"Hilfe, Publikum!" – so gelingen Reden vor den Kollegen und dem Arbeitgeber

Praktische Tipps gegen Lampenfieber

Trockene Kehle, weiche Knie, Panik! Gegen akutes Lampenfieber können wir scheinbar nichts tun. Tatsächlich sind wir der Angst vor öffentlichen Auftritten aber nicht so wehrlos ausgeliefert, wie es sich anfühlt. Wir haben das Phänomen genauer für Sie und ihre nächste Rede als Betriebsrat betrachtet.

Redaktion

Stand: 17.9.2013

Ihre Betriebsratskollegen in der ersten Reihe schauen gelangweilt zu Ihnen hoch – **Betriebsversammlung**, wie öde. Ihr Chef wirkt gehetzt – oh Gott, hoffentlich unterbricht er Sie nicht beim Sprechen! Mechanisch reihen Sie Satz an Satz, jetzt bloß zügig fertig werden, dann können Sie auch schnell wieder von der Bühne oder aus dem Chef-Büro. Sie spüren, wie sich Schweißflecken bilden – und haben Sie sich nicht eben auch noch versprochen? Wie peinlich!

Von John Lennon bis Charlize Theron: Lampenfieber trifft auch Profis
Als Ihre Kollegen Sie zum Betriebsrat gewählt haben, wurde Ihnen damit großes Vertrauen entgegengebracht: Sie sollen zugleich Ohr und Sprachrohr für die Arbeitnehmer sein. Nur: Dass Sie durch Ihr Amt nicht automatisch zur geborenen Rampensau mutieren, wird dabei leider oft übersehen.

Lampenfieber ist ein weit verbreitetes Phänomen, mit dem Sie vor öffentlichen Auftritten zu kämpfen haben.

Ein kleiner Trost: Auch erfahrene Bühnenmenschen – wie beispielsweise Frédéric Chopin, Heinz Erhardt, John Lennon oder Charlize Theron kannten oder kennen das Problem.

Ein Kampf zwischen Instinkt und rationalem Denken

Wenn wir die klassischen Symptome von Lampenfieber spüren – Angst, feuchte Hände, Konzentrationsstörungen – kämpfen in unserem Gehirn Urinstinke gegen den rationalen Verstand. Das Stammhirn, der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil unseres Gehirns, ist für die grundlegenden Funktionen unseres Körpers zuständig. Haben wir Angst, lässt es uns Stresshormone ausschütten und fordert: „Lauf schnell weg!“. Dabei ist es evolutionsbedingt irrelevant, ob wir einem Säbelzahntiger gegenüber stehen oder unser Chef mit kritischem Blick vor uns sitzt.

Gleichzeitig wissen wir natürlich: Der Chef wird uns nicht „auffressen“ oder auslachen. Diese Informationen sind in einem jüngeren Teil unseres Gehirns, dem Cortex, gespeichert. Bei Lampenfieber kämpfen diese beiden Hirnbereiche gegeneinander – und mit etwas Übung können wir dafür sorgen, dass der Cortex die Führung übernimmt.

Vor dem Auftritt: Konditionieren Sie Ihre Gedanken

Schon im Vorfeld etwas gegen Lampenfieber unternehmen: Bereiten Sie sich mental auf den Termin vor. Führen Sie sich ein paar Tage vor Ihrem Aufritt vor Augen, dass....

- Sie Ihr Vortragsthema besser kennen als das Publikum – es kann Sie also niemand sachlich verunsichern.
- Stresshormone vom Körper schnell abgebaut werden – selbst falls sie mit weichen Knien die Bühne betreten, muss das nicht so bleiben.
- Sie vielleicht bereits Erfolgserlebnisse in ähnlichen Situationen hatten – beispielsweise auf einer Familienfeier o.ä..
- Sie selbst Ihr schärfster Kritiker sind - Ihr Publikum wird Unsicherheiten, feuchte Hände und weiche Knie nicht bemerken.
- Ihr Publikum Ihnen nichts Böses will. Ihre Kollegen kennen und schätzen Sie, deswegen wurden Sie schließlich zum Betriebsrat gewählt. Möglicherweise bewundern sie sogar Ihren Mut!

Am Tag des Auftritts: Bühne frei!

Lampenfieber äußert sich vor allem durch körperliche Symptome. Mit unserem Körper können wir auch steuern, dass es nicht überhandnimmt:

- Atmen Sie kurz vor oder auch während Ihrer Rede ruhig und in Ihrem eigenen Rhythmus in den Bauch. So können Sie Ihren Puls beruhigen. Für Ihr Publikum sind die Informationen Ihrer Rede neu – es ist also nicht schlimm, wenn Sie zwischendurch eine kleine Atempause machen.

- Suchen Sie sich „Anker“ die Ihnen beim Reden Sicherheit geben. Das kann sowohl ein Ihnen sympathischer Kollege im Publikum sein als auch ein Foto Ihrer Tochter oder schlicht eine schöne Erinnerung, die Sie gedanklich abrufen.

- Nehmen Sie Ihre Gefühle als Ansporn an: Ohne Adrenalin wäre Ihr Auftritt möglicherweise sogar langweilig! Stresshormone – in der richtigen Dosen – machen wach und konzentriert.

Sie möchten mit einem Kommunikationstrainer Tipps gegen Lampenfieber lernen und das Sprechen vor Publikum unter professionellen Bedingungen üben? Dann empfehlen wir Ihnen die ifb-Rhetorik-Seminare.

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!
redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025