

# Keine Angst vor dem nächsten Auftritt

Zehn Erfolgsrezepte für eine bessere Performance in der Öffentlichkeit.

V O N M I C H A E L B O H N E \*

80 Prozent aller Menschen reagieren mit Nervosität, Unsicherheit oder Angst, wenn sie im Aufmerksamkeitsfokus einer Gruppe stehen. Dies ist eine völlig normale Reaktion. Sie hat jedoch häufig einen hohen Preis. Herzrasen, Schwitzen, Muskelzittern, Fahrigkeit, Kurzatmigkeit und schlecht sitzende Stimme sind nur einige Phänomene, denen sich Menschen, die sich in der Öffentlichkeit exponieren, ausgesetzt sehen. Der Artikel präsentiert zehn Strategien, wie die Auftrittsangst in ein positives Erleben verwandelt werden kann.

Es hat sich in hunderten von Auftritts-Coachings gezeigt, dass es egal ist, ob jemand vor einer Kamera ein Interview gibt, eine Rede vor der Belegschaft hält, sein Produkt einem kleinen Kreis von Kunden oder Kollegen präsentiert oder ob jemand «einfach nur» ein Vieraugengespräch mit seinem Vorgesetzten führt. Der aktuelle Umgang mit unserer Aufmerksamkeit entscheidet, ob wir diese Situationen als angenehm und positive Herausforderung oder als Bedrohung und Stress erleben.

Im Folgenden soll gezeigt werden, wie durch die Beachtung der Grundsäulen positiven Auftrittserlebens die verschiedenen Auftrittssituationen beeinflusst werden können. Diese Grundphänomene positiven Auftrittserlebens konnten durch die intensiven Analysen des in der Vergangenheit der Betroffenen positiv erlebten und des in der Zukunft gewünschten Auftrittsverhaltens erkannt und beschrieben werden. Einer Vielzahl der Betroffenen dürfte bei Beachtung der folgenden «Zehn Punkte zur Verbesserung der Auftritts-Wellness» der nächste Auftritt oder die nächste Präsentation mehr Spass und Freude machen bzw. mehr Gelassenheit und Sicherheit geben.

## 1. Sinnhaftigkeit des Auftritts für sich individuell klären, statt Auftrag als «sinnlos» oder «Zwang» zu definieren

Von entscheidender Bedeutung, sich klar zu machen, dass man nicht gezwungen ist aufzutreten, sondern, dass dies prinzipiell freiwillig geschieht. Niemand muss auftreten. Natürlich hätte es seinen Preis, eine Stelle aufzugeben, an einem Wettbewerb nicht mitzuspielen, einen Vortrag oder ein Konzert nicht anzunehmen. Alles hat seinen Preis. Und es bleibt in der Entscheidung des jeweiligen Menschen, welchen Preis zu zahlen er bereit und in der Lage ist. Meist wird es jedoch schon als Erleichterung erlebt, wenn man sich klar macht, dass man auch anders könnte. Nach dem Motto: Wenn ich gehen kann, dann kann ich auch bleiben. Natürlich hat es auch erhebliche Auswirkungen, ob ich sage, «ich muss heute Abend auftreten», oder ob ich sage, «ich werde, möchte, darf heute Abend auftreten», oder einfach «ich trete heute Abend auf». Das positive Wirkprinzip lautet hier: Sinnhaftigkeit des Auftritts für sich individuell klären.

## 2. Prozessorientierung statt Zielorientierung

In den individuellen Erfolgsanalysen von Auftretenden hat sich gezeigt, dass es meist zu einem unguuten Gefühl führt, wenn der sich Exponierende sich innerlich auf das Ende der «Darbietung» ausrichtet bzw. wenn er bei Wettbewerben schon an den Preis, die Prüfungsnote oder die Platzierung denkt. Das heisst, wenn er bei einer Rede innerlich schon



\* DR. MED. MICHAEL BOHNE ist Arzt, Coach, Trainer und Psychotherapeut. Er trainiert als Auftritts-Coach die Fernseh- und Radiojournalisten von ARD und ZDF. Ferner ist er Lehrbeauftragter der Hochschule für Musik und Theater in Hannover.



