



Lad dig ikke begrænse af din PRÆSENTATIONSANGST

Alles øjne hviler på dig og det er netop gået op for dig, at du har ordet den næste time. Du mærker panikken brede sig i dig, og du har mest af alt lyst til at løbe ud af døren. Du begynder at sige noget og opdager, at din stemme ryster, du bliver rød i hovedet, dine hænder er svedige og du mærker, at du har hjertebanken.

AF TRINE SIMONSEN



Kender du situationen fra din hverdag? Måske har du oplevet det på dit arbejde, når du skal holde tale til en fest eller andre steder. Det er helt normalt at reagere med nervøsitet, når man skal præstere noget ekstra eller noget, man ikke er vant til. Men ens skræk tanker og kropslige reaktioner kan vokse sig så store, at man ikke kan holde ud at være i situationen eller ganske enkelt ikke tør at springe ud i det. Det føles som om, det er angsten, der styrer én og ikke omvendt. Men uanset hvad årsagen er til præsentationsangst, kan man lære at tackle sine følelser og reaktioner, så man ikke behøver at begrænse sig selv. Afspændingspædagog Lisbeth Charlotte Jørgensen er indehaver af virksomheden Akut coaching for krop og sjæl og fortæller i denne artikel, hvordan du ved hjælp af redskaber for krop og psyke kan vende din præsentationsangst til en styrke.

ANGSTENS BEGRÆSENDE FAVNTAG

Der er forskellige grader af, hvor stor magt angsten har. Nogle oplever reaktioner, som godt nok ikke er behæge-

lige, men de har nogenlunde styr på angsten i situationen. Andre har det frygteligt med sin angst, og den kan virke direkte hæmmende på ens frie udfoldelse i en sådan grad, at man føler sig mere eller mindre begrænset til at handle. Bare tanken om, at man skal sige noget i en forsamling kan være nok til, at man får hjertebanken, svedige hænder og at man ikke tør sige noget af frygt for, at ens stemme begynder at ryste. Så er det at man er angst for angsten og det er vigtigt, at man får bearbejdet sin angst og arbejdet med den, så den ikke virker invaliderende i dagligdagen og måske endda fører til, at man bliver angst for andre ting.

DET KRÆVER MOD

Det er en proces at arbejde med sin angst og selv om det føles rædselsfuldt, når man mærker angsten, så er det en mulighed for at lære sig selv bedre at kende. Når angsten dukker op og man står midt i den, så er det naturligt, at man helst vil have den til at forsvinde. Men den går normalt ikke væk af sig selv. Angsten har et budskab og vil ▷



Øvelser for psyken

- Har du været i en svær situation, hvor du følte, at det var dine kropslige reaktioner, som styrede dig og ikke omvendt, og er du bange for at det skal ske igen? Skriv det ned på et papir og vær så detaljeret som muligt med, hvad du følte og hvordan du havde det i situationen. Gentag indtil du føler, at oplevelsen er ude af dit sind og din krop.
- Hvis du skal holde tale eller præsentere noget for dine kollegaer ved et møde, så forestil dig, at de er små børn og intet ved om emnet. Se for dig, at du er eksperten på området. På den måde gør du dine lyttere ufarlige og dig selv stærk.
- Hvis din stemme begynder at ryste, når du siger noget, så giv den lov til at ryste. Tillad det i stedet for at prøve at få den til at holde op. Jo mere du anstrenger dig for at fremtræde perfekt og uden "lydforstyrrelser", jo mere spænder du i kroppen og det hjælper ikke ligefrem stemmen. Og husk, at det i de fleste tilfælde kun er dig, der kan høre, at din stemme ryster.
- Kommer du til at sige noget forkert undervejs eller snubler du over ordene, så tal kærligt og roligt til dig selv og sig til dig selv, at det er ok. Du må godt lave fejl, du er et menneske og du klarer det rigtig flot. Ros dig selv undervejs og når det er overstået, så giv dig selv et skulderklap.
- Taber du tråden undervejs, så sig højt, at du lige har tabt tråden. Det vil hjælpe dig til at slappe af og afmystificere, hvorfor du pludselig bliver så tavs. Har du ikke lyst til at sige det højt, så prøv at bevare roen og fortsæt til næste punkt, så det hele tiden er dig, der styrer forestillingen.

