



Foto: 123 RF

UNTER VIER AUGEN

Welche Tipps helfen bei Lampenfieber?

fragt ein Postdoc in der Bewerbungsphase.

Coach Dr. Claudia Eilles-Matthiessen antwortet

Lieber Fragesteller, Lampenfieber ist unangenehm, aber an sich nichts Negatives – in einem mittleren Maß wirkt es sogar leistungssteigernd. Betrachten Sie physiologische Erregung wie Herzklopfen als ein Zeichen dafür, dass Ihr Organismus Sie bei der bevorstehenden Aufgabe unterstützen möchte.

Unser Bemühen, Lampenfieber zu reduzieren, richtet die Aufmerksamkeit auf das unangenehme Erleben




Foto: privat

– nämlich Lampenfieber – und verstärkt dieses noch. Denn: „Wo die Aufmerksamkeit ist, dorthin fließt die Energie“ (indianische Weisheit). Fragen Sie sich daher lieber: „Was hilft mir, punktgenau einen Zustand optimaler Konzentration zu erreichen und meine Kompetenzen zu zeigen?“ Hier hilft mentale Vorbereitung: Denken Sie in einem entspannten Zustand an vergangene Erfolge. Spielen Sie erfolgreich bewältigte Situationen langsam wie einen inneren Film durch und fokussieren Sie dabei auf Ihre Kompetenzen. Als Wissenschaftler haben Sie schließlich bereits zahlreiche Bewertungssituationen erfolgreich gemeistert und verfügen daher über alle notwendigen Fähigkeiten für einen guten Auftritt.
Viel Erfolg!

Dr. Claudia Eilles-Matthiessen

Diplom-Psychologin und Coach, Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft. Das Netzwerk ist Partner der duz.

 www.plan-c-frankfurt.de
www.coachingnetz-wissenschaft.de