



# 20 Top-Tipps gegen Lampenfieber und für einen stimmigen und stimmlich überzeugenden Auftritt

von Thomas Friebe

Hallo,

schön dass Du Dich für das Thema „überzeugender Auftritt“ interessierst. Bevor Du Dich in die Lektüre stürzt, eine kurze Einführung.

Die Tipps sind bewusst kurz und knackig gehalten. Wenn Du das jeweilige Thema vertiefen möchtest, findest Du ausführlichere Videos in meinem Blog:

[www.ThomasFriebe.com](http://www.ThomasFriebe.com)

Wichtig: Es sind oft die scheinbar „einfachen“ Dinge, die - bewusst ausgeführt - den größten Effekt erzielen. Daher bitte ich Dich offen zu sein und die Übungen wirklich durchzuführen und Deinen Erfolg und Fortschritt nicht mit einem „Das kenne ich schon!“ zu sabotieren.

Viel Spaß und Erfolg bei den Übungen! Schreibe mir gerne, ob und wie sie Dir geholfen haben.

Alles Liebe  
Thomas Friebe

## Audiovisualisierung

Wir haben besonders Angst vor Dingen, die wir nicht kennen. Wenn Du die Situation, vor der Du Dich fürchtest geistig vorwegnimmst, dann trickst du dein Gehirn aus und minderst so Deine Angst. Das heißt: Du stellst Dir die Situation genau so vor, wie Du Dir sie wünschst, mit allen Sinnen, z.B. der Freude, die Du erlebst, wenn du erfolgreich bist, dem Applaus Deiner Zuhörer, der anschließenden Bestätigung des Publikums. Audiovisualisiere Dein gewünschtes Ergebnis mehrmals am Tag. Je näher Dein Auftritt, bzw. Deine Präsentation rückt, desto häufiger.

Eine genaue Anleitung findest du hier: <https://youtu.be/dlkMBNaVAAQ>



## **Länger aus- als einatmen**

Dadurch besiegst Du Dein Lampenfieber schon fast automatisch rein physiologisch. Indem Du ungefähr doppelt so lang aus- wie einatmest beruhigst Du Deine Nerven. Das Gegenteil kennen wir von der Hyperventilation. Zähle beim Einatmen einfach mit. Wenn Du bis „3“ kommst, zählst Du bei der Ausatmung bis „6“. Versuche danach langsamer einzuatmen und bis „4“ zu zählen, um im Anschluss bis „8“ auszuatmen. Finde Deinen Rhythmus und Du wirst sehen, wie entspannend einfaches Atmen sein kann.

## **In Bauch und Flanken atmen**

Stell Dich gerade hin und atme durch die Nase tief in den Bauch und Du wirst merken, dass Du sofort viel geerdeter bist. Lege eine Hand vorne auf den Bauch, die andere hinten auf eine Flanke. Spüre der Atembewegung nach. Auch hier heißt es: Übung macht den Meister. Breathe and relax.

## **Fake it until you make it**

Auch wenn Du vielleicht unsicher bist, wenn Du vor eine Gruppe fremder Menschen sprichst, oder es vielleicht auch noch nie gemacht hast: Lass es Dir nicht anmerken! Bleib cool und tu so, als hättest Du es schon hundert mal gemacht. Nutze die Atemübung, die Du bereits gelernt hast, und richte Deinen Körper selbstbewusst auf.

Das Interessante: Wenn Du mit Deiner Körpersprache Selbstbewusstsein signalisierst, dann sendest Du Deinem Gehirn die Botschaft: „Schalte in den Selbstbewusstseinsmodus!“ Daraufhin werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die Deine Wirkung auf Andere steigern.

Merke: Alles wirkt von innen nach außen und von außen nach innen.



