Kontakt Daten: Carolin Lüdemann | Silberburgstraße 187 | 70178 Stuttgart

kontakt@carolin-luedemann.de | Telefon: 0711. 65835720 | Mobil: 0160. 90231795