

Liebe Redeinteressierte! Liebe Freunde von Reden ohne Scheu!

Herrreinspaziert!!! ;-) Herzlich willkommen beim Newsletter von Reden ohne Scheu!

Sie werden hier mehrmals pro Jahr Tipps zum Thema Auftreten, Reden und Selbstbewusstsein finden. Für mich ist wichtig, dass Sie diese Anregungen auch alleine ohne Hilfe umsetzen können – und so selbstständig Freude am Reden an der Aufmerksamkeit Ihres „Publikums“ entwickeln.

Sofort-Tipps gegen Lampenfieber:

Kleine Tipps und Tricks gegen Lampenfieber wurden und werden von Generationen von Rednern und Schauspielern gesammelt. Sie helfen mit wenig Aufwand über die „kleine“ Anspannung vor dem „großen“ Auftritt.

Lassen Sie mich wissen, welche Erfahrungen Sie mit meinen Tipps gemacht haben. Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf meiner [Homepage](#).

Ihre Susanne Vollhofer



Sofort-Tipps gegen Lampenfieber

1. Bewusst und lange AUSatmen

Wann und wo?(dabei/vor anderen – immer)
Der natürliche Reflex in "Panik-Situationen" ist viel einzuatmen und die Luft anzuhalten. Dadurch wird der Körper alarmiert und die Stimme gepresst. Atmen Sie bewusst lange und stark aus.

2. Faust anspannen und loslassen

(dabei/vor anderen)

Ballen Sie eine feste Faust und halten Sie die Spannung bis es ein wenig schmerzt.

Dann lassen Sie die Muskeln los und genießen die Entspannung. Diese Übung kann man auch auf andere Körperteile übertragen (nicht in den Brust- oder Bauchraum) und so in verschiedenen Situationen Stress und Ärger unauffällig abbauen.

3. Bewegen

(dabei/vor anderen)

Sei es bei einem Black-out oder wenn die Gedankenspirale nicht los lässt, körperliche Bewegung hilft. Also: Beine andersrum überschlagen, zum Flipchart (Fenster ...) gehen, um die Spannung zu verlassen.

4. Initiative ergreifen

(dabei/vor und mit anderen)

Stilles Warten ist der beste Nährboden für Angst und Lampenfieber. In dem Moment, in dem Sie zu agieren beginnen, wird Ihre Anspannung zurückgehen. Also, am besten gleich als Erster zu Wort melden. Wenn das nicht möglich ist, in der Zwischenzeit gut ablenken! (Wie wär's mit dem großen 1 x 1?)

5. Gähnen

(davor/kurz unbeobachtet)

Üben Sie, den Gähnreflex jederzeit willkürlich auslösen zu können. Gähnen beruhigt, und bringt Atmung und Zwerchfell in eine gute Grundspannung. Gähnen nicht unterdrücken. Immer mit offenem Mund gähnen!

6. Der alte „Unterhosen-Trick“

(dabei/vor anderen – jederzeit)

Wenn die Panik angesichts des Publikums oder einer unangenehmen Situation kommt: Stellen Sie sich das Publikum in unattraktivem Feinripp vor (wahlweise mit Mickey Mouse-Ohren, von Deix gezeichnet..) ;-)) Nicht laut loslachen!

Neugierig geworden? Noch mehr Tipps und viele andere Techniken für Ihre entspannte und erfolgreiche „Rede“ gibt es in meinen Seminaren. Der nächste Termin ist am Freitag, 18. und Samstag, 19. September in Wien. [Hier](#) erfahren Sie mehr darüber! Melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihren Platz!