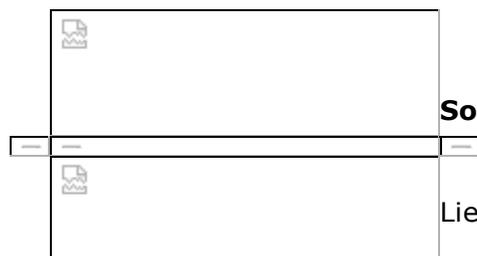


Betreff: So besiegen Sie Ihre Angst vor öffentlichen Auftritten

Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>

Datum: Mon, 16 Feb 2009 10:02:45 +0100 (CET)

An: mwimmer@promain-software.de



So besiegen Sie Ihre Angst vor öffentlichen Auftritten

Lieber Herr Wimmer,

Sie gehen auf eine Party und sehen sich kurz davor im Spiegel. Was Ihnen da entgegenblickt, kostet Sie den letzten Rest Ihres Selbstbewusstseins: ein übergewichtiges Etwas, verpackt in eine Art Wurstpelle, gekrönt von einer Haarpracht aus einer vergangenen, geschmacklosen Epoche. Als Sie den Raum betreten, richten sich alle Blicke auf Sie. Die Gespräche ersterben, einige fingern hastig nach ihrem Handy, um ihren Freunden live zu berichten, wie unmöglich der soeben aufgekreuzte Partygast aussieht ...

Klar: alles nur in Ihrer Fantasie. In Wirklichkeit kümmert sich kein Mensch um Sie. Aber in Ihrem Gehirnkino laufen derartig absurde Filme ab. (Ähnliches erleben Sie, wenn Sie eine Rede halten sollen oder erstmals einem unbekanntem Menschen begegnen.)

Die US-Forscher Thomas Gilovich und Victoria Medvec haben es den Scheinwerfer- Effekt genannt: Sie leiden im Licht eines eingebildeten Scheinwerferkegels, aber der Schmerz ist real. Was Sie bräuchten, wäre ein innerer Dimmer. Und tatsächlich, die Forscher haben so etwas entwickelt – ein kleines mentales Programm, das Sie bei der nächsten für Sie peinlichen Situation ablaufen lassen können. Dieser E-Brief zeigt Ihnen wie das in 3 einfachen Schritten geht.

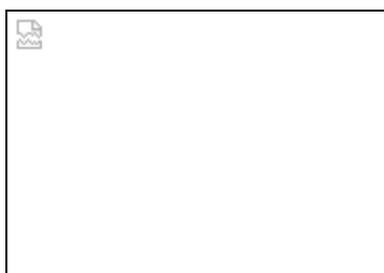
Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

[Entdecken Sie hier Ihre Möglichkeiten mit dem völlig neuen simplify Selbstmanagement-Kurs! ...](#)



Entdecken Sie den unsichtbaren Schutzschild der inneren Stärke!



Anzeige

Der Nährboden für Glück, Zufriedenheit und Freiheit ist nicht Angst, sondern **Mut**. Nicht Pessimismus, sondern **Zuversicht**. Nicht Kampf und Panik, sondern **Loslassen** und **Gelassenheit**. Nicht Kompliziertheit, sondern **Einfachheit!**

[Steigern Sie jetzt Ihre Energie und Lebensfreude! ...](#)



1. Alles verdoppeln



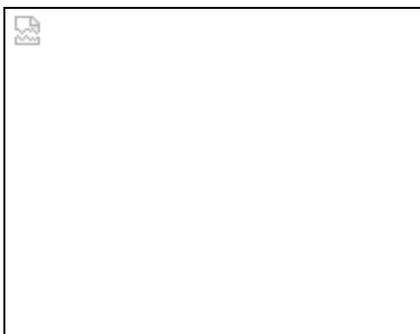
Menschen, die sich von anderen beobachtet oder angestarrt fühlen, verhalten sich unwillkürlich sehr zurückhaltend. Sie sprechen leise und ausdruckslos. Sie verkaufen ihre besten Ideen unter Wert, stellen ihr Licht unter den Scheffel oder tun so, als seien sie nicht da. Dadurch erfüllen sie ihre eigene Prophezeiung: Sie werden tatsächlich nicht beachtet – und wirken

tatsächlich peinlich.

simplify-Rat: Lernen Sie von den Profis. Im Rampenlicht wirken kleine, unsichere Gesten doppelt unsicher. Daher tragen Bühnenschauspieler dick auf und verdoppeln ihre Körpersprache. Wenn Sie in einer ungewohnten Situation unsicher sind, dann seien Sie im großen Stil unsicher: Reden Sie darüber, übertreiben Sie ein bisschen. Heben Sie beide Hände statt einer, um etwas zu unterstreichen. Machen Sie eine dramatische Pause doppelt so lang, um Aufmerksamkeit zu erhalten.



*** Produkt der Woche: simplify geld ***



Anzeige

Mal ehrlich: Kennen Sie sich gut genug aus, um bei allen persönlichen Geldangelegenheiten richtig durchzublicken?

Der WIRKLICH (!) unabhängige Geld- und Renten-Experte Oliver Mest zeigt Ihnen jetzt, wie Sie stets die richtige Geldentscheidung treffen und so immer genug Geld haben – auch in der Rente!

