

<b>900 Übungen zur Kommunikation im Beruf</b>	<b>Pädagogische Hinweise</b>	<b>A / 33</b>
<i>übergreifendes Lernziel</i>	<b>A: MÜNDLICHE TECHNIKEN BEHERRSCHEN</b>	
<i>Schwierigkeitsgrad</i>	2	
<i>Lernbereich</i>	<b>3: EIN VERHALTEN ZEIGEN, DASS DER SITUATION ENTSPRICHT</b>	
<i>konkretes Lernziel</i>	<b>3: Atmen, sich entspannen, die gefühlsmäßigen, emotionalen Reaktionen in den Griff bekommen.</b>	
<i>Voraussetzungen</i>	Keine	
<i>Anzahl der Übungen</i>		
<i>Anmerkungen</i>		

**ATEMÜBUNGEN MIT DEM ZIEL EINER GRÖßEREN  
SAUERSTOFFAUFNAHME UND ENTSPANNUNG**

- Sich aufrecht hinstellen, möglichst vor einem geöffneten Fenster.
- Mindestens zehnmal einatmen, langsam und auf folgende Art und Weise:
  1. Sich gerade halten, Kinn nach unten, mit hängenden Schultern, Bauch eingezogen, angespannter Hintern und sich bei der Suche nach der geeigneten Position vorstellen, dass man die Achse eines Fadens ist, die vom Anfang des Kopfes bis zum Boden geht und von der man nicht abweichen sollte.
  2. Bei geschlossenem Mund durch die Nase so viel Luft wie möglich einatmen, dass die einfließende Luft den Brustkorb und den Bauch in voller Breite ausdehnt.
  3. Die Luft langsam und gleichmässig durch den Mund ausatmen und dabei gleichzeitig Bauch und Brust einziehen, bis sie komplett eingefallen sind.

Erneut, wie zuvor beschrieben, einatmen und die Übung mindestens zehnmal wiederholen.

Der Ausbilder sollte die Lernenden an die Wichtigkeit der Atmung erinnern, mit der in Modul A / 11 Lautstärke und Tragweite der Stimme verbessert wurde.

Der Ausbilder sollte folgende Punkte erklären:

- im Alltag atmet man natürlich auch, doch nur nach Bedarf und ohne sich dessen bewußt zu sein.
- die „normale“ Atmung dient lediglich dazu, dem Organismus den nötigen Sauerstoff zu liefern.
- wenn man zum Beispiel wegen Hintergrundgeräuschen oder dem Abstand zu einem Zuhörer die Stimme erheben muss, atmet man automatisch tiefer ein, bevor man zu sprechen beginnt.

**FORTSETZUNG DER ÜBUNG AUF DER NÄCHSTEN SEITE.**

### ENTSPANNUNGSÜBUNG

Der Ausbilder gibt der Gruppe folgende Anweisungen, wie er möchte.

A. Setzen Sie sich auf folgende Art und Weise auf einen Stuhl:

- lieber auf die Kante des Stuhls
- Füße etwa 20 Zentimeter voneinander entfernt
- Arme locker am Körper hängen lassen
- gesenkter Kopf, als ob Sie die Füße anschauen würden
- geschlossene Augen

B. Stellen Sie sich in dieser Haltung vor, dass ein kleiner Ingenieur zum Reparieren Ihren Körper langsam vom Gehirn aus die Wirbelsäule hinab geht.

- Der kleine Mann erreicht Ihren rechten Fuß und beseitigt dort langsam alle Spannungen, alle Gereiztheiten, alle Verkrampfungen, bis sich Ihr Fuß ganz schlaff anfühlt, schwer, im Boden verankert, wie eingeschlafen.
- Der kleine Mann bewegt sich das rechte Bein hoch und wieder hinab zum anderen Fuß. Er wiederholt dieselbe Arbeit am linken Fuß (der Ausbilder sollte wiederholen, was der kleine Mann tut).
- Der kleine Mann bewegt sich aufwärts in Richtung rechtem Arm, der ganz schlapp ist und daher in seine völlig entspannte Position zurückfällt.
- Der kleine Mann fährt den rechten Arm entlang über die beiden Schultern und wieder den linken Arm bis zur Hand hinab... er wiederholt die Arbeit an der linken Hand (der Ausbilder sollte wiederholen, was der kleine Mann tut).
- Der kleine Mann bewegt sich hinauf in Richtung Hals, der wie eine Feder wird und er senkt ihren Kopf mehrmals sanft, so dass Ihr Kinn jedes Mal leicht den Hals streift.
- Ihr Kopf wiederholt diese Bewegung, doch diesmal je zweimal leicht nach rechts und zweimal leicht nach links und danach hintereinander (rechts / links) mehrere aufeinanderfolgende Wiederholungen. Sie kehren zur Ausgangsposition zurück, Kopf gesenkt und völlig entspannt hängend.
- Der kleine Mann dringt in Ihr Gehirn ein und „räumt“ dort in Ihren Gedanken auf. Er sorgt erst in der rechten Hälfte für Ordnung (lassen Sie den Lernenden ein paar Sekunden Zeit), dann macht er in der linken Hälfte weiter, wo er aufräumt und für Platz sorgt (warten Sie ein paar Sekunden).
- Er bewegt sich in Richtung Stirn und sorgt nach und nach für Platz, indem er von der Stirn über den Kopf zum Genick wandert.

Die Lernenden werden danach 3 bis 4 Minuten allein gelassen.

Der Ausbilder fragt die Lernenden nach dieser Übung, wie sie sich fühlen.

Der Ausbilder erklärt den Lernenden, dass sie diese Übung auch alleine machen können, um sich vor einer Prüfung zu entspannen, die sie für schwer oder furchteinflößend erachten.

### **Und was ist mit dem Lampenfieber?...**

Die Wirkung des Lampenfiebers auf unseren Körper ist in etwa so, als hätten wir eine grosse Dosis eines Aufputzmittels genommen und tatsächlich produzieren wir in Wirklichkeit selbst dieses Aufputzmittel...

Unser Körper schüttet unter Mithilfe einer Drüse in gewissen Situationen in denen wir uns fürchten eine Substanz mit dem Namen Adrenalin in unser Blut aus. Unser Körper schüttet zum Beispiel eine grosse Dosis davon aus, wenn wir uns sehr aufregen und es ist diese Substanz, die unsere Pupillen im Auge weitert, als wären wir auf Drogen und bei uns Aggressivität oder Gewalt bewirkt.

In Fall von Lampenfieber ist das in unser Blut ausgeschüttete Adrenalin nicht nützlich, falsch eingesetzt, falsch dosiert und falsch verteilt. Wir müssen mit dieser Energie umgehen, die unserem Körper so plötzlich zur Verfügung gestellt wird.

Um diese Energie zu kanalisieren ist es ratsam, die oben beschriebenen Übungen zu machen und sie, nicht allein um das Lampenfieber zu besiegen, vorher ausreichend „verinnerlicht“ zu haben, um sie im Griff zu haben und sie zu beherrschen, wenn wir sie brauchen.

Die Übungen sind ein natürliches Heilmittel gegen das Lampenfieber, da man sich über die Veränderung der Körperhaltung über den eigenen Körper bewusst wird und dadurch die mentale Haltung der Angst, die mit dem Lampenfieber einhergeht, verändert und beruhigt.