Die meisten Menschen reagieren mit Nervosität, wenn sie vor Gruppen auftreten müssen.

nicht mehr auf der Bühne ist. Ist der sich präsentierende Mensch jedoch zeitlich in der Gegenwart, im «hier und jetzt», so kann er natürlich auch besser das Geschehen beeinflussen. Das positive Wirkprinzip lautet hier: Prozessorientierung statt Zielorientierung.

### 3. Aufmerksamkeitsfokus ist auf die Tätigkeit gerichtet und nicht auf etwas anderes

Menschen, denen es auf der Bühne schlecht geht, die sich unsicher oder ausgeliefert fühlen sind mit ihrer Aufmerksamkeit meist auf etwas Prozessfernes ausgerichtet. Sie denken z. B. daran, wie die Zuschauer ihre Darbietung wohl finden werden, überlegen sich, was wohl der Chef, die Kollegen, die Presse, das Fernsehpublikum, die eigenen Eltern meinen, oder sie sind mit ihrem Aufmerksamkeitsfokus irgendwo anders.

Ist der sich Exponierende mit seinem Aufmerksamkeitsfokus jedoch voll und ganz auf das gerichtet, was er macht, sei das nun musizieren, reden, formulieren, präsentieren, argumentieren oder eine sportliche Leistung vollbringen, so fühlt er sich sicherer. Er hat dann kaum Gehirnkapazitäten frei, um sich andere, störende Gedanken zu ma-

chen. Das positive Wirkprinzip lautet hier: Aufmerksamkeitsfokus ist auf die Tätigkeit gerichtet.

### 4. Nutzung positiver Zielbeschreibungen im Selbstgespräch und Dialog anstatt über die Abwesenheit von Fehlern und Problemen zu sprechen

Bei diesem Punkt geht es um so genannte «Nicht»-Sätze und deren spürbare Auswirkung auf den Körper. Bitte denken Sie eine Minute lang nicht an einen rosafarbenen Ele-

**LeadEx**

Leadership Development Exchange

## Führungsmarkt

Die Change-Plattform für Unternehmen und Führungspersonen

[www.fuehrungsmarkt.ch](http://www.fuehrungsmarkt.ch)

Assessments, Career Center, Benchmarking, Coaching,  
Teambildung, Führungsseminare

[www.leadex.ch](http://www.leadex.ch)

fanten! Und, hat es geklappt? Wahrscheinlich nicht. Wenn man nur lange genug wartet «erscheint» den meisten Menschen tatsächlich ein rosafarbener Elefant. Denn daran denken, hat ja meist auch etwas mit visualisieren, also sehen zu tun. Unser Gehirn macht scheinbar nicht das, was es eigentlich sollte. Dies liegt daran, dass wir nur das Vorhandensein von etwas, also prinzipiell Abbildbares, und nicht die Abwesenheit von etwas, also nicht Abbildbares, denken können. Es entsteht sozusagen kein Bild, kein Gefühl zu dem Gedanken, da eine Verneinung von etwas eben nicht abbildbar ist. Anders gesagt, es entsteht das Bild des eigentlich zu Verneinenden. Dies hat erhebliche Auswirkungen, vor allem wenn man bedenkt, dass unsere Gedanken und das, was wir aussprechen, eine direkte Wirkung auf unsere Physiologie, also auf unseren Körper hat.

Das Gehirn verarbeitet nämlich kognitive, emotionale und körperliche Vorgänge nicht getrennt, sondern sie werden gleichzeitig erfasst. Wörter, Gefühle und Körpersensationen werden miteinander vernetzt im Gehirn «abgelegt». Benutzen wir ein Wort, so wird stets die damit abgespeicherte Körper- und Gefühlsreaktion aufgerufen. Man kann

sich lebhaft vorstellen, was auf der Körper- und Gefühls-ebene abläuft, wenn wir uns sagen, «hoffentlich habe ich beim Auftritt keine Angst und zittere nicht wieder so».

