

Strategien zum Umgang mit Lampenfieber und stressigen Situationen



Entspannung ist hier das Zauberwort. Du kannst selbst viel tun, damit der Druck und die Nervosität in stressigen Situationen nicht zu viel werden. Wir haben einige Tipps für dich zusammengestellt, mit denen du entspannter durch stressige Momente kommst:



1. Bereite dich bestmöglich auf die Situation vor

Um bestmöglich auf Einstellungstests und Vorstellungsgespräche vorbereitet zu sein, empfehlen wir dir, die entsprechenden Kapitel in diesem Trainingsheft durchzuarbeiten. Ergänzend kannst du auch im Internet dazu recherchieren. Zu wissen, was auf dich zukommt und eine intensive Vorbereitung tragen dazu bei, dass du entspannter in diese Situationen gehen kannst.

2. Positives Denken hilft

Hast du gewusst, dass deine innere Einstellung einen großen Einfluss darauf hat, ob du herausfordernde Situationen gut meisterst oder nicht? Gehe deshalb mit einer positiven Haltung an Einstellungstest und Vorstellungsgespräch heran und sage dir selbst immer wieder: „Ich schaffe das!“ Es ist wichtig, diesen Satz oft zu wiederholen. Damit beeinflusst du dein Unterbewusstsein positiv. Die Technik der Selbstbeeinflussung hilft dir, in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren.

3. Ausgeschlafen sein ist wichtig

Um gut denken und auf dein volles Leistungsvermögen zurückgreifen zu können, ist es wichtig, dass du ausgeruht bist. Sorge dafür, dass du ausreichend Schlaf vor herausfordernden Situationen bekommst.

4. Tue Dinge, die dir guttun

Stressige Situationen sind anstrengend und rauben Kraft. Um nicht aus dem Gleichgewicht zu kommen, ist es wichtig, dass du deinen Energiespeicher immer wieder auffüllst und Dinge tust, die dir Spaß machen und Kraft geben. Du weißt gar nicht so genau, wobei du gut entspannen und Kraft tanken kannst? Kein Problem. Mache unsere **Energiefass-Übung im Trainingsheft**.

5. Gezielt entspannen und ruhig werden

Es gibt ganz viele Techniken und Übungen, die du anwenden kannst, um deinen Stresspegel zu senken. Wir möchten dir die „5-Finger-Atmung“ der Techniker Krankenkasse vorstellen. Wir finden diese Übung toll, weil...

- ⊕ du außer deinen Fingern keine weiteren Hilfsmittel benötigst,
- ⊕ sie absolut wirkungsvoll ist,
- ⊕ wenig Zeit in Anspruch nimmt und
- ⊕ du sie überall – sogar in einer Prüfungssituation – machen kannst, ohne dass jemand anderes bemerkt, was du gerade tust.

Hier geht's zum Video:



<https://www.youtube.com/watch?v=QT8I4BoiL74>