

Find rødderne til din præsentationsangst - og

genfind glæden og friheden

Livet er fyldt med prøvelser og for mange mennesker er det at skulle præsentere noget foran andre mennesker en temmelig angstprovokerende oplevelse. Præsentationsangst optræder på de mest ubejljlige tidspunkter og kan sabotere den bedste oplægsholder med søvnløse nætter, endeløse katastrofetanker samt åndenød og rystende stemme, når det virkelig gælder. Uanset om man er leder og skal præsentere noget for sine medarbejdere, holde tale ved en familiefest eller holde oplæg for sine klassekammerater - så er der hjælp at hente. Læs med her og se, hvordan Poul slap ud af den invaliderende spændetrøje.

Af Lisbeth Charlotte Jørgensen

Poul rømmer sig og mærker, hvordan hans hjerte galopper hurtigere og hurtigere. Det er blevet Pouls tur til at rejse sig og præsentere virksomhedens nye visioner. Med ét bliver der helt stille. Hans kollegaer sidder forventningsfulde og venter på, at han skal sige noget. Han mærker sveden pible frem og lidt efter lidt får han fremstammet nogle usammenhængende ord. Det hele sortner for hans øjne og han gisper efter vejret. Hans krop skrider på at komme væk fra den pinefulde situation og pludselig løber han ud af døren. Ude af sig selv og

sin krop bevæger han sig ud på toiletet. Måneridtet er kun lige begyndt. For hvordan skal han nogen sinde kunne se sin leder og ansatte i øjnene igen?

Forrige gang han skulle præsentere noget gik det også galt. Det var som om et sort gardin blev trukket ned over hovedet på ham, da han stillede sig op foran alle de andre. Og da han gik igang med at sige noget forsøgte han febrilsk at samle sig, men måtte afbryde præsentationen og sætte sig ned.

Efter at have gennemgået situationen nogle gange for sit indre, går Poul ind på sit kontor.



Lidt efter kommer hans leder ind. Heldigvis møder han forståelse og medfølelse. Begge to er enige om, at der må gøres noget.

Kort tid efter tager Poul kontakt til mig. Han har erkendt, at han har brug for hjælp.

På vores første møde fortæller Poul, at han de sidste 10 år har været leder i en større virksomhed. For 1/2 år siden blev han forfremmet og har således fået mere ansvar og større indflydelse. Han er meget vellidt blandt sine medarbejdere og elsker sit job. Han er gift og har 3 børn. I sin fritid spiller han tennis.

Problemet med præsentationsangst startede så småt, da han læste til ingeniør og efter, at han fik lederjobbet er det bare blevet værre og værre. Men hver gang har han bare slået det hen og tænkt, at det går nok over.

Jeg spørger ind til, om han kan huske, hvornår han oplevede ubehag ved at præsentere første gang. Han husker en episode fra 7. klasse, hvor han en dag skulle fremlægge noget for klassen. Han var den dygtigste i klassen og de andre dlewr så op til ham. Det med at præsentere var peace of cake for ham.

Han havde hurtigt kigget fremlæggelsen igennem om morgenen og tænkt, at han nok lige kunne lire noget af. Men da han står der overfor sine klassekammerater, føler han sig pludselig usikker og kan ikke finde ord for det, han skal sige. Klassen begynder at grine, han rødmer og har det rigtig dårligt indeni. Han har mest lyst til at løbe ud af døren og gemme sig.

Fra den dag har Poul ikke været særlig vild med at præsentere. Og nu da årsagen til problemet er dukket op til overfladen giver det mening for Poul, hvorfor han har det sådan.

Der blev ikke taget hånd om hændelsen i 7. klasse og Poul fortsatte sit liv, som om intet var hændt. Derfor foreslår jeg, at han til næste gang skriver sine tanker og følelser omkring oplevelsen ned. Jeg forklarer, at det er en måde at få bearbejdet hændelsen og det hjælper én at give slip på det og komme videre. Bagefter kan man rive papiret i stykker.

I løbet af samtalen stiller jeg Poul spørgsmål omkring hans reaktioner før og under stressende situationer for at finde ud af, hvilke redskaber, der vil kunne hjælpe ham.