## **Tapping - Klopfe dich frei**

Du klopfst bestimmte Stellen (neuralgische Punkte) an deinem Körper ab, während du in die Emotion, die du bei deiner Redeangst hast, „reingehst“. Das verbindest du mit einem Satz, der für Dich selbst ist, z.B.: „Auch, wenn ich Angst habe vor Publikum zu sprechen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.“

Die Punkte:

- Innerer Anfang der Augenbrauen
- Äußeres Ende der Augenbrauen
- Knöcherner Rand unter dem Auge
- Zwischen Oberlippe und Nase
- Zwischen Unterlippe und Kinnschuppe
- Anfang der Schlüsselbeine (innen)
- Eine Hand breit unter den Achseln
- Handkante/Karategriff (wo sich die kleinen Finger treffen, wenn man mit der Hand eine „Schale“ formt)

## **Der perfekte Einstieg**

Ob Du eine Rede oder einen Vortrag hältst, in einem Meeting etwas sagen sollst, oder in einer kleinen Runde an der Reihe bist zu sprechen: Warte, bis Du die ungeteilte Aufmerksamkeit aller hast. Das ist ganz einfach! Sprich erst, wenn alles ruhig ist und alle Dich anschauen. Ja, das erfordert Mut und manches Mal auch etwas Geduld, aber es lohnt sich. Du gewinnst an Souveränität und steigst im Ansehen der Anwesenden. Probiere es aus, Du wirst Dich wundern, wie effektiv diese Technik ist.

## **Deine persönliche Geschichte**

Mache das, was Du erzählst anhand einer persönlichen Geschichte deutlich. Das erzeugt Vertrauen bei Deinen Zuhörern, was dazu führt, dass Du sympathischer wirkst und beim Publikum emotional punktest. Zudem erzeugen Geschichten Bilder im Kopf der Zuhörer (im Gegensatz zu Zahlen und Fakten). Daran wird man sich erinnern und Deine Botschaft kommt besser an.



## Powerposen

Wissenschaftliche Untersuchungen haben nachgewiesen, dass „Siegerposen“ biochemische Veränderungen im Körper hervorrufen, die auf uns selbst, aber vor allem auf andere eine positive Wirkung haben. Dies können wir uns zu Nutze machen: Stelle Dich 2 Minuten lang breitbeinig und mit erhobenen Armen hin (vor Auftritten bieten sich meist am besten Toilettenkabinen an). Dadurch steigt in Deinem Körper der Testosteronspiegel - Testosteron sorgt für eine offensivere, selbstsicherere Wirkung auf andere. Im Gegenzug sinkt der Cortisolspiegel - Cortisol ist ein Stresshormon, das Angst und Rückzug auslöst.

Also: Zeig Deine Power durch Powerposen!

## Stäbchen essen

Wenn Du ein Stäbchen quer zwischen deine Zähne klemmst, und versuchst dieses nicht mit den Lippen zu berühren und dann schön lächelst, dann bewirkt Du ebenfalls, dass sich biochemische Vorgänge im Körper verändern. Der Effekt: Du bekommst automatisch bessere Laune. Und diese wiederum ist die Grundlage für einen sympathischen und überzeugenden Auftritt.

## Reflektorische Atemergänzung

Durch die Reflektorische Atemergänzung kannst Du über einen längeren Zeitraum hinweg sprechen, ohne stimmliche Ermüdungserscheinungen oder ohne aktiv nach Luft schnappen zu müssen.

Durch leichtes Abfallen des Kiefers nach gesprochenen Sätzen strömt ganz automatisch, fast lautlos, Luft zurück in die Lunge. Der Grund: Das Zwerchfell, der größte Muskel im Körper, „zieht“ die Luft sehr schnell ein. Du kannst diesen Effekt verstärken, indem Du bewusst dein Zwerchfell „abspannst“ (das ist das Gegenteil von anspannen). Am besten geht das nach Worten, die mit den Konsonanten „P“, „K“, „T“ enden. Zur Übung: Sprich „P“, „T“, „K“ ohne den Vokal „E“ ganz oft hintereinander. Wenn Du es richtig machst, und das Zwerchfell nach jedem Laut abspannst, musst Du nicht zusätzlich Luft holen.

