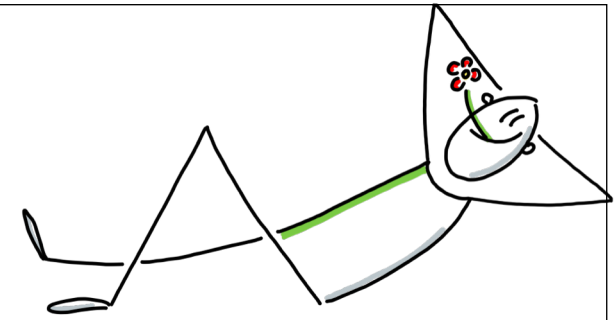


Was tun gegen Lampenfieber?

Lampenfieber, Nervosität, Stress – der Adrenalinpegel im Blut steigt und bereitet uns auf Flucht oder Kampf vor. Ein Erbe unserer steinzeitlichen Urahnen, denen diese Körperreaktion das Leben gerettet hat. Wenn der Säbelzähntiger aus dem Dickicht brüllte, begannen sie Adrenalin auszuschütten, Darm und Blase wurden entleert, um weniger Ballast für die Flucht zu haben. Schweiß wurde produziert, denn nasses Fell ist schwerer zu packen als trockenes usw. Alles Reaktionen, die den wichtigen Zweck hatten, die eigene Haut zu retten und die wir heute bei Stress immer noch kennen. In Trainings sitzen jedoch keine (na ja, nur selten) Säbelzähntiger. Aus heutiger Sicht ist Stress, so sagen Psychologen, zu 90 Prozent Situationsbewertung, doch das Erbe unserer Urahnen ist als Körperreaktion darauf geblieben.



3 Dinge, die du sofort tun kannst, wenn du nervös bist:

- ★ **Beweg dich!** So baust du überschüssiges Adrenalin schnell ab. Ohne Bewegung geht das nur langsam und es wird erst mal in einem Depot gespeichert, was zur Panikattacke führen kann.
- ★ **Kau einen Kaugummi!** Am besten mit offenem Mund, weil du dadurch die Sauerstoffzufuhr in deinem Gehirn erhöhst und zusätzlich Stress abbaut.
- ★ **Trink ein Glas Wasser!** Trinken löst Anspannung, denn in Anspannung nehmen wir normalerweise keine Flüssigkeit zu uns. Ausgetrickst!

Und hier eine hilfreiche Übung: Signalgesteuerte Atmung

Entspannt bist du in der Bauchatmung, gestresst überwiegend in der Brustatmung. Zurück in die Bauchatmung kommst du schnell, indem du doppelt so lange aus-, wie einatmest. Dazu schließ kurz die Augen. Damit signalisierst du deinem Kopf, in den Ruhemodus zu gehen. Kopfkino lässt sich nur durch Ablenkung ausschalten. Das heißt: Während du einatmest, denkst du am besten an das Wort „Einatmen“ und atmest so lange ein bis du das Wort mental ausgedacht hast. Während du ausatmest denke an das Wort „Entspannung“ und atme so lange aus, bis du das Wort ausgedacht hast. Durch diese Übung kommst du nach und nach in einen immer entspannteren Zustand.

Dankeschön lieber Alex!
Alexander **Buck** Coaching
Das **ABC** für innere Klasse!
www.alexanderbuckcoaching.de

