
Subject: Präsentationsangst
Posted by [haarnarr](#) on Sun, 04 Jan 2015 14:11:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Leute,

ich hab nächste Woche eine wichtige Präsentation, aber ich habe jetzt schon die Hosen voll. Meine Knie schlottern immer, fühl mich wie in Trance und bin Schweißgebadet.

Ich weiß Tabletten sind nicht die Lösung, aber das eine mal muss es sein.

Hat jemand einen Tipp für mich? Was kann man dagegen nehmen? Hab auch schon an Schnapps gedacht, oder kennt jemand Tabletten die mich ausknocken?

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [egal123](#) on Sun, 04 Jan 2015 14:24:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

haarnarr schrieb am Sun, 04 January 2015 15:11Hallo Leute,

ich hab nächste Woche eine wichtige Präsentation, aber ich habe jetzt schon die Hosen voll. Meine Knie schlottern immer, fühl mich wie in Trance und bin Schweißgebadet.

Ich weiß Tabletten sind nicht die Lösung, aber das eine mal muss es sein.

Hat jemand einen Tipp für mich? Was kann man dagegen nehmen? Hab auch schon an Schnapps gedacht, oder kennt jemand Tabletten die mich ausknocken?

Praxis, Praxis, Praxis....Klingt einfach, ist aber so

Vorbereitung u Nervosität korrelieren negativ miteinander. Je besser du vorbereitet bist desto weniger nervös wirst du sein

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [frodo](#) on Sun, 04 Jan 2015 14:32:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Strophanthus D6?

ausprobiert hab ich selbst nicht.

Allerdings würd ich es ohne Medikamente probieren.

Mach dir keinen Kopf.

Schreibe Stichpunktartig deine Vorgehensweise auf Karteikarten und übe vor ein paar Personen. evtl. Frau/Freundin Freunde Vater /Mutter usw.

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [haarnarr](#) on Sun, 04 Jan 2015 14:40:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke für den tipp, hab aber schon so ziemlich alles versucht und immer wars die reinste blamage. dieses mal muss es einfach klappen. werde mich über dieses medi erkundigen, vielen dank!

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [Kaiza](#) on Sun, 04 Jan 2015 15:56:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn die Präsentation mit dem Medikament nun gut klappt besteht die Gefahr, dass sich in deinem Unterbewusstsein der Satz:"Die Präsentation war gut. Doch das war nicht ich, sondern die Medikamente. Alleine schaff ich das nicht." verfestigt.

Mittelfristig wirst du dann nur noch mit Medikation präsentieren können, was nicht gut für das Selbstwertgefühl ist!
Ich würde zuerst einmal mal ein psychologisches coaching zu dem Thema in Anspruch nehmen!

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 04 Jan 2015 20:14:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

betablocker ganz klar !!!

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 04 Jan 2015 21:08:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die hier halfen mir immer bei vorträgen:

<http://de.wikipedia.org/wiki/Propranolol>

sind aber rezeptpflichtig

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [valesk](#) on Sun, 04 Jan 2015 21:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hol die einfach einen runter. Das schüttet Endorphine aus und senkt den Pulz. Quasi genauso

gut wie jede Pille...

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [Trinitas](#) on Sun, 04 Jan 2015 22:59:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@haarnarr

und ich dachte schon, den Begriff 300 Grad Lampenfieber hätte ich erfunden...

Eines vorweg- lass Die Finger weg vom Schnaps- das könnte ziemlich in die Hose gehen. Mache es wie Berufsmusiker, bereite Dich 200 prozentig vor, damit Du auf der Bühne 100 Prozent abrufen kannst. Gute Vorbereitung gibt die Sicherheit.

Eine gute Präsentation lebt ja nicht nur vom Inhalt, sondern erzeugt Interesse beim Zuhörer/ Zuschauer durch den Stil, also maßgeblich wie sie vorgetragen wird.

Du kannst Dinge weglassen, Schrott erzählen oder Dinge durch guten Spirit ersetzen und niemand wird es merken (es sei denn, es ist ein Fachpublikum), wenn es gut gemacht ist. Aber selbst eine fachlich fundierte Präsentation lebt vom Erzähler.

Worauf ich hinaus will: es ist wie bei einem Musiker, der am Klavier ein eigenes Stück live zum erstenmal präsentiert und aufgeregt ist. Noch zu Hause brillierte er, spielte leichtläufige Verzierungen wie aus dem FF. Es riss schlichtweg einen vom Hocker.

