

Hypnose bei Auftrittsangst und Lampenfieber



[Hypnosetherapie gegen Auftrittsangst](#) kann helfen ruhig zu bleiben oder vielleicht sogar das Rampenlicht zu geniessen.

Die Angst vor Auftritten oder Lampenfieber ist den meisten Menschen bekannt.

Es gibt kaum jemanden, der vor einem grossen Auftritt nicht nervös war vor die Leute zu stehen. Egal ob Vorträge, Präsentationen, mündliche Prüfungen oder auch musikalische oder sonstige Auftritte, die Anspannung hat ihren festen Platz.

Auch mit Training und Übung ist es schwer dieses mulmige Gefühl ganz loszuwerden. Die Hypnose hilft jedoch dabei, dass man das Adrenalin für eine optimale Performance nutzen kann. Das Ziel ist es also aus der Auftrittsangst mittels Hypnosetherapie eine freudige Erregung zu kreieren.

Dazu müssen wir wissen, wie das Unbewusste auf Auftritte reagiert.

Auftrittsangst aus hypnotischer Sicht

Die Auftrittsangst ist nicht unbedingt logisch, rational oder sinnvoll, also suchen wir die Ursachen am besten im Unbewussten. Dieses hat sich über die Jahrtausende so entwickelt, dass es uns vor Gefahren schützt, egal ob diese nur in unserer Vorstellung existieren oder nicht.

Jede Wagnis löst mindestens Nervosität aus und vor Leute zu stehen ist grundsätzlich ein Wagnis. Es ist also nicht verwunderlich, dass das Unbewusste mit einer gewissen Vorsicht reagiert.

Das Lampenfieber hat also durchaus eine sinnvolle Anteile. Mit der passenden Menge Adrenalin fahren wir unser System zu Höchstleistungen auf.

Wenn jedoch die Reaktion zu einer vollen Angst wird und die Reaktion die Performance blockiert, kann man von einer Angststörung sprechen. Reaktionen wie Zittern, Schwitzen, Erröten oder Stottern können darauf hinweisen. Auch oft beschrieben wird eine Angstblockade, bei der alle Vorbereitung wie weggeblasen scheint. Viele möchten dabei am liebsten im Boden versinken.

Dies macht auch aus einer unbewussten Sicht Sinn, da der Mensch sich vor den meisten Gefahren versteckt hat oder weggerannt ist. Aber zur Salzsäule erstarrt und mit allem Blut in den Beinen lässt sich kein optimaler Auftritt hinlegen.

Mit der Hypnose müssen wir also im Unbewussten Anpassungen machen, damit der Stress nur wach und konzentriert macht anstatt angstvoll und gelähmt.

Hypnose bei Lampenfieber

Die Methoden der Hypnose und Hypnosetherapie können bei Lampenfieber den wichtigen Unterschied machen. Meine Hypnosetherapie gegen Auftrittsangst in Zürich basiere ich auf geprüften und erfolgreichen Methoden zur Reduktion der Angst. Die Erkenntnisse aus der Art des Unbewussten helfen uns dabei die Blockaden zu lösen.

Ich und das Publikum

Viele Menschen mit Ängsten bei Auftritten sehen das Publikum als eine Art Feind. Wenn man denkt, dass die Zuschauer bedrohlich sind, dann macht es auch Sinn für das Unbewusste eine Angstreaktion auszulösen. Gerade wenn man sich selber im Rampenlicht klein und hilflos fühlt.

Das Ziel der Therapie mit Hypnose bei Lampenfieber ist es also auch die Ansicht vom Publikum zu ändern. Zumal ja oftmals die Zuhörer auch Bekannte oder Kollegen sind. Vor die eigene Herde zu stehen ist an sich schon ein viel kleinerer Stressfaktor.

Wer auf der Bühne steht, hat im wahrsten Sinne des Wortes das Sagen. Deshalb ist es auch wichtig mit dieser Erkenntnis die innere Grösse beizubehalten, auch wenn wir vielleicht in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht haben.

Auftrittstrance

Fast alle erfolgreichen Performer erzählen von einer Art Trance oder einem Flowzustand wenn sie ihre Auftritte haben. In diesem Zustand fliesst alles optimal aus ihnen raus und sie können auch das Publikum mit einbeziehen.

Dieser Zustand ist nicht angeboren, sondern auch die schüchternste Person kann lernen dies in sich zu aktivieren. In der Hypnose üben wir den Wechsel in die Auftrittstrance ein und verknüpfen sie mit den Auslösern, die sonst die Auftrittsangst aktiviert haben. Damit wirkt die Hypnose gegen Angst den normalen Abläufen entgegen und verhindert dass die Redeangst oder Ähnliches überhaupt aktiv wird.

Souveräne Performance

Alle die einen Auftritt haben, sollten sich bewusst sein, dass niemals alles mit auf die Bühne kommt. Ob Theater oder nicht spielt jeder im Mittelpunkt stehende eine Rolle. Diese Rolle sollte am besten nichts haben, was die Leistung stören könnte. Deswegen machen wir unser optimales Auftritts-Ich selber.

Weder die Erinnerung an den misslungenen Vortrag aus der dritten Klasse noch der Streit mit dem Arbeitskollegen, noch sonst irgendwelche Ängste und Sorgen haben auf der Bühne etwas zu suchen. Deshalb lassen wir im optimalen Auftritts-Zustand alles draussen, was nichts mit dem Abrufen der Ressourcen zu tun hat.

Mit einem gefestigten Ich und einem problemfreien Kopf kann die Fantasie positiv wirken. Die Vorstellungen von Horrorszenarien können mit Hypnose Visualisierungen von positiven Ergebnissen weichen.

Spass am Teilen

Die Hauptsache an gelungenen Vorträgen, Aufführungen, Präsentationen und Auftritten ist das Teilen mit dem Publikum. Am Geben und Nehmen mit dem Publikum Spass zu haben ist auch ein wichtiger Bestandteil von einer souveränen Performance. Deshalb lege ich auch Wert darauf die Kreativität des Unbewussten einzuladen um Leben in den Auftritt zu bringen. Falls man trotzdem mal den Faden verliert oder etwas schief geht, ist das mit einem Lächeln auf den Lippen immer besser auszuhalten.

Fazit

Die Hypnose ist sehr gut geeignet für die Behandlung von Angst vor Auftritten und Lampenfieber. Mit der direkten Wirkung im Unbewussten kann die Hypnosetherapie dort ansetzen, wo das logische Denken aufhört. Aus diesem Grund hat die Hypnosetherapie bei Lampenfieber grosse Erfolgschancen