

Nervosität Lampenfieber



Nervosität, Lampenfieber

Was ist das?

Lampenfieber ist eine „psychovegetative Reaktion“. Das heißt, dass eine psychische Belastung physische Reaktionen hervorruft.

Wie kommt es dazu?

Die Anspannung z.B. vor einem Wettkampf erhöht den Adrenalin Spiegel. Diese Stresshormone sorgen dafür, dass man wach und konzentriert ist. Für eine gute Leistung ist ein gewisses Anspannungsniveau notwendig. Bei Lampenfieber steigt die Aufregung aber so weit an, dass sie unkontrollierbar wird.

Dabei spielen verschiedene Ängste eine Rolle, z.B.

- ❖ die Angst zu versagen, sich zu blamieren oder
- ❖ bei sehr ehrgeizigen Menschen, nicht das zu erreichen, was man sich vorgenommen hat.
- ❖ Auch negative Erfahrungen in einer ähnlichen Situation können die Anspannung erhöhen.

Wie zeigt sich das?

Es gibt verschiedene Reaktionen, die durch Lampenfieber entstehen können:

- ❖ Herzrasen
- ❖ Schwindel
- ❖ Schweißausbrüche, feuchte Hände
- ❖ Magenprobleme
- ❖ Durchfall

- ◆ hektische Atmung
- ◆ trockener Mund
- ◆ zitterige Stimme
- ◆ Ohnmachtsgefühl oder Blackout

Präventive Maßnahmen

- Mentaltraining
-

Was kann ich tun?

Akupressur

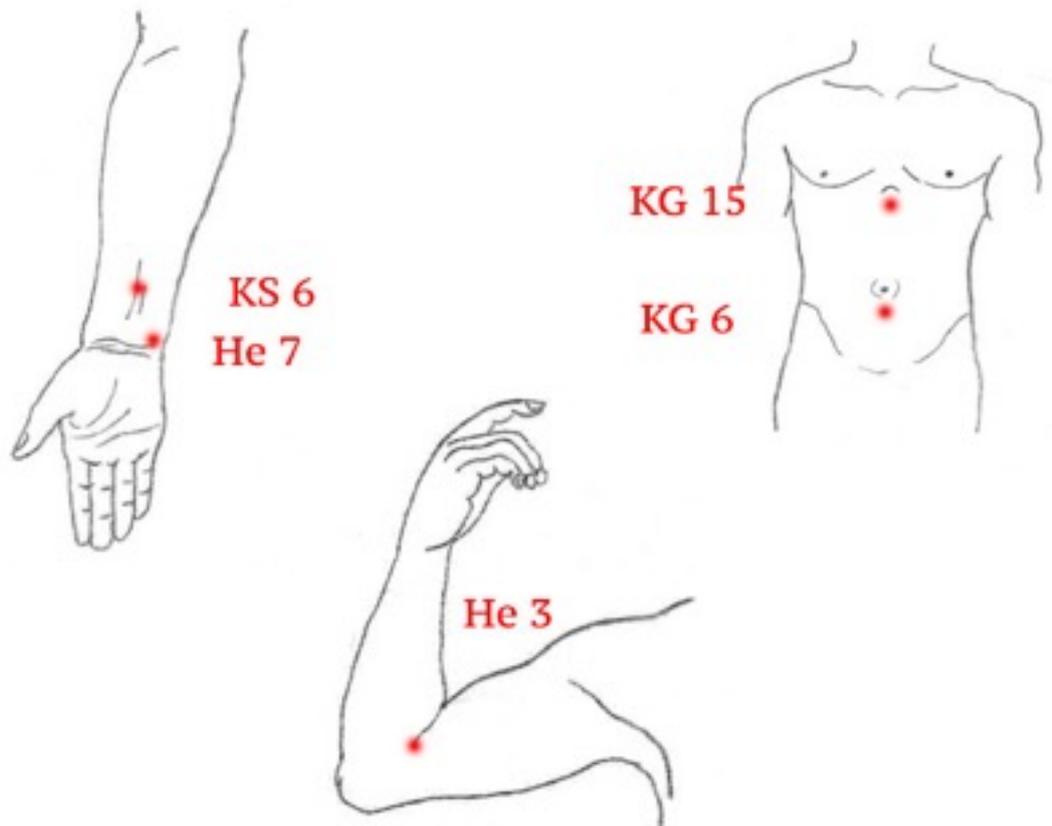
KS 6: von der Mitte der Handgelenksquerfalte auf der Arminnenseite drei Querfinger Richtung Ellbeuge

