

Ernst & Partner

Coaching bei Auftrittsängsten

Auf dem Präsentierteller

Viele haben bei Präsentationen und Auftritten in den Medien das Gefühl, hinter ihren Möglichkeiten zurückgeblieben zu sein. Eine fehlgeschlagene Präsentation oder ein missglückter Auftritt in den Medien kann schlimmstenfalls einen Karriere-Knick zur Folge haben.

Präsentieren - eine Selbstverständlichkeit?

Präsentationen sind mittlerweile eine gängige Methode der internen und externen Unternehmenskommunikation. Fast jede Führungskraft verfügt über Erfahrungen auf diesem Gebiet, sei es um Ideen vorzustellen, Kunden zu akquirieren, ein Produkt zu präsentieren, das Unternehmen bei Messen, Tagungen oder Kongressen zu vertreten oder komplexe Sachverhalte darzulegen. In manchen Fällen wollen Talk-Show Auftritte gemeistert werden oder das Unternehmen gerade in Krisenzeiten vor einer Kamera gewinnbringend vertreten sein. Die Anlässe sind breit gefächert.

Und viele Führungskräfte haben bereits Präsentations- bzw. Medientrainings absolviert.

Doch wie geht man mit sich und den teilweise sehr irritierenden Gefühlen wie z.B. störendem Lampenfieber oder Versagensängsten, die bei solchen Auftrittssituationen die volle Leitungsfähigkeit beeinträchtigen können, um, wenn sie trotz wirkungsvoller Trainings andauern?

Viele Führungskräfte reagieren mit Nervosität, Unsicherheit oder sogar Versagensängsten, wenn sie im Fokus der Aufmerksamkeit stehen. Diese Gefühle können sich bei vielen Menschen nicht nur in klassischen Präsentationszusammenhängen oder bei Medienauftritten melden, sondern auch schon bei Gesprächen mit dem Vorgesetzten, Verkaufsgesprächen, Akquise-Situationen und Bewerbungsgesprächen. Also letzten Endes bei allen Situationen, in denen jemand anwesend ist, der für den jeweiligen wichtig ist.

Das individuelle Lampenfieberprofil

Jedoch hat es sich als günstig erwiesen, zu unterscheiden zwischen hilfreichem Lampenfieber, das leistungssteigernd ist, und die Konzentrationsfähigkeit erhöht – und dysfunktionaler Angst vor Auftritten, die die Leistungsfähigkeit mindern kann. Lampenfieber ist also nicht per se schlecht, da es die Leistungsfähigkeit steigern kann.

Dabei ist zu beachten, dass jeder Mensch ein individuelles Lampenfieberprofil hat. Gründe für Ängste vor Auftritten, die in jedem Lebensabschnitt gefunden werden können, variieren dabei naturgemäß genau so, wie die Arten und Weisen, wie sich diese Angst bei den Betroffenen in den jeweiligen Auftritts-Situationen äußert. Dieses individuelle Lampenfieberprofil in Coachings zu eruieren, kann schon ein erster Schritt sein, um Ressourcen freizusetzen, da die Betroffenen in vielen Fällen ihre Ängste wegdrängen, um das Problem auf diese Art in den Griff zu bekommen.

Tatsächlich verdrängen viele Betroffene ihre Ängste, um sich mit dem leidigen Thema, das sie belastet, nicht auseinandersetzen zu müssen. Schließlich empfinden es viele als einen Makel in der Unternehmenswelt, Angst vor Dingen zu haben, die zu ihren regelmäßigen Aufgaben gehören und die ihre Kollegen offenbar so selbstverständlich und mühelos meistern.

Was tun?

Sich die Angst einzugestehen, ist der erste Schritt, ihr zu begegnen, um sie in einem weiteren Schritt wirkungsvoll zu bearbeiten.

Bei übermäßigen Ängsten vor Auftritten kommt es unter anderem darauf an, den Fokus der Aufmerksamkeit zu verändern, um die volle Leistungsfähigkeit wieder herzustellen.

Viele Auftretende empfinden sich als Opfer. Sie glauben, sich und den Umständen ausgeliefert zu sein, nur noch funktionieren zu müssen, nichts dagegen unternehmen zu können und nehmen sich damit die Möglichkeit, die Situation zu gestalten. Einschränkenden Glaubenssätzen können im Coaching hilfreiche Gedanken gegenübergestellt werden, die die Betroffenen wieder in die Lage versetzen, eine gestaltende und zupackende Haltung anzunehmen.

Diese und andere Verfahren werden eingesetzt, um Präsentierenden die Möglichkeit zu geben, ihre Ressourcen zu aktivieren, um anschließend weniger belastet und mit mehr Spaß an der eigenen Darstellung in den nächsten Auftritt zu gehen.

Wirkungsvolles Selbstmanagement

Sollten sich Ängste vor Auftritten als sehr hartnäckig herausstellen oder ein Auftritt zeitnah bevorstehen, sodass die Betroffenen kurzfristig Entlastung brauchen, hat sich eine noch recht junge Methode innerhalb des Selbstmanagements als sehr hilfreich erwiesen: die energetische Therapie. Auch als begleitende Maßnahme entfaltet diese neuartige, zunächst einmal befremdlich wirkende Technik ihre hilfreiche Wirkung, um Stress wirkungsvoll zu reduzieren.

Dabei werden bestimmte Akupressurpunkte auf dem Körper von den Betroffenen selbst beklopft, sodass der dysfunktionale Einfluss des limbischen Systems, dem ältesten Teil unseres Gehirns, in dem die Ängste entstehen, unterbrochen wird. Das von der Vernunft gesteuerte Denken kann wieder die Oberhand gewinnen. Stress wird abgebaut und ein Gefühl der Erleichterung kann sich einstellen.

Den meisten, die diese Technik zum ersten Mal anwenden, kommt es zunächst komisch und peinlich vor, sich selbst zu beklopfen – es sieht ja auch schließlich sehr ungewöhnlich aus - aber wenn sich nach sehr kurzer Zeit Erfolge einstellen, wird dieses eigentümliche Verfahren von den Betroffenen sehr schnell akzeptiert und gezielt eingesetzt, um Stress wirkungsvoll zu reduzieren.

Kontaktieren Sie uns für ein kostenfreies Erstgespräch unter:
info@ernstundpartner.de

Ernst & Partner