Øvelser for kroppen

BEROLIGENDE:

- Lig på ryggen på gulvet, stræk armene op over hovedet og rul sidelæns rundt på gulvet nogle gange. Både til højre og venstre side.

JORDFORBINDELSE:

- Begynder dine ben at ryste, når du stiller dig op foran dine tilhørere, så stå med parallelle fødder og let bøjede knæ. Hav lige meget vægt på begge fødder. Fornem at dine fødder og ben er tunge og at du står solidt plantet i gulvet.

BALANCE:

- Stående. Læg vægten over på venstre fod. Fokuser på et punkt på gulvet eller væggen, som ikke bevæger sig. Løft højre ben op, rotér benet udefter og placér foden på indersiden af venstre ben. Armene ud til siderne. Tro på, at du godt kan holde balancen. Hold stillingen så længe, du kan. Kom ud af øvelsen og gentag med det andet ben.

VISUALISERING:

- Liggende eller siddende: spænd af i hele kroppen og se hele forløbet af præsentationen for dit indre blik. Forestil dig, at alt forløber som det skal og at du føler dig rolig og tilstedeværende. Du har et godt overblik og får sagt det, du skal. Hvis din angst dukker op, så se for dig, at du tackler den fint og bevarer styringen. Du har jordforbindelse og trækker vejret dybt og roligt.

ÅNDEDRÆT:

- Spænd alle muskler på én gang. Hold spændingen et øjeblik og slip. Mærk at du nu trækker vejret ned i maven.
- Når du forbereder dig på din præsentation eller samtale: hold begge hænder på maven og følg vejrtrækningen ind gennem næsen og helt ned i maven. Pust langsomt ud. Gentag indtil du føler ro.

have opmærksomhed præcis som et lille barn. Det første skridt på vejen til at lære at tackle sin angst er modet til at turde se sin angst i øjnene. At tage den til sig som det lille angste barn, der er inden i én. Tale kærligt og beroligende til den og så være tålmodig. For det tager tid at arbejde med den og at lære den at kende.

HVORDAN KAN DU TACKLE DIN ANGST?

Vi er alle forskellige og reagerer dermed også forskelligt i den enkelte situation. Nogle mennesker har mest brug for redskaber for psyken, andre har det bedst med redskaber for kroppen og nogle har glæde af begge dele. Der er øvelser du kan lave før, under og efter din præsentation. Nogle kan laves blandt andre mennesker, mens andre kun egner sig til at laves i enrum. Vælg dem, som du kan lide og som virker bedst for dig.



Lisbeth Charlotte Jørgensen er afspændingspædagog, dyp, og har gennem sine ti års undervisningserfaring specialiseret sig i, hvordan man finder sin indre og ydre styrke i svære situationer, ved hjælp af redskaber for krop og psyke.

Lisbeth Charlotte Jørgensen tilbyder både individuelle forløb og 2-timers foredrag og kurser. Se mere på www.akutcoaching.dk

NYHED!

Årets bedste tilbud fra Fønix Musik!

Den perfekte CD, når du rigtig trænger til at slappe af!

Spar 90,- pr. CD!

TILBUD - Kun
59,-
Normalpris
efter nytår: 149,-



EKSTRA TILBUD
Køb 10 og få 1 gratis!

Køb den allerede i dag

Er din samling komplet?

En afslappende og smuk oase, som giver ny energi til en travl hverdag.



149,-
pr. CD

Ring til
Fønix Musik,
på 86 19 58 11
og få oplyst nærmeste forhandler!

fønix musik

Sønder Alle 14 B, 8000 Århus C,
e-mail: info@fonixmusik.dk, www.fonixmusik.dk