KG 15: am unteren Ende des Brustbeins

KG 6: 2 Querfinger unterhalb des Bauchnabels („Meer der Energie“); Punkt durch Kneifen zwischen Daumen und Zeigefinger aktivieren

He 7: in einer Kuhle auf der Seite des kleinen Fingers am Ende der Handgelenksbeugefalte

He 3: in der Beuge des Ellenbogens auf der Innenseite des Armes zwischen dem Ende der Hautfalte und dem tastbaren Knochenvorsprung der Elle



Aromaöle

Kardamom: Katalysator für Anspannungen, Angst vor Bewertungen oder hohen Erwartungen, fördert den Glauben an die eigenen Fähigkeiten, sorgt für das richtige Maß an Adrenalinausschüttung, die für die Bewältigung einer Herausforderung gebraucht wird

Benzoe: beruhigend, ausgleichend, schenkt Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit, vermindert Nervosität

Melisse: Schutzöl für gestresste Menschen, stärkt die Nerven, löst Krämpfe, angstlösend

Muskatellersalbei: sehr beruhigend und entspannend, mildert Angstzustände und emotionale Spannungen

Rose: besänftigt die Nerven und den Geist, löst nervöse Spannungen, löst Krämpfe

Ylang-Ylang: wirkt ausgleichend bei Angstzuständen und nervöser Anspannung, hilft bei zu wenig Selbstvertrauen, verleiht Geborgenheit, bei innerer Verkrampfung

Bachblüten

Cherry Plum (Nr. 6): starke innere Spannung und Verkrampfung, fühlt sich wie kurz vor einem Nervenzusammenbruch, fühlt sich extrem gestaut

Elm (Nr. 11): vorübergehendes Gefühl, seiner Aufgabe nicht gewachsen zu sein; Gefühl, nicht genug Kraft zu haben, um das, was bevorsteht zu schaffen

Impatiens (Nr. 18): Ungeduld, mentale Spannung durch ein hohes inneres Tempo, alles soll schnell und reibungslos ablaufen

Larch (Nr. 19): Mangel an Selbstvertrauen, fühlt sich anderen gegenüber unterlegen; bewundert andere, traut sich selber aber nicht

Mimulus (Nr. 20): Angst vor einer bestimmten Situation
oder auch **Rescue Remedy Tropfen**

Edelsteine

Saphir: stark beruhigend, stark die Gedanken ordnend

Onyx: beruhigend, verleiht innere Stärke

Topas: bewirkt Leichtigkeit der Gedanken

Turmalin: harmonisierend auf Körper, Geist und Seele

Ernährung

magnesiumreiche Nahrungsmittel um Krämpfen und
Verspannungen vorzubeugen

*Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Sojaflocken, Hirse,
Vollkornbrot, Nüsse, Weizenkeime, Haferflocken*

Ein altes Hausmittel gegen Nervosität ist **Großmutter's Apfeltee:**
Einen ungeschälten Apfel klein schneiden, mit einem halben Liter
kochendem Wasser übergießen, eine Stunde ziehen lassen und mit Honig
süßen. Dies langsam trinken.

1 Banane essen.

1 TL Honig im Mund zergehen lassen.

Nervenkekse:

- 15 g Muskatnusspulver
- 15 g Zimtpulver
- 4 g Gewürznelkenpulver
- 500 g Dinkelmehl
- 125 g Butter oder Alsan
- 100 g Vollrohrzucker
- 2 Eier
- 1 Pr Salz

Alle Zutaten mit etwas Wasser zu einem Mürbeteig verkneten. Kekse ausstechen und bei 180°C ca. 20 Minuten backen. Bei Bedarf 1-2 Kekse essen.

