

# Was passiert bei Lampenfieber?

## Redestress:

### Denken

Black out  
Erinnerungsverlust  
(Während + Kinnort)  
Selbstzweifel  
Roter Faden geht verloren

### Fühlen

Angst  
Unsicherheit  
Nervosität  
Panik

### Körperlich

Stimme zittert  
Man schwitzt  
hektische Flecken  
rotes Gesicht  
Blüselkeit  
Durchfall  
Tisch entwickeln

Stärken  
Herz- und  
Gehirn

## Hilfreiche Strategien:

Lächelung im Zentrum  
Gr. Spickzettel  
Vorbereitungstext (Satzung)  
Bewusst atmen  
An Pausen denken  
Spontaneität zulassen

Rednerpult  
zum Festhalten

Mikrofon

Valium

SCHLECHT  
SCHLI