Es ist also wichtig, Ziele positiv auszudrücken und so das Erwünschte zu beschreiben, wenn nicht gar «heraufzubeschwören». Der Körper «erinnert» sich dann automatisch an die zu dem positiven Ziel gehörenden guten Gefühle, Erinnerungen, Erwartungen und Erfahrungen der Vergangenheit. Dies führt dann im Sinne einer «sich selbst vollziehenden Prophezeiung» dazu, dass das Gewünschte mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auch eintritt. «Hoffentlich bin ich bei dem Vortrag ruhig und sicher», anstatt «hoffentlich bin ich nicht so aufgeregt und unsicher». «Hoffentlich wirke ich bei dem Interview souverän und kompetent», anstatt «hoffentlich wirke ich nicht so inkompetent und fahrig». Interessanterweise bildet die Art und Weise des Verhaltens (Adjektiv oder adverbale Bestimmung) in den Satzbeispielen den Höhepunkt des jeweiligen Satzes, was dazu führt, dass sich diese Information (und die dazugehörige körperliche Reaktion) umso intensiver ins Bewusstsein, Unbewusste oder Körpererleben einzubrennen scheinen. «Seien Sie bitte sorgfältiger, seien Sie nicht so schlampig; Sie können mir vertrauen, ich werde Sie nicht übervorteilen» usw. Bei alledem ist es egal, ob der Dialog zwischen uns und einer anderen Person geführt wird oder ob es sich um einen Monolog handelt.

Dinge, die wir uns bildlich vorstellen, treten mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auch auf. Diese Erkenntnisse machen sich Sportler schon lange zunutze. So gibt es Untersuchungen an Baseballspielern, wo sich eine Gruppe eine Verbesserung ihrer Wurfleistung «nur» vorgestellt hat und eine zweite Gruppe, die tatsächlich trainiert hat. Beide Gruppen haben gleich gute Verbesserungen erzielt.

Es ist also von immenser Wichtigkeit und kann in seiner Auswirkung nicht hoch genug eingeschätzt werden, dass sich der Auftrittswillige vor seinem Auftritt das gewünschte Ziel vorstellt bzw. sprachlich ausdrückt. Das Gehirn aktiviert dann sofort sämtliche Erinnerungsnetzwerke, die mit dem positiven beschriebenen oder erwarteten Verhalten assoziiert sind. Das positive Wirkprinzip lautet hier: Nutzung positiver Zielbeschreibungen im Selbstgespräch und Dialog.

## 5. Im Bewusstsein des realen Alters auftreten, statt sich viel jünger fühlen

Aus der Analyse der Auftrittssituationen hunderter sich exponierender Menschen konnte beobachtet werden, dass

### SAQ Prozess Manager

Lehrgang mit europäisch anerkanntem SAQ-/EOQ-Zertifikat. Angesprochen sind Führungskräfte in Unternehmen, die sich neu prozessorientiert ausrichten wollen. Ziel ist eine auf der Unternehmensstrategie basierende Gestaltung und Optimierung der Geschäftsprozesse mit Fokus auf die Kundenbedürfnisse und Erwartungen.

### Excellence ist Ihr Ziel – Wir wissen wie



**Unser Angebot:**  
Praxis- und teilnehmerorientierte Weiterbildung und Coaching für integrierte Managementsysteme und Business Excellence.

Die Neosys AG ist eine Tochtergesellschaft der SAQ.

**Neosys AG**  
Hauptgasse 33, CH-4600 Olten  
Tel. +41 (0)62 205 09 09  
Fax +41 (0)62 205 09 10  
info.olten@neosys-ag.ch  
www.neosys-ag.ch



Training  
Consulting  
Engineering



**Auftrittsangst aktualisiert alte Kindheitserinnerungen.**

sich bei nahezu allen, die sich in der Auftrittssituation unwohl oder ängstlich fühlen, sich ein weiteres Phänomen zeigt. Sie fühlen sich (teilweise viel) jünger als sie es tatsächlich sind. Der Auftritts- oder Prüfungskontext aktiviert alte Kindheitserinnerungen, in denen man sich überfordert, unterlegen oder ausgeliefert gefühlt hat. Das Gehirn katapultiert das altersmässige Selbsterleben in die Vergangenheit, was dazu führt, dass wir uns wieder «so wie früher» fühlen, was wir natürlich in Situationen, in denen wir eigentlich Höchstleistungen bringen wollen, nicht gebrauchen können.