Probier es jetzt gleich aus!



## **Komfortstimme**

Jeder Mensch hat eine Stimmlage, in der er mühelos und entspannt lange sprechen kann, ohne heiser zu werden. In der Regel ist diese Stimmlage tiefer, als wir im Alltag geneigt sind zu sprechen. Dabei wirken wir in dieser Komfortstimmlage souveräner und vertrauenswürdiger. Verschiedene Untersuchungen belegen, dass eine tiefe Stimme mit hoher Kompetenz gleichgesetzt wird, sowohl bei Frauen, als auch bei Männern. Übung: Stell dir Dein Lieblingsgericht vor und sage: „hmm lecker“. In der Tonlage, in der Du das tiefe „hmm“ betonst, befindet sich deine Komfortstimme.

## **Emotionsmanagement/Haltung**

Durch eine aufrechte Haltung wirkst Du auf andere Menschen deutlich souveräner und Du selbst fängst an, unter anderem auch durch biochemische Vorgänge, positiver zu denken und zu handeln.

## **Lippenflattern**

Atme tief ein und lasse die Luft anschließend über flatternde Lippen entweichen. Das entspannt und lockert diese und Du wirst automatisch deutlicher sprechen.

## **Maßwechsel - Wachsmaske**

Auch Zungenbrecher sind eine gute Alternative um zu trainieren deutlicher zu sprechen:

„Maßwechsel - Wachsmaske - Wachsmaske - Maßwechsel...“

„Blaukraut bleibt Blaukraut, Brautkleid bleibt Brautkleid...“

„Der Kaplan klebt Pappplakate, Pappplakate klebt der Kaplan...“



## **Mama**

Eine weitere Übung um den Mund und die Lippen zu lockern ist das Wiederholen des folgenden Satzes in hohem Tempo:

„Mama-ma, Mama-me, Mama-mi, Mama-mo, Mama-mu, Mama-mä, Mama-mö, Mama-mü...“

## **Korkenübung**

Klemm Dir einen Korken zwischen die Zähne und versuche so deutlich wie möglich zu sprechen. Das machst Du ein paar Minuten. Du wirst merken, dass Du anschließend auch ohne Korken viel deutlicher sprechen wirst, da Du bewusster artikulierst.

## **Innerlich gähnen**

Eine tiefere Stimme zu bekommen, kannst Du trainieren:

Gähne mit geschlossenem Mund. Lege deine Hand an deinen Kehlkopf. Während des innerlichen Gähnens spürst Du wie sich der Kehlkopf (Adamsapfel bei Männern) nach unten bewegt. Dadurch dehnen sich Deine Stimmbänder und entspannen sich anschließend wieder. Deine Stimme wird automatisch etwas tiefer. Es kommt auf die Entspannung an: Versuche nicht die Stimme durch „pressen“ nach unten zu drücken, das schadet der Stimme.

## **Summen**

Wärme Deine Stimme vor deiner Präsentation auf. Das gelingt am besten durch leichtes Summen. Verstärke den Effekt durch leichte Kaubewegungen währenddessen.



## **Abhusten vs. Räuspern**

Durch Räuspern werden die Stimmbänder stark beansprucht, da diese mit voller Wucht aneinander prallen. Dadurch können im schlimmsten Fall kleine Knötchen an den Stimmbändern entstehen. Leichtes Abhusten befreit die Stimmbänder wesentlich besser.

## **Tee vs. Kaffee**

Damit die Stimme natürlich klingt und Du lange entspannt sprechen kannst, ist es wichtig, viel zu trinken.

Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke sind für die Stimmbänder allerdings Gift! Sie trocknen sie aus und greifen sie an.

Trinke daher viel milden Tee (Kräuter, Kamille, Fenchel) und viel Wasser, am besten ungerührt (Zimmertemperatur). Viele professionelle Sprecher schwören auf heißes Wasser.