



Tipps zum Umgang mit Nervosität:

Nervosität ist eine gesunde physiologische Reaktion des Organismus: durch das Ausschütten von Adrenalin wird Spannung aufgebaut, die Aufmerksamkeit sowie die Leistungsfähigkeit sind maximal. Auf der Bühne bedingt dieses Adrenalin den so genannten „Kick“, der bewirkt, dass der Funke überspringt.

Auch die routiniertesten SchauspielerInnen sind nervös vor ihrem Auftritt!

- **Verbieten verboten:** Verbote an sich selbst wie „ich darf nicht rot werden“ etc. verstärken die Angst, da die Forderungen dahinter zu schwer umsetzbar sind. Gestatten Sie sich daher die Symptome der Aufregung! Ihre Stimme darf ruhig zittrig klingen und Ihr Herz darf schneller schlagen. Erlauben Sie sich, aufgeregt zu sein, Sie dürfen sich auch versprechen!
- **Motivieren Sie sich:** Sagen Sie sich selbst-motivierende Sätze, zum Beispiel: „Ich habe etwas Wichtiges zu sagen.“ „Ich werde es gut machen!“ „Ich freue mich auf meinen Auftritt!“
- **Stärken Sie sich:** Erinnern Sie sich bewusst an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie sich gut, stark und „cool“ gefühlt haben. Kurz bevor Sie zu sprechen beginnen, holen Sie sich Rückenstärkung aus dieser Erfahrung.
- **Glas Wasser:** Trinken Sie einen Schluck Wasser, bevor Sie zu sprechen beginnen. Auch während des Vortrages sollten Sie ein Glas Wasser parat haben für den Fall, dass Ihr Mund trocken wird. Trinken Sie Alkohol lieber erst danach, er trocknet den Mund noch zusätzlich aus.
- **Üben Sie laut und in Festkleidung:** Sprechen Sie immer wieder Ihren Text laut durch, damit Sie sich an Ihre Stimme gewöhnen. Evtl. können Sie sich auch auf Band aufnehmen und sich danach selbst zuhören. Damit gewöhnen Sie sich an den Klang Ihrer Stimme, wenn Sie das Wort erheben. Werfen Sie sich beim Üben zu Hause in die Festkleidung: wenn Sie die Kleidung und auch die Schuhe tragen, die Sie bei der Feier tragen werden, können Sie sich gut auf die Situation einstimmen und diese verliert an Schärfe.
- **Atmen Sie** ein paar Mal tief durch! Damit sind die Ängste, die im Kopf sitzen, nicht mehr so mächtig.

- **Bewegen Sie sich:** Gehen Sie vor Ihrem Auftritt einige Male auf und ab. Durch die Bewegung kommen Sie gut „aus dem Kopf raus“.
- **Sprechen Sie laut vom Anfang bis zum Schluss,** denn Sie haben etwas Wichtiges zu sagen! Der Hauptgrund, dass im Laufe eines Vortrages die Aufmerksamkeit der Zuhörenden abnimmt ist die durch Nervosität bedingte abnehmende Sprechlautstärke! Schreiben Sie sich kleine "Regieanweisungen" in Ihr Manuskript, z.B. "laut sprechen" oder "laut und deutlich bleiben".

Herzlichst, Eva Poltrona Stühlinger!