In der Praxis hat sich eine sehr einfache und leichte Selbstcoachingintervention als äusserst potent erwiesen. Macht der Auftretende sich nämlich vor und während des Auftritts sein tatsächliches Alter bewusst, z. B. durch die Affirmationen «Ich bin 39 Jahre alt» oder «Ich habe 39 Jahre

Lebenserfahrung und 15 Jahre Berufserfahrung», so kommt es häufig sehr schnell zu einem Auftauchen aus dem «Kindheitserinnerungsheimatkin». Dies führt oft zu einer grösseren Gelassenheit und zu einer deutlichen Abnahme der negativen Gefühle. Das Gehirn bleibt nun in einem «altersangemessenen» Zustand und hat somit wieder einen besseren Zugriff zu den vorhandenen Ressourcen. Es nutzt wieder die gesamte Klaviatur der persönlichen Kompetenzen. Das positive Wirkprinzip lautet hier: Im Bewusstsein des realen Alters auftreten.

#### **6. Hilfreiche innere Begleiter mitnehmen, anstatt innere Kritiker, Nörgler oder Besserwisser**

Einige Menschen berichten, dass sie bei schlecht laufenden Auftritten, das Gefühl haben, von ihren ärgsten Kritikern und Feinden umzingelt zu sein, ihren strengen Vater im

Rücken zu spüren oder die mahnenden und stets unzufriedenen Blicke eines Lehrers oder Elternteils auf sich ruhen zu spüren. Dies führt dann meist unweigerlich dazu, dass die eigene Kompetenzzuversicht oder Selbstannahme abnimmt und das «gefühlte Alter» sinkt, was wiederum den Unsicherheits- und Angstlevel steigen lässt.

Manche Menschen berichten jedoch auch, dass sie in exponierten Situationen die schützende und wohlwollende Energie ihres Vaters, eines Lieblingslehrers oder einer anderen Person hinter sich spüren, was dann oft wie von selbst dazu führt, dass sie sich sicher und angenommen fühlen. Dies wirkt sich natürlich positiv auf die eigene Kompetenzzuversicht und Auftrittsfreude aus. Es ist also hilfreich, sich vor dem Auftritt aktiv zu entscheiden, welchen hilfreichen inneren Begleiter man mitnehmen möchte. Genau diese Funktion hat übrigens das Maskottchen und der Talisman. Das positive Wirkprinzip lautet hier: Hilfreiche innere Begleiter mitnehmen.

### 7. In sich sein, statt neben sich stehen

Viele Menschen, die sich in der Öffentlichkeit exponieren, beschreiben, dass sie in Situationen, in denen sie unter Auftrittsängsten leiden, das Gefühl haben, quasi neben sich zu stehen. Dies wird oft als extrem unangenehm beschrieben. Der neben sich stehende Auftritskünstler hat einen weniger guten Zugriff auf sein Nervensystem, was subjektiv als Auslieferungsgefühl oder Steuerungsverlust erlebt wird.

Deshalb ist es hilfreich und angenehm, wenn der Redner oder Musiker sich in Auftrittskontexten in seinem eigenen Körper befindlich erlebt. So hat er eine grössere Zuversicht, die Dinge gestalten zu können, und er erlebt diese Steuerungskompetenz hautnah als sicherer. Denn nur wer auch da ist, kann seine kreativen Kammern öffnen. Ist ei-

nem dieses Prinzip bewusst, so kann man sich meist wieder in sich selbst begeben, sollte man sich kurzfristig mal verlassen haben. Das positive Wirkprinzip lautet hier: In sich sein.

### 8. Wertschätzender Umgang mit sich selbst – vor allem bei Fehlern und Problemen, statt Selbstbestrafungsmassnahmen und «mit sich hadern»

Wichtig vor einer öffentlichen Präsentation ist es, dass der Betreffende innerlich seine Vorbereitungsphase abgeschlossen hat und er zu sich und seinem aktuellen Können steht und nur dieses präsentieren möchte – sich selbst wohl bewusst, dass er, wenn es sein persönliches Anliegen ist, noch nach «Höherem» oder «Weiterem» strebt. Chopin soll gesagt haben, Lampenfieber sei nichts anderes, als mehr zeigen zu wollen, als man kann.