Kroppen husker både gode og dårlige oplevelser og hvis ikke man får bearbejdet det, som har været ubehageligt, vil kroppen minde én om det.

Kroppen husker både gode og dårlige oplevelser og hvis ikke man får bearbejdet det, som har været ubehageligt, vil kroppen minde én om det. I starten med små signaler og lytter man ikke efter, vil den bruge stærkere og stærkere signaler, indtil man stopper op og gør noget ved det.

Poul kan godt se, at hans krop har forsøgt at fortælle ham noget, men han har ikke vidst, hvad han skulle stille op. Jeg viser Poul nogle øvelser han kan lave for kroppen med henblik på at slippe den ophobede stress og angst ud. Derudover lærer han, hvordan han med enkle øvelser kan skabe ro og styrke inden, når han står i en svær situation.

Forløbet med Poul strækker sig over 5 x 2 timer. Der er sket rigtig meget fra første gang vi mødtes. Poul har arbejdet flittigt med øvelserne mellem hvert møde og har prøvet sig selv og øvelserne af i flere krævende situationer på jobbet.

Poul giver udtryk for, at han er blevet meget mere bevidst omkring sig selv og sin kropps reaktioner, når han nærmer sig en angstfyldt udfordring. Og det er en stor befrielse for ham, at han nu ved, hvordan han skal tackle angsten, hvis den dukker op.

Det gør, at en forestående præsentation ikke fylder nær så meget som før. Bare tanken om kommende præsentationer var førhen et mareridt for ham. Tankerne kredsedde om alt det, der kunne gå galt og det gik ud over sønnen, hans velbefindende og hans selvfølelse. Han kunne også mærke, at hans effektivitet daledede op til en præsentation.

En måned efter at forløbet er afsluttet, tager jeg kontakt til Poul for at høre, hvordan det går. Poul fortæller glad, at det går fremad. Han sover roligt om natten og har formået at holde to præsentationer uden at gå i panik. Han føler, at han er blevet gladere og at han har genfundet sin selvsikkerhed.



Lisbeth Charlotte Jørgensen leder virksomheden Akutcoaching og har specialiseret sig i, hvordan man overvinder angst og håndterer stress. Hun er Psykomotorisk Terapeut - en SU-godkendt professionsbachelor uddannelse - og medlem af dap (Danske Psykomotoriske Terapeuter). Lisbeth Charlotte Jørgensen skriver jævnligt artikler i aviser og blade.

Læs mere: www.akutcoaching.dk

Udpluk fra Pouls skræddersyede program:

- Mærk angsten og acceptér at den er en del af dig.
- Stående: ryst kroppen og bliv ved indtil du mærker roen brede sig indeni.
- Sid på en stol med lige ryg og begge fødder i gulvet. Læg hænderne på maven. Træk nu vejret ind gennem næsen og helt ned i maven - pust langsomt ud gennem munden på en s-lyd. Gentag indtil du mærker ro i kroppen.
- Ved stående præsentationer: Stå med lige meget vægt på begge fødder og hoftébrededes afstand. Bøj let i knæene. Fornem at du har rødder under dine fodsåler og at rødderne vokser langt ned i gulvet. Det vil hjælpe dig med at være i din krop.
- Visualiseringsøvelse - lav den om aftenen inden du skal sove: Rygliggende i din seng eller sid på en stol med lige ryg og begge fødder i gulvet. Start med at spænde og slippe i dine muskler nede fra fødderne og op til hovedet. Forestil dig nu, at du står for at skulle holde en præsentation. Se for dig, at du er velforbereget og i god tid. Du er nu i lokalet og dine tilhørere sidder klar til at høre din fremragende præsentation. Fornem at du har styrke inden i dig og at du er rolig og klar. Du rejser dig og går i gang. Se hele forløbet for dit indre og forestil dig, at du har god kontakt til din krop hele vejen igennem. Du bevarer roen og du får sagt det, du har sat dig for. Dine tilhørere giver dig et stort bifald. Mærk at du har en stolt og god følelse inden i dig bagefter.

Poul er en fiktiv person baseret på nogle af mine erfaringer fra min praksis.