Wenn er 200 % vorbereitet, 1000 mal geübt hat ist, wird er auch die Lockerheit in den Fingern haben, sich dazu bringen, sich nicht auf die Finger zu konzentrieren und dabei zu verkrampfen, sondern sein Geist ist leicht und es fließt und inspiriert ihn und die Zuhörer.

Hat er nicht genug geübt, wird er ganz rasch dazu übergehen, die komplizierten Läufe zu vereinfachen, damit dem Stück die Brillanz und Virtuosität zu nehmen. Es wird enttäuschend für alle- zumindest für den Pianisten.

Deswegen- sei gut vorbereitet, dann bist Du auch locker und Dein Geist findet über den Text hinaus noch Witz und Esprit, den es braucht, um dem Ganzen die besondere Note zu geben.

Ach so- versuch bei der Präsentation nicht eine Rolle zu spielen, jemand zu sein, der Du nicht bist- das wirkt nur aufgesetzt und lenkt ab- Sei einfach Du selbst, gut vorbereitet und locker- dann wird es gut.

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [bennyso](#) on Tue, 10 Feb 2015 13:37:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einfach üben, üben, üben und dadurch selbstbewusster werden!

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [hairypotter01](#) on Wed, 11 Feb 2015 09:53:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich kann die Ängste gut nachempfinden und kann dir folgendes sagen: So ein Kram wie Baldrian hat im Grunde gar keine Wirkung, kannst du vergessen! Alkohol hat eine Wirkung ja, aber das ist ein schmaler Grad... Es kann sich schnell das Gefühl einstellen, dass du solche Situationen nur mit Alkohol überwinden kannst. Das ist die falsche Richtung. Wohl oder übel bleibt einem nichts, als die Konfrontation mit solchen Situationen und das Arbeiten am Selbstbewusstsein. Was mir noch geholfen hat, wenn du schon an Drogen denkst. Bin absoluter Nichtraucher, aber so ne Zigarette vor ner Präsi bringt einen dann doch schon gut runter... ist vielleicht noch das geringste Übel was Drogen angeht. Nicht nur Nikotin hatte eine positive Wirkung, sondern vielmehr auch die Einstellung: "Scheiß egal... ich rauch jetzt einfach eine." War für mich eine Art abzuschalten und auf Meinungen anderer zu pfeifen. Wird immer Leute geben, denen deine Präsi gefällt oder auch nicht gefällt. Das musst du dir vor Augen halten... letztlich solltest du dein eigener Bestimmer sein und dir innerlich sagen "was ich hier mache ist gut, was die anderen dazu sagen interessiert mich nicht". Einfach den Kram runterspulen... Mit der Zeit wirst du dann auch lockerer mit solchen Situationen umgehen können und Kritikfähiger. Man darf es eben nicht zu sehr an sich rankommen lassen... Viel Glück!

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [haarnarr](#) on Wed, 11 Feb 2015 09:58:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

vielen dank für eure zahlreichen antworten. präsentation ist sehr gut verlaufen. hab mich wie trinitas schon erwähnt hat, zu 200% auf die prüfung vorbereitet und zusätzlich hab ich mir vom arzt noch alprazolam verschreiben lassen. war ganz witzig, mein körper wollte nervös sein, konnte aber nicht, natürlich sollte aber jeder versuchen es ohne dem zu schaffen, da psychopharmaca nicht ohne ist.

Ig haarnarr

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [Gorilla](#) on Wed, 11 Feb 2015 13:35:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habs mal mit Vodka-Lemon um 7:30 versucht einmal und nie wieder - aber lustig wars

Subject: Aw: Präsentationsangst
Posted by [JordanHeiser](#) on Mon, 23 Feb 2015 11:56:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gorilla schrieb am Wed, 11 February 2015 14:35 Ich habs mal mit Vodka-Lemon um 7:30 versucht einmal und nie wieder - aber lustig wars

stark!!! Das mache ich demnächst auch mal!

Subject: Aw: Präsentationsangst

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Mon, 23 Feb 2015 11:57:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gorilla schrieb am Wed, 11 February 2015 14:35Ich habs mal mit Vodka-Lemon um 7:30 versucht einmal und nie wieder - aber lustig wars

+1 !!!!!!!
