

ARDtext 30.11.06

Nachrichten Gesundheit

Lampenfieber kann auch positiv sein

Lampenfieber ist nicht generell schlecht. Im positiven Fall führt es dazu, dass das Gehirn besser arbeitet.

"Wir können schneller reagieren und sind leistungsstärker", sagt der Hannoveraner Psychotherapeut Michael Bohne in der "Apotheken Umschau". Neben dem guten gebe es aber auch schlechtes Lampenfieber: Diese Auftrittsangst blockiere eher die Leistungen.

Betroffen seien häufig Menschen, die extrem hohe Erwartungen an sich stellen. Der Experte, versucht in einem speziellen Lampenfieber-Training diesen Mechanismus bewusst zu machen.