Achat-Anhänger auf der Haut tragen

Topas morgens auf die Herzgegend auflegen

Homöopathie

Gelsemium

bei **starker Aufregung**, „**Trainingsweltmeister**“; häufiges Wasserlassen, will nicht angesprochen werden; innerlich verkrampft

B: frische Luft; Kaffee

V: Aufregung, Hitze

Arsenicum album

stark ausgeprägte Angst, **große Unruhe mit kaltem Schweiß**, macht sich große Sorgen, erhöhte allgemeine Empfindlichkeit

B: Wärme, warme Getränke, Gesellschaft

V: Kälte, kalte Getränke und Speisen

Aconitum

starkes **Lampenfieber**, ausgeprägte Angst und Unruhe

Kalium phosphoricum D12 (2x 1 Gabe täglich)

glaubt schon morgens beim Aufwachen, **seiner Aufgabe nicht gewachsen zu sein** und sie schaffen zu können

Natrium muriaticum C200

starkes Herzklopfen durch Angst vor dem kommenden Tag, v.a. morgens beim Aufwachen

Erfolgsrezept:

Gelsemium C30 + Arsenicum album D12 + Aconitum D12 je eine Gabe vor dem Wettkampf, bei Bedarf bereits am Vortag

Hydrotherapie

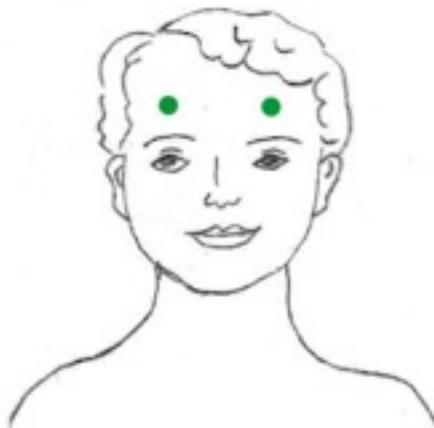
kalter Gesichtsguss

kalte Herzkompressen

Bauchatmen: Hände auf den Bauch legen und in kurzen sanften Atemstößen durch den Mund ausatmen, bis die Lungen leer sind. Dann tief einatmen und spüren, wie die Luft bis in den Bauch fließt. Anschließend langsam wieder vollständig ausatmen. Im natürlichen Rhythmus dieses Ein- und Ausatmen mindestens drei Atemzüge wiederholen.

Das Bauchatmen steigert die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper, es entspannt das Zentralnervensystem und erhöht das Energieniveau.

Positive Punkte: In der Mitte zwischen jeder Augenbraue und der Haaransatzlinie liegen zwei kleine Erhebungen. Auf diese legt man jeweils drei Finger, schließt die Augen und hält diese Punkte so lange, wie es sich gut anfühlt. Dabei stellt man sich die Situation vor, die gerade Stress verursacht.



Durch das Halten der positiven Punkte wird emotionaler Stress gelöst, indem die Reaktion des Gehirns auf Stress vom limbischen System in die Stirnlappen verlagert wird. Die Angst lässt dadurch nach und rationale Reaktionen werden möglich.

Cook-Übung: Auf einem Stuhl sitzend mit lang ausgestreckten Beinen den linken über den rechten Knöchel legen.

Die Arme nach vorne strecken, das rechte Handgelenk über das linke legen, die Finger verschränken und die Hände nach innen oben bis vor die Brust führen.

Die Augen schließen, tief einatmen und entspannen. Dabei die Zunge beim Einatmen gegen den Daumen drücken und beim Ausatmen wieder lösen.

Die Position wieder auflösen, dann die Füße nebeneinander auf den Boden stellen und die Fingerspitzen beider Hände zusammenführen. Für eine Weile weiter atmen und dabei entspannen.

Durch den ersten Teil der Übung werden alle Energiekreisläufe im Körper stimuliert und blockierte Energien wieder ins Fließen gebracht. Der zweite Teil verbindet die beiden Gehirnhälften. Die Übung steigert die Vitalität.