Viele Auftretende berichten, dass sie sich nach einem Fehler, Versprecher oder Verspielen noch während des Auftritts über sich selbst ärgern. Der Preis dafür ist nicht selten, dass es zu einer weiteren Erhöhung der Fehlerwahrscheinlichkeit kommt, da das Nervensystem nun in einen Fehler-sog gerät. Viel besser ist ein selbstakzeptierender Umgang mit Fehlern. Es kann hilfreich sein, sich im Vorfeld eines Auftritts zu fragen, was man für eine Fehlerfreundlichkeit hat und ob man Fehler als endgültigen Beweis für seine Inkompetenz bewertet oder ob man sie als hilfreiche Informationen und Lernfelder, die Entwicklungspotenziale und -möglichkeiten aufzeigen, betrachtet.

Es ist leicht vorstellbar, dass eine Haltung zu sich selbst, in der der Betreffende ganz klar seine eigenen Grenzen sieht, zu diesen steht und eine eigene Weiterentwicklungsmotivation hat, diese Grenzen allmählich zu überwinden, erheblich stressfreier ist als die «Vorspielung falscher Tatsachen». Die selbstannehmende Haltung kann immun gegen Angriffe von aussen machen. Nicht ein anderer entscheidet dann, dass dieses oder jenes noch verbesserungsfähig ist, sondern man selbst, ganz nach dem Motto, «habe ich euch doch gesagt, dass ich noch nicht ganz am Ziel bin». Das positive Wirkprinzip lautet hier: Wertschätzender Umgang mit sich selbst – vor allem bei Fehlern und Problemen.

### 9. Mit einer positiven Erinnerung an einen ehemaligen Erfolg auftreten, statt auf mögliche Fehler und Pannen fokussiert zu sein

Es kommt bei Musikern, Moderatoren, Sprechern und Rednern häufig vor, dass sie auf die Bühne bzw. vor die Kamera gehen und sich vorstellen, was alles schief gehen könnte



und was in der Vergangenheit schon alles schief gegangen ist. Dies führt zu einer unbewussten inneren Fehlersuche und lässt die Wahrscheinlichkeit, dass Fehler tatsächlich auftreten, grösser werden.

Viele dieser «Exponierer» haben berichtet, dass sie mit mehr Freude, Gelassenheit und Erfolgszuversicht auftreten, wenn sie sich vor dem Auftritt an einen oder mehrere erfolgreiche Auftritte der Vergangenheit erinnern. So kommen sie in einen guten psychophysiologischen Zustand, und das Nervensystem geht innerlich eher auf die Suche nach erfolgsassoziierten Erinnerungsfeldern. Natürlich darf die Erinnerung an den ehemaligen guten Auftritt nicht so benutzt werden, dass sie den aktuellen Erwartungsdruck erhöht oder der Betreffende den Auftritt nicht ernst nimmt. Die positive Einstimmung soll viel eher die Spielfreude und positive Erwartungshaltung vergrössern. Das positive Wirkprinzip lautet hier: Mit einer positiven Erinnerung an einen ehemaligen Erfolg auftreten.

### 10. In aktiver, gestaltender Haltung auftreten, statt in passiver bzw. Opfer-Haltung.

Aus der psychologischen Medizin ist bekannt, dass es krank machend ist, wenn man sich ausgeliefert fühlt, wenn man sich in der Opferrolle wähnt und wenn man das Gefühl hat, dass etwas mit einem geschieht und man keine Einflussnahme auf das Geschehen hat. So berichten auftrittsgestresste Menschen, dass sie sich in Vortrags- bzw. Vorspielsituationen oder Prüfungen ausgeliefert fühlen, das Gefühl haben, funktionieren zu müssen oder ihnen die Zuversicht schwindet, dass sie ihr Instrument oder ihre Stimme beherrschen. Ferner haben sie oft das Gefühl, «Erfüllungsgehilfe» fremder oder eigener hoher Erwartungen zu sein. All dieses Erleben ist eher mit einer Opfer- als mit einer Schöpferrolle assoziiert. Wenn wir eine Situation aus der Opferphysiologie erleben, wird natürlich unsere individuelle Angstbereitschaft sich erhöhen. Unser evolutionsbiologisch angelegter Fluchttreflex wird aktiviert, wir bekommen Herzerasen, schwitzige Haut und einen Tunnelblick.

