



## Workbook: Nervosität & Unsicherheit – Wie du dich innerlich stärkst



### Workbook

### Nervosität & Unsicherheit – Wie du dich innerlich stärkst

Ein praktischer Leitfaden für mehr Ruhe, Klarheit und Selbstvertrauen vor wichtigen Auftritten, Gesprächen oder Präsentationen

---

## Was hinter Nervosität steckt

Nervosität ist kein Fehler – sondern ein Zeichen: Dir ist etwas wichtig.

Typische Ursachen:

- Du willst überzeugen oder nicht negativ auffallen
- Du hast hohe Erwartungen an dich selbst
- Du stehst unter Beobachtung (z. B. in einem Meeting, vor dem Vorstand)
- Du fühlst dich (noch) nicht sicher in deiner Rolle
- Du hast schlechte Erfahrungen gemacht und willst Fehler vermeiden

Was dabei passiert:

- Dein Körper schaltet auf "Alarmmodus" (Stresshormone, Anspannung)
- Dein Fokus verengt sich (Blackout-Gefahr)
- Deine Selbstwahrnehmung wird kritisch oder verzerrt

Die gute Nachricht: Du kannst lernen, dich **selbst zu regulieren**, **innerlich zu stärken** und **selbstbewusst aufzutreten** – trotz Lampenfieber.

# Erste Hilfe bei Nervosität (vor dem Auftritt)

## 1. Atmen statt Anspannen

- 4 Sekunden ein, 6 Sekunden ausatmen
- Mehrmals wiederholen
- Signal an dein Nervensystem: Alles ok, du bist sicher

## 2. Gedankencheck

- Was erzählst du dir gerade? Ist es hilfreich?
- Statt: "Ich darf keinen Fehler machen" → "Ich bereite mich gut vor und bin bereit."

## 3. Visualisierung

- Stelle dir vor, wie du souverän und ruhig präsentierst
- Sieh dich in der Rolle, die du ausfüllen willst

## 4. Power Posing (Körperhaltung)

- 2 Minuten aufrecht stehen, Schultern zurück, feste Haltung
- Baut Stress ab und fördert Selbstsicherheit

## 5. Positiver Anker

- Denke an eine Situation, in der du dich stark gefühlt hast
- Hole dir dieses Gefühl jetzt aktiv ins Bewusstsein

---

# Innere Stärke aufbauen (mittelfristig)

## 1. Stärken bewusst machen

- Was kannst du gut? Was wurde dir schon gespiegelt?
- Erstelle eine Stärkenliste und lies sie regelmäßig durch

## 2. Realistische Standards setzen

- Perfektion ist nicht das Ziel. Wirkung entsteht durch Verbindung.
- Frage dich: "Was ist heute wirklich wichtig?"

### 3. Werte & Haltung klären

- Was ist dir als Mensch & Führungskraft wichtig?
- Stehst du für Klarheit? Verantwortung? Empathie?
- Wenn du weißt, *wofür* du sprichst, sprichst du stärker

### 4. Routinen trainieren

- Stimme aufwärmen, Freies Sprechen üben, Auftreten im Spiegel testen
- Routine reduziert Nervosität automatisch

### 5. Selbstgespräche trainieren

- Statt dich runterzumachen: Sprich dir gut zu
- Nutze z. B. den Satz: "Ich bin vorbereitet. Ich kann das. Ich darf Fehler machen und trotzdem wirksam sein."

---

## In wichtigen Momenten überzeugen

### Vor der Situation:

- Sei 5–10 Minuten früher da
- Atme tief, nimm deinen Körper bewusst wahr
- Fokus: Nicht "Ich muss perfekt sein", sondern: "Ich bin da, um Mehrwert zu geben."

### Währenddessen:

- Blickkontakt, langsames Sprechen, Pausen nutzen
- Wenn du ins Stocken kommst: Durchatmen, neu ansetzen
- Denk dran: Die anderen wollen, dass du gut bist!

### Bei Blackout oder Unsicherheit:

- Sprich transparent: "Ich sortiere kurz meine Gedanken."
- Stelle eine kluge Zwischenfrage oder fasse zusammen
- Nutze deine Notizen, ohne dich zu verstecken

### **Nach der Situation:**

- Fokus auf das, was gut lief
- Reflexion: "Was nehme ich mit? Was hat mir geholfen?"
- Kein innerer Gerichtshof! Sondern: Lernen, feiern, weitermachen.

---

## **Reflexion & Mini-Übung**

### **Reflexionsfragen:**

1. In welchen Situationen bin ich besonders nervös?
2. Welche Gedanken treiben mich dann an?
3. Welche meiner Stärken helfen mir, ruhig und klar zu bleiben?
4. Was würde ich einer Freundin in meiner Lage raten?

### **Übung: Mein Stärkenskript**

1. Nimm dir 5 Minuten Zeit.
2. Schreibe 3–5 Sätze auf, die dich innerlich stärken.
3. Lies sie vor wichtigen Momenten laut vor.

### **Beispiel:**

- Ich darf Fehler machen und wirke trotzdem souverän.
- Ich bin vorbereitet und bereit, zu zeigen, was ich kann.
- Ich bin nicht allein. Viele haben Lampenfieber – und meistern es.

---

### **Fazit:**

Nervosität ist menschlich. Aber du bist ihr nicht ausgeliefert. Mit klarem Fokus, mentaler Stärkung und etwas Training wirst du ruhiger, sicherer und wirkungsvoller auftreten.

**Möchtest du tiefer einsteigen?** Ich begleite dich gern in einem Coaching – individuell, wirksam, vertraulich.