Pflanzenheilkunde

Baldrian: beruhigend, nervenstärkend

Hopfen: beruhigend, nervenstärkend

Johanniskraut: beruhigend, stimmungsaufhellend, energiespendend

Lavendel: beruhigend, lindert Unruhe, Angst und Nervosität, entspannend, krampflösend

Passionsblume: beruhigend, angstlösend, nervenberuhigend, krampflösend

Zitronenmelisse: beruhigend, krampflösend, stärkend

Erfolgsrezepte:

Teerezept zur sanften Beruhigung, nicht ermüdend:

Passiflorae herb.	20 g (beruhigend)
Aurantii flos.	15 g (entspannend)
Melissae fol.	10,0 (stärkend)
Lavendulae flos.	10,0 (krampflösend)
Primulae flos. e. calicis	20,0 (nervenstärkend)

1 TL/ Tasse anbrühen und 5 Minuten ziehen lassen, schluckweise nach der Mahlzeit trinken

Frischpflanzentropfen:

Valerianae tinct.	10 ml (beruhigend)
Lupuli tinct.	10 ml (nervenstärkend)
Hyperici tinct.	10 ml (entspannend)
Melisse tinct.	10 ml (stärkend)
Passiflorae tinct.	5 ml (beruhigend)
Lavendulae tinct.	5 ml (krampflösend)

25 Tropfen in wenig Wasser vor dem Essen

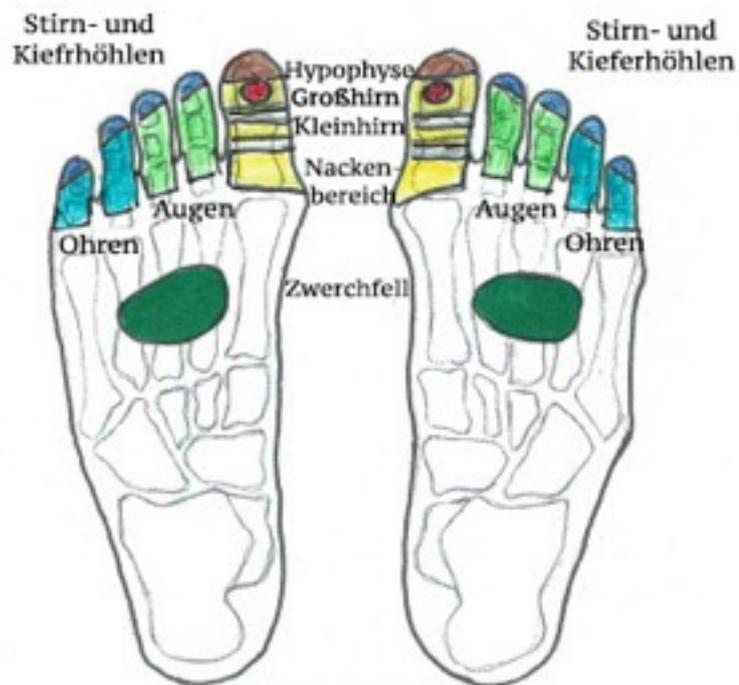
morgens nüchtern 1 TL **Johanniskrautsaft** in wenig Wasser einnehmen

Kardamom-Samen kauen

Reflexzonen

Körperzonen: Herzzone auf der linken Brustseite mit den Fingern der rechten Hand mit Vibrationsmassage behandeln

Fußreflexzonen: Kopf- und Zwerchfellzonen



Schüßlersalze

Magnesium phosphoricum Nr. 7 (heiße Sieben): zur Entspannung

Sonstiges

Reduzierung der Erregung durch **Entspannungstechniken** wie Autogenes Training, Yoga, Progressive Muskelrelaxation

Atemregulation (Atmen in den Bauch)

entspannende Musik

Abschotten vom Wettkampflplatz

entspannende positiv gestimmte Gesprächspartner

bewusst **positive, leistungsfördernde Gedanken** zulassen von gelungenen Wettkämpfen, leistungsmindernde Gedanken ausblenden

Rituale: bestimmte Abläufe, die vor jedem Wettkampf gleich sind (wann trinken, Steigerungsläufe, wie Aufwärmen, Stretching) -> gibt Struktur (=Halt)

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.