Wie man eine Situation erlebt, hat primär etwas mit dem eigenen Selbsterleben und der Kontextzuschreibung zu tun. Wir entscheiden zu einem grossen Teil selbst, ob wir die jeweilige Situation durch eine «Opferbrille» sehen oder ob wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gestaltungsspielräume richten.

Deshalb ist es hilfreich und sicherheitsspendend, wenn wir einen Auftritt, ein Vorspiel oder eine Prüfung in einer Art «Schöpferrolle», als einen von uns gewünschten und

von uns aktiv gestalteten Kontext «konstruieren» bzw. erleben. Hierbei ist es hilfreich, sich vorher vorzustellen und zu visualisieren, was wir genau erleben und erreichen möchten, wie wir die Situation gerne gestalten möchten und was uns zu zeigen besonders wichtig ist. Eine abwartende und auf Passivität ruhende Haltung beinhaltet die Gefahr, das uns das Geschehen bzw. das Erleben «aus den Händen gleitet», was wiederum zu einem Angstanstieg führen würde. Das positive Wirkprinzip lautet hier: In aktiver, gestaltender Haltung auftreten.

Die hier beschriebenen Grundprinzipien positiven Auftrittserlebens wurden in den Analysen hunderter positiver Auftrittssituationen von Klienten und Künstlern gewonnen. Als «Analyseinstrument» diente eine lösungs- und ressourcenorientierte Grundhaltung, auf der Basis hypnotherapeutischer Kompetenzanalyse. Es bleibt abschliessend darauf hinzuweisen, dass es oft nicht viel an Veränderung bedarf, um viel zu verändern.

**Summary** Wer bei öffentlichen Auftritten Lampenfieber verspürt, reagiert vollkommen normal. Erst wenn Herzerasen, Schwitzen und Kurzatmigkeit überhand nehmen, ist es angezeigt, dagegen etwas zu unternehmen. Der Beitrag zeigt, dass ein grosser Teil der Probleme mit einer falschen Aufmerksamkeitsfokussierung zusammenhängt. Mit zehn Erfolgsrezepten, die diese Aufmerksamkeit gezielt steuern, können Auftrittsprobleme verbessert werden.

### Literatur

- Bohne, M.** (2002): *Nutzung natürlich auftretender Trancephänomene zur Verbesserung der musikalischen Auftrittsleistung. Ein kompetenz- und lösungsorientiertes Auftritts-Coaching. Musikphysiologie und Musikmedizin*, 9, Nr. 3, S. 99–111.
- Krawehl, I., E. Altenmüller** (2000): *Lampenfieber unter Musikstudenten: Häufigkeit, Ausprägung und «heimliche Theorien». Musikphysiologie und Musikmedizin*, 7, Nr. 4, 173–182.
- Möller, H.** (1999): *Lampenfieber und Aufführungssängste sind nicht dasselbe! Musikphysiologie und Musikmedizin*, 6, Nr. 2, 33–41.
- Nelles, W.** (2002): *Liebe, die löst. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg.*
- Plaut, E.** (1990): *Psychotherapy of Performance Anxiety. Medical Problems of Performing Artists* 5, S. 58–63.
- Ryan, Ch.** (1998): *Exploring Musical Performance Anxiety in Children. Medical Problems of Performing Artists* 13: 83–88.
- Spitzer, M.** (1996): *Geist im Netz. Modelle für Lernen, Denken und Handeln. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg.*
- Schuppert, M., E. Altenmüller** (1999): *Berufsspezifische Erkrankungen bei Musikern. Versicherungsmedizin*, 1;51(4):173–9.
- von Foerster, H.** (2001): *Wahrheit ist die Erfindung eines Lügners. Gespräche für Skeptiker. Carl-Auer-Systeme Verlag.*