



Musikbildung genial digital.

#bemusico

Disclaimer:

Dieses Script ist eine Ergänzung zu dem von Dir besuchten Live Online Seminar auf www.bemusico.com und wird Dir bereitgestellt durch den Fach-Dozenten des Seminars.

Du kannst diese Materialien unter Beachtung der gültigen Urheberrechte verwenden. Eine kommerzielle Nutzung und Weiterverbreitung ist verboten. Für die Inhalte sind die Autoren und Dozenten verantwortlich.

bemusico

Nimm Teil an „bemusico“ und nutze die moderne Form der musikalischen Weiterbildung mit Live Online Seminaren, Kursen und Trainings. Wähle aus Top-Dozenten und Fach-Experten. Erlebe spannende Vorträge zu Themen wie Musiktheorie, Spieltechniken, Tonqualität, Üben, über Repertoire-Auswahl, Noten, Gesundheitsfragen, bis hin zu Steuertipps und rechtlichen Themen. Sichere Dir jetzt Dein Teilnehmerticket. Alle Sessions werden als Live Webcast angeboten. Du kannst während der Session über Live Chat Deine Fragen direkt an die Speaker und Experten stellen. Mit der Teilnahme erhältst Du zudem Zugriff auf wertvolle Fachmaterialien und hilfreiche Downloads, sowie eine Teilnahmebestätigung als Zertifikat.

<https://www.bemusico.com>

Handout / Script in Ergänzung zu den Seminaren rund um das Thema “Lampenfieber” auf bemusico.com

Was ist Lampenfieber?

- Aufregung vor öffentlichen Auftritten
- Evolutionsbiologisch sinnvolle Stressreaktion („Kampf oder Flucht“)
- Angst vor **sozialen Wunden**: „Wie wirke ich auf andere?“, „Bin ich gut genug?“
- Jeder Mensch ist davon betroffen – **auch Profis**.

Ziel: Lampenfieber optimieren – nicht vermeiden

$$P(erformance) = p(otential) - i(nterference)$$

Unser Ziel ist nicht, Lampenfieber zu *beseitigen*, sondern so zu regulieren, dass es **leistungsfördernd** wirkt – also das „richtige Maß an Aufregung“.

Stress-Leistungskurve (Yerkes-Dodson-Kurve)

- **Zu wenig Aktivierung** → gelangweilt, unkonzentriert
- **Zu viel Aktivierung** → überfordert, blockiert
- **Optimaler Bereich** → fokussiert, wach, leistungsfähig

Typische Symptome

- **Körper**: Zittern, trockener Mund, kalte Hände, Herzklopfen
- **Gefühl**: Nervosität, Aufregung, Hilflosigkeit
- **Denken**: Grübeln, Blackout-Angst, Bewertung durch andere
- **Verhalten**: Vermeidung, stereotype Reaktionen, Überaktivität

Tipp: **Erkenne deine persönlichen Frühwarnzeichen** – sie helfen dir, rechtzeitig gegenzusteuern!

Kleine Übungen gegen akutes Lampenfieber

1. Spannungslöser

Schultern bewusst **hochziehen** (einatmen) → dann **stoßartig ausatmen & fallen lassen**
→ Wiederhole 2–3 x zur Muskelentspannung

2. Zungentechnik gegen trockenen Mund

Zungenspitze kräftig an der **Innenseite der Zähne** entlangfahren (oben & unten)
→ Regt den Speichelfluss an, diskret anwendbar

3. Zitternde Hände?

Symptom verschreiben: Kurz vor dem Auftritt bewusst **zittern übertreiben** (5–10 Min. vorher)
→ Paradoxe Intervention senkt den Muskeltonus

4. Gesichtsspannung lösen

Gesichtsmuskeln extrem **anspannen**, dann **weit dehnen**, dann neutral
→ Entspannt auch Lippen und Kiefer

5. Der „Innere Dirigent“

Stell dir einen unterstützenden Dirigenten vor deinem inneren Auge vor, der dir den Einsatz gibt
→ Sicherheit & Fokussierung

Langfristige Strategien

Training in Stufen

→ Stufenweise an Auftrittssituationen gewöhnen:

Tonaufnahme → Videoaufnahme → Spielen vor Familie → Freunden → Publikum

Dynamisches Selbstbild entwickeln

Nicht: „Ich kann das (nicht)“ – sondern: „Ich lerne gerade.“

Stärken stärken!

Notiere täglich 3 Dinge, die dir beim Üben oder Musizieren **gut gelungen** sind.

→ „*Positiver Tagesrückblick*“ (Ulrike Klees)

Bewegung & Pulsmanagement

- Bewegung (Spaziergang, Sport) hilft, Stresshormone abzubauen
- Regelmäßige Bewegung = **niedrigerer Ruhepuls** = höhere Stress-Toleranz

Maßnahmen gegen häufige Probleme

Symptom	Maßnahme
Zittern	Symptom verschreiben (bewusst übertreiben)
Trockener Mund	Zungentechnik, Schmatzlaute, Zähne klappern
Kalte Hände	Kaltes Wasser greifen (zur Regulation)
Schweißige Hände	Kalte Wasserflasche halten (Thermoregulation)
Konzentrationsmangel	„Drop before you peak“ – Erholung vorher
Nervosität vor Soli	In höheren Lagen üben („Fahrstuhlprinzip“)
Blackout-Gefahr	Zehen in den Boden krallen („Blitzableiter“)

Wichtige Merksätze

- „**Wir sind eine Lampenfieber-Gemeinschaft.**“ – Gerhard Mantel
- „**You can't peak if you don't drop.**“ – Don Greene
- „**Stärken stärken**“ statt Schwächen fixieren – Ulrike Klees
- „**Ich bin aufgeregt – und das ist okay.**“ → Annehmen statt Verdrängen

Meine persönlichen Strategien

(Platz für persönliche Notizen)

Frühwarnzeichen meines Lampenfiebers:

Strategien, die mir helfen:

Drei Dinge, die mir heute besonders gut gelungen sind:

1.

2.

3.
