

## **fieberfreier Auftritt**

Die Ursachen von Lampenfieber besteht aus mehrere Gründe, u.a.: Niedrige Selbsteinschätzung, Mangelnde Vorbereitung, schlecht Erfahrung, Ablenkung oder Angst (von Publikum, Fremde Umgebung, unerwartete Situation).

In diesem Format arbeiten wir genau an den Auftrittsmomente, wo die Symptome am stärkste auftaucht. Die verschiedene Positionen hilft den Klient dabei, in die Welt des anderen hineinzugehen, zu fühlen, sich selbst aus dessen Augen zu sehen, mit dessen Ohren zu hören und wahrzunehmen, die Vorteile jeder Position zu nutzen und größerer Einsicht zu kommen.

### **In diesem Format haben wir 3 Positionen:**

- Der „Künstler“ (Klient selbst)
- Der „Unterstützer“ (Freund, Mentor)
- Das „Publikum“ (mögliche Zuschauer, Prüfer)

Alle 3 Positionen werden vom Klient selber gestellt, die dürfen auch während der Format verändert werden. Der Klient benutzt die Positionen als Wahrnehmungsposition und beschreibt die Perspektive, aus der er der Auftritt in seinen verschiedene Aspekten wahrnimmt.

### **Ablauf:**

#### **Problem bestimmen**

Wählen eine Auftritt Situation (Vergangenheit oder bevorstehend). Es kann ein Auftritt, Bewerbungsgespräch oder eine Verhandlung sein, mit der du dich stresst oder Lampenfieber bekommst.

#### **Ziel bestimmen**

Was möchtest du überwinden? (z.B. dass Zittern beim Auftritt, Blackout, unkontrolliert..) wie möchtest du stattdessen auftreten? (positiv formulieren)  
z.B.: Ich konzentriere ganz auf mein Spielen/ Meine Hände sind trotz meine Aufregung ruhig

#### **den (Ziel)Künstler ankern**

Denke an eine Situation, als du dein Ziel - entsprechend Verhältst. z.B.: eine Situation, in der du dich voll und ganz konsentierst.

Wenn du einen solchen Moment gefunden hast, gehe auf die Künstlerposition und erlebe diese Situation mit alle beteiligten Sinnen.(VAKOG)

**-separate-**

### **den Unterstützer ankern**

Denke an eine Zeit oder Situation, als du jemanden sehr gut unterstützen konntest. oder denke an einen Person, der in Bezug auf Unterstützung sehr kompetent ist.

Wenn du einen solchen Moment gefunden hast, gehe auf die Unterstützerposition und erlebe diese Situation mit alle beteiligten Sinnen

**-separate-**

### **das Publikum ankern**

Erinnere dich an eine Zeit oder Situation, in der du konstruktiv kritisieren hast, in der du sowohl Schwächen wie auch Stärken aufzeigen konntest.

Wenn du einen solchen Moment gefunden hast, gehe auf die Publikumposition und erlebe diese Situation mit alle beteiligten Sinnen

### **Künstlerposition einnehmen**

Nimm das Problem und das Ziel, mit dem du arbeiten willst. denke an die Moment, wo du meisten gestresst bist.

Dann stell dich auf das Position, mit der Hilfe des Ziel-Künstlers, lasse die Ideen frei laufen, jede Idee ist erlaubt.

### **Unterstützerposition einnehmen**

Gehe in die Position des Unterstützer und denke an die Idee nach, der du als Ziel-Künstler vorgeschlagen hast.

„Wie könnte man das Erträumte verwirklichen?“

„Was müsste sich verändern, damit es Wirklichkeit werden kann?“

„Welche Idee hast du als Unterstützer noch?“

### **Publikum position einnehmen**

Gehe in die Position des Publikum und beobachte den Künstler und den Unterstützer. Überprüfe die Ideen oder bewerte den Plan.

Kannst du die Ideen oder den Plan alleine umsetzen oder ist die Mitarbeit anderer erforderlich? Was fehlt? Gibt es Schwachstelle?

### **erneuter Durchlauf**

Gehe mit neu gewonnenen Erkenntnissen zurück zu „Künstler“ und erlebe, was sich an der gesamten Situation verändert hat und ob es noch weitere Erkenntnisse zu entdecken gibt.

### **Future pace**

neu gewonnenen Erkenntnissen aufschreiben, die nächste Schritt zur Umsetzung.