



Mit voller Kraft an die Herausforderung – dank der richtigen Atemtechnik

Öffentlich sprechen bereitet vielen Menschen Mühe, denn die Angst vor dem Versagen ist gross. Damit einher gehen auch körperliche Symptome wie Schweissausbrüche u.a. Dank der richtigen Atemtechnik sinkt die Nervosität und es ist leichter, die Zuhörer zu packen und zu überzeugen. von Esther Bezzola

Wir sind täglich mit Belastungen und Erfolgsdruck konfrontiert. Egal, ob im Beruf, in der Ausbildung oder in der Freizeit.

Oft passiert es während Präsentationen, an Prüfungen oder im sportlichen Wettkampf: Menschen unter Druck und Anspannung werden von ihrer eigenen Nervosität und einem inneren Druck daran gehindert, ihre besten möglichen Leistungen zu erbringen – Leistungen, zu denen sie eigentlich fähig wären.

Leistung nicht abrufen können ist Frust

Die Sorge vor einem öffentlichen Auftritt ist meist, dass die Rede beim Publikum nicht ankommt, der Vortragende vom Publikum abgelehnt wird oder sich die Zuhörer langweilen. Die körperlichen Reaktionen dazu sind schlechter Schlaf im Vorfeld sowie Erröten, Schweissausbrüche oder Blackouts während des Vortrags – Auswirkungen, die bis hin zu Schwindelgefühlen und Herzrasen gehen.

An Prüfungen und auch im Sport ist eine der grössten Ängste, dass das Gelernte oder positive Trainingsleistungen nicht abgerufen werden können. Man sitzt an der Prüfung und hat alles vergessen, oder es gelingt am Wettkampf nicht,



Vor und während eines Vortrags oder einer Präsentation richtig atmen! Damit lässt sich die Nervosität kontrollieren.

Bild zVg, Esther Bezzola

eine gute Leistung zu erbringen. Wenn jemand sein Potenzial nicht abrufen kann, obwohl er geübt, gelernt oder trainiert hat, ist das sehr frustrierend und auch blamierend.

Die Ängste während der Vorbereitung

Aus diesen Gründen geschieht es immer wieder, dass öffentliche Auftritte, wenn irgendwie möglich, vermieden werden. Leider verbaut man sich damit oft auch Karrierechancen. Gelegentlich sind Auftritte aber nicht vermeidbar.

Die Angst im Vorfeld ist dann sehr hoch. Bis die Präsentation endlich steht, ist der Schlaf extrem schlecht. Die Vorbereitungen zögern sich so lange hinaus, bis es kaum mehr möglich ist, etwas Produktives aufzugleisen. In diesem belastenden Zustand ist es nahezu unmöglich, am Tag X die bestmögliche Leistung zu erbringen.

Mit Atemtechnik zum Erfolg

Mit einer einfachen Atemübung können Stress abgebaut sowie Nervosität und Müdigkeit verringert werden. So schenkt die verlängerte Ausatmung dem Betroffenen innere Harmonie und Ausgeglichenheit. Diese Technik lässt sich vor öffentlichen Auftritten hervorragend und Erfolg versprechend einsetzen:

- Die Atmung wird so ruhiger, dadurch tritt eine Entspannung ein.

- Durch die Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung löst man sich von Alltagsorgen und findet leichter zu sich selbst.

- Allgemeine Ängste wie Auftrittsangst, Lampenfieber usw. können abgebaut, beziehungsweise verringert werden.

- Die Konzentration wird vergrössert, dadurch wird auch das Wohlbefinden verbessert.

Und so gelingt die Übung: Zirka drei bis vier Sekunden tief in den Bauch einatmen. Dann zirka sechs bis acht Sekunden langsam ausatmen. Die Atmung soll rhythmisch und tief, ruhig und regelmässig sein. Diesen Rhythmus rund zehnmal hintereinander wiederholen.

Dank dieser Atemtechnik entspannt sich der Körper, und der Geist gewinnt frische Energie.

■ **Esther Bezzola ist diplomierte Mental-, Hypnose- und Stressregulationstrainerin.**
www.mental4you.ch
info@mental4you.ch