Entkommen Sie dem Geld-Stress. Lassen Sie sich nicht von der allgemeinen Geld-Panik anstecken, und genießen Sie die Sicherheit, immer genug Geld zu haben.

Werden Sie jetzt Ihr eigener Geld-Experte!



2. Hinter die Grenze denken

Wenn Karatekämpfer ein Brett zerschlagen wollen, bedienen sie sich eines Tricks: Sie zielen auf einen Punkt, der etwa 10 cm unter dem Brett liegt. Damit befreien sie sich mental von der Barriere, die das reale Brett bietet. Sie beschäftigen sich nicht mit dem Hindernis, sondern mit dessen bereits erfolgter Zerstörung.

simplify-Rat: Bewegen Sie sich in verunsichernden Situationen wie ein Sieger. Benehmen Sie sich gegenüber Unbekannten so, als wären Sie sich schon öfter begegnet. Stellen Sie sich in einer schwierigen Gesprächssituation vor, der andere würde Sie mögen und hätte Sie bereits ausdrücklich gelobt – auch wenn er noch kein einziges Wort gesagt hat. Damit überlisten Sie Ihre Scheinwerfer-Mentalität, die genau das Gegenteil tut: Die stellt sich vor, wie sehr Sie von Ihrem Gegenüber verachtet und missbilligt werden.



Gratis: PowerPoint Tipps zum Sofort-Download



Anzeige

Nutzen Sie die Tipps und Tricks aus dem kostenlosen E-Mail-Newsletter **PowerPoint-Secrets** um Präsentationen zu gestalten, die wirklich beeindrucken.



Sie erhalten in PowerPoint-Secrets:

- kostenlose Downloads für Präsentationen, die mitreißen,
- Vorlagen für PowerPoint, die jeden beeindruckten, und
- Tipps & Tricks für noch effizientere Präsentationen.

[Hier klicken und gratis PowerPoint-Tipps sichern](#)



3. Geben Sie die Große Universelle Antwort

Die amerikanische Lebensberaterin Martha Beck erzählte, wie sie im Taxi saß und am Handy mit einer Freundin über sehr intime Dinge redete. Plötzlich wurde ihr die Situation bewusst, sie verstummte und hauchte ganz leise ins Mikrofon: „Der Fahrer kann mich hören.“ Daraufhin gab die Freundin eine Antwort, die so voller philosophischer und psychologischer Tiefe war, dass Martha Beck sie sich merkte, sie „Die Große Universelle Antwort“ nannte und seitdem vielen Klienten damit helfen konnte. Die Antwort lautete, wörtlich exakt zitiert: „Na und?“

simplify-Rat: Durchbrechen Sie Ihre letzten verbliebenen mentalen Gefängnismauern, indem Sie sich und anderen (laut oder leise) die Große Universelle Antwort geben. Beispiele: „Wenn ich in dieser Woche nicht die Fenster putze, bin ich bei den Nachbarn unten durch.“ – „Na und?“ „Wenn ich wirklich sage, was ich denke, halten mich die anderen für verrückt.“ – „Na und?“ usw. Die Große Universelle Antwort zerrt Sie mitten hinein in Ihren eingebildeten Scheinwerferkegel und zeigt Ihnen: Sie können dort überleben!

Mit jedem der 3 Schritte wird Ihnen klarer, dass selbst die übelsten Konsequenzen eines Lebens im Scheinwerferlicht nicht halb so schlimm sind wie das langweilige Weitervegetieren im Schatten. Sie werden merken, dass Sie von den anderen nichts zu befürchten haben – außer, dass Sie Bewunderung ernten für Ihren Mut und Dankbarkeit für Ihre Inspiration, die Sie den Menschen im Schatten geben.

Eine gute Gelegenheit, auf die englischen Gratis-Kolumnen von Martha Beck in oprah.com zu verweisen: Im Suchfenster der Seite „beck“ eingeben.



Top-Rendite ohne Börsenangst!

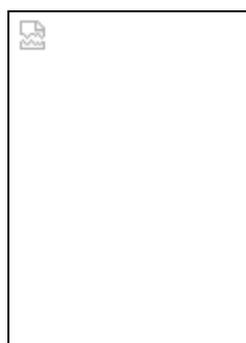
Anzeige

3,5 % Zinsen für 1 Jahr – 100 % risikolos durch volle Einlagensicherung. Jetzt Konto bei der Commerzbank eröffnen und 3,5 % Zinsen kassieren – wer braucht da noch die Börse?

[Hier Konto eröffnen und 3,5 % Top-Zins für 1 Jahr sichern!](#)



****Buchtipps** Linda Langeheine: Lampenfieber ade**



Leitfaden für die erfolgreiche Bewältigung von Auftrittsangst.

Zimmermann, GmbH & Co. Musikverlag,

Frankfurt Juni 2004 - kartoniert - 112 S.

15,95 EUR

[Bestellen Sie gleich hier...](#)



Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

[Dann klicken Sie hier](#)

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Kontakt:

Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen

simplify E-Brief [weiterempfehlen](#)

Adresse ändern

Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte [hier](#).

Anmelden

Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?

Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief [anzumelden](#)

Abbestellen

Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet: [abbestellen](#)

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG

