

Lampenfieber

- SängerInnen müssen viel mehr leisten und aushalten als Instrumentalisten - Aushängeschild und Wiedererkennungsmerkmale ihrer Bands
- Ganzes Konzert komplett im Fokus des Publikums
- Arbeiten unmittelbar mit der Stimme, dem Auftreten, persönliche Texte, Optik - Was SängerInnen machen bekommt jeder mit

Ursachen

- Im Fokus stehen (auf Bühne, man wird von allen beobachtet) - fehlende Routine
- mangelnde Vorbereitung
- Perfektionismus
- geringes Selbstwertgefühl
- Publikum zu ernst zu nehmen...
- persönliche Geschichte, nervliche Konstitution
- zu hohe Anforderungen/Druck
- schlechte Erfahrungen in der Vergangenheit

Symptome

- Übelkeit
- Erhöhter Herz- und Pulsschlag - Kurzatmigkeit
- Gefühl zur Toilette zu müssen
- Kribbeln im Bauch, bis hin zu Bauchschmerzen
- Schwitzige Hände
- Zittern: Hände, Knie, unsicherer Gang
- Trockener Mund
- Kreislaufprobleme

Das hilft

- Gute Vorbereitung (üben, Equipment)
- Routine - learning by doing
- Publikum positiv gegenüber treten- keine Prüfungskommission
- Lampenfieber annehmen, positive Anspannung normal und sogar hilfreich - versuchen vor dem Auftritt zur Ruhe zu kommen
- Fragen: Wovon habe ich WIRKLICH Angst? Worst Case. - Welchen dieser Punkte habe ich selbst in der Hand?
- Humor
- Finde dein Warum
- Sei empathisch. Ein Auftritt ist keine Einbahnstraße.
- Stelle den Song in den Mittelpunkt - Beobachten statt bewerten!!!
- Atmen
- Stress durch Bewegung abbauen - Hüpfen, schütteln, laufen, Siegerpose ...

Unser Nervensystem

Wie funktioniert unser Nervensystem

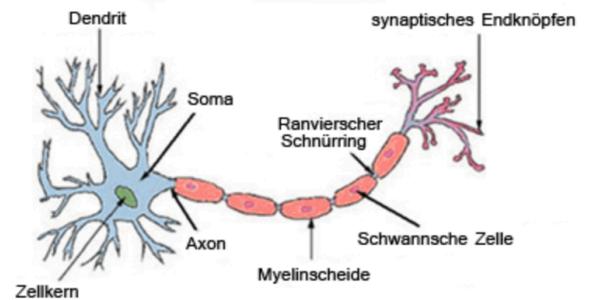
- umfasst alle Nervenzellen des menschlichen Körpers - mit ihm kommuniziert unser Körper mit Umwelt
- steuert vielfältige Mechanismen im Inneren
- nimmt Sinnesreize auf, verarbeitet sie
- löst Reaktionen wie Muskelbewegungen oder Schmerzempfinden aus - steuert Stoffwechselforgänge

Woraus besteht unser Nervensystem

- viele Milliarden Nervenzellen - Neuronen - allein im Gehirn rund 100 Milliarden
- Dendriten wirken wie Antennen
- Axon, leitet Signale weiter (kann über 1m lang sein)
- Nervenzelle besteht aus Körper und verschiedenen Fortsätzen

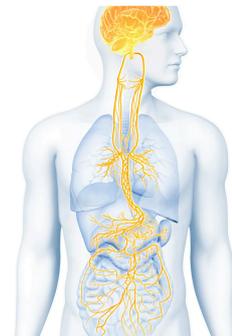
Polyvagal Theorie

- Stephen W. Porges (US amerikanischer Psychiater und Neurowiss)
- Umschreibt neue Sicht auf Autonomes Nervensystem (ANS) - Neu
- Autonomes Nervensystem in der Polyvagal-Theorie - Vagus-Nerv,



VAGUS NERV

- Vagus-Nerv kein einzelner Nerv (Poly)
- Dorsaler (hinterer) Vagus (innere Organe)
- Ventraler (vorderer) Vagus (Bereiche oberhalb vom Zwerchfell) - Neurozeption



Bewertung durch Autonomes Nervensystem

- Sicher: Social-Engagement-System wird aktiviert (ventraler Vagus) - Bedrohlich: Ke wird aktiviert (Sympathikus)
- Lebensgefährlich (Kampf/Flucht nicht möglich) - Erstarrung (über dorsalen Vagus)

Es hängt nicht von unserem „Wollen“ ab - oftmals „können“ wir nicht anders.

Zustand von Autonomem Nervensystem beeinflusst zB Fähigkeit zum Zuhören, Verarbeiten von Informationen, soziale Interaktion, generell Sozialverhalten

Fight and Flight

- Pupillen werden weit, Tunnelblick
- Adrenalin und Cortisol steigen an
- Herzschlag und Blutdruck steigen an
- verminderter Bluttransport zu (nicht lebensnotwendigen) Organen, Verdauung, Haut - Leber produziert mehr Zucker, Blutzucker steigt
- Betawellen im Gehirn steigen an
- Muskeln verspannen mehr, besonders die Hüftbeuger, Nacken und Beckenboden
- Endorphine - Morphin ähnliche Substanzen - werden mehr ausgeschüttet (zB Schock)
- Frontal Lappen (Logic) wird „ausgeschaltet“ - Intelligenz, Rationalität, Persönlichkeit, Präsenz, Empathie, Anstand...

ÜBUNGEN

Unser Zwerchfell steuert auch unsere Angst!
Schnelle, flache Bewegung signalisiert dem Körper Gefahr.

1. Ausatmen auf sss
2. Einatmen wie durch Strohhalm
3. Mit Armen am Stuhl festhalten, Schultern nach unten ziehen

SCHLIESSE FRIEDEN MIT DEINER (VER)SPANNUNG ARBEITE UM SIE HERUM

DON'T BE BRAVE - JUST BREATHE!

ICH BIN! (und das ist genug)