

Quelle: 16.04.2004 (c) Men's Health 05/2004

LAMPENFIEBER

Kalter Schweiß

Licht aus, Spot an: Lampenfieber! Aber nicht mit unseren Erste-Hilfe-Strategien gegen die häufigsten Symptome



Hilft nicht wirklich weiter, aber unsere Tipps

helfen

Roter Kopf

Die Leute in der ersten Reihe kichern bereits. ???Dann lachen Sie einfach zurück", rät Buchautor Roland Geisselhart (???Stress ade", Oreall-Füssli-Verlag, 7 Euro) . Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie unter Freunden sind oder lediglich vor einer kleinen Gruppe sprechen. ???Atmen Sie tief und langsam in den Bauch." Diese Technik üben Sie am besten täglich vor dem Einschlafen. Dazu legen Sie sich hin, atmen tief ein und aus und beobachten, wie sich Ihre Bauchdecke hebt und senkt.

Pochender Puls

Steht der Auftritt noch bevor, spielen Sie den Vortrag im Kopf noch mal durch. Wenn's dafür zu spät ist: Stress einfach an das Publikum weitergeben. ???Holen Sie jemanden zu sich nach vorne und binden Sie ihn ein", so Geisselhart. Ge-teiltes Leid ist halbes Leid.

Zitternde Hände

Unterdrücken Sie es nicht - dadurch erhöht sich nur der Stress. ???Lockerungsübungen für Ihre Nackenmuskulatur tricksen das vegetative Nervensystem aus und entspannen", sagt der Handchirurg Dr. Ulrich Waltking aus Düsseldorf. 20-mal den Kopf links und rechts herum kreisen lassen, dann die Arme. Vor Publikum hilft auch autogenes Training, Formel: Meine Hände sind trocken und ruhig.

Brüchige Stimme

Oft hilft schon ein Schluck Wasser. Finger weg von Alkohol, Tee und Kaffee, denn die trocknen Ihre Stimmlippen aus! Sprechen Sie nicht zu laut, atmen Sie vor dem Satzbeginn nicht bewusst ein und lassen Sie die Schultern fallen. All das entspannt Ihre Muskulatur. Künftig sollten Sie zur Vorbereitung im Stillen mit tiefer und leiser Stimme summen. Dabei kauen

Sie, als hätten Sie etwas im Mund. ???Diese Übung senkt die Stimmfrequenz", sagt Professor Rainer Schönweiler von der Gesellschaft für Stimmheilkunde.

Weiche Knie

Wackelpudding in den Beinen. ???Wenn's geht, hinlegen", rät der Berliner Psychologe Wolf Freiherr von Falkenhausen. Sein Tipp: Entspannung durch Anspannung. Auf dem Rücken liegend jedes Bein rund fünf Sekunden anspannen. Sie werden direkt eine wohlige Wärme spüren. Um ganz runterzukommen, sollten Sie dann noch weitere 30 Sekunden ruhig liegen bleiben und gaaaanz tief einatmen.

Durchfall

So können Sie heute nur durchfallen? Keine Sorge! Ihr Problem entsteht, weil der Körper in Stresssituationen das Transporttempo im Verdauungstrakt erhöht. ???Medikamente wie Loperamid oder Immodium Akut regulieren dies. Schlucken Sie 30 Minuten vor dem Auftritt eine Tablette", rät Professor Herbert Koop, Gesellschaft für Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten.

Magenschmerzen

Finger weg von Schmerzmitteln - die greifen empfindliche Mägen rasch an! ???Wer weiß, dass kein organisches Problem hinter den Schmerzen steckt, der sollte möglichst locker damit umgehen", sagt Koop. Gegen Sodbrennen helfen säurebindende Substanzen wie Malox oder Riopan innerhalb von Minuten. Langfristig am besten: autogenes Training.

16.04.2004 (c) Men's Health 05/2004
Autor: Sebastian Priggemeier