

Cersten Jakob: Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust

Angelika Kursch¹

1 Medizinische Hochschule
Hannover, Studiendekanat
Medizin, SkillsLab,
Kommunikationskurse,
Hannover, Deutschland

Bibliographical details

Cersten Jakob
Von Prüfungsangst zu Prüfungslust, von Lampenfieber zu Auftrittslust
Schattauer Verlag GmbH, Stuttgart
Year of publication: 2014, price: 24,99, pages: 262
ISBN: 978-3-7945-3094-6

Recension

1. The author of this book wants to reveal ways leading to more confidence and calmness in exams and while performing in front of small or larger audiences. A short introduction is followed by a definition of the term stage fright and a distinction between useful and obstructive types (stage fright). The complexity of the phenomena stage fright and exam anxiety is vividly visualised on the basis of a mind map. The following chapter with the heading "What to do" and "How to address which issues?" lead to first action steps. Worksheets provide a substructure for the first evaluation of the obstructive symptoms. The following chapter deals with the scope of action that occurs while working on symptoms and causes of stage fright and exam anxiety. The author uses examples to illustrate the connection between nonverbal communication, the sound of the voice, speaking pattern and attitude, followed by stimulations and tutorials about body language and voice improvement. Two chapters address to mental preparation and the resulting solution approaches, as well as to the influencing factors. Chapter 1 deals with the enhancement of self-acceptance and the author's distinction between "perfect" and "optimal". For this purpose the chapter introduces helpful relaxation techniques. In Chapter 2, the author focuses on the causes of stage fright and exam anxiety. He introduces methods of goal attainment, activation of resources, self-negotiation and their specific effects. These techniques of the NLP (neurolinguistic programming), the Wingwave-Coaching, auditive kinaesthetic Intervention, a variation

of knocking techniques and kinesiological exercises belong to these methods of goal achievement. Additionally, the book gives a substantial overview of helpful coaching- and therapeutic methods, customized for these challenging occasions. In addition to this, the book address a adapted diet and the usage of endogenous drugs. Chemical stimulants and their effects are mentioned and discussed controversially. The book ends with elaborated checklists, which can be helpful to prepare presentations and exams successfully.

2)... and another book concerning the topic of stage fright, performance and exams anxiety. A range of guides can be found.

Viewing the phenomenon of stage fright from different angles and to propose reconciliation with useful stage fright, seems to be a sensible approach. The author demonstrates convincingly how the outer, observable features such as mimic, gesture, voice and posture influences the inner posture respectively inner doctrines...and also vice versa by mental preparation techniques. On the basis of citations, examples and own experience the author, as a trained actor and studied linguist, succeeds to render the complex and delicate topic stage fright and exam anxiety accessible to the reader. However, a lot of the citations used in examples might miss their mark with the younger generations since the cited persons stem from a previous generation. Additionally the book contains two parts with anecdotes concerning women, which seem a bit old-fashioned.

The contents between the chapters mental preparation 1 and 2 are adaptable and therefore useful. Here one can find useful suggestions to structure different presentation formats, to handle disturbances, possible technical breakdowns and blackouts during a presentation confidently. The extensive view on the complexity of stage fright and exam anxiety is one of the strengths of this book. This can especially be found in the two chapters on mental preparation. This part warrants careful and thorough reading, because it lists an extensive selection of academically and experientially proven methods for

all those who are interested. Those are useful application methods of short and long term positive influence. The book by Cersten Jacobs seems right for those, who are willing to make a decision concerning their professional challenges. Examinees, teachers or individuals undergoing training who want to start acting. It`s for those who are determined to address their issues and provides them with the necessary tools to achieve their aim. The required tools are described extensively and comprehensively.

Competing interests

The author declares that she has no competing interests.

Corresponding author:

Dipl.-Päd. Angelika Kursch
Medizinische Hochschule Hannover, Studiendekanat
Medizin, SkillsLab, Kommunikationskurse,
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover, Deutschland
kursch.angelika@mh-hannover.de

Please cite as

Kursch A. Cersten Jakob: Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust. *GMS Z Med Ausbild.* 2015;32(3):Doc27. DOI: 10.3205/zma000969, URN: urn:nbn:de:0183-zma0009697

This article is freely available from

<http://www.egms.de/en/journals/zma/2015-32/zma000969.shtml>

Received: 2015-01-27

Revised: 2015-04-01

Accepted: 2015-04-01

Published: 2015-08-17

Copyright

©2015 Kursch. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 License. See license information at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

Cersten Jakob: Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust

Angelika Kursch¹

1 Medizinische Hochschule
Hannover, Studiendekanat
Medizin, SkillsLab,
Kommunikationskurse,
Hannover, Deutschland

Bibliographische Angaben

Cersten Jakob
Von Prüfungsangst zu Prüfungslust, von Lampenfieber zu Auftrittslust
Schattauer Verlag GmbH, Stuttgart
Erscheinungsjahr: 2014, Preis: 24,99, Seiten: 262
ISBN: 978-3-7945-3094-6

Rezension

1) Der Autor will in seinem Buch Möglichkeiten und Wege aufzeigen, damit Betroffene mehr Gelassenheit und Sicherheit in Auftritten vor Gruppen oder Prüfungssituationen gewinnen. Nach einer kurzen Einführung geht er dem Begriff Lampenfieber auf den Grund und greift die Unterscheidung von nützlichem und hinderndem Lampenfieber auf. Anhand einer ganzseitigen Mindmap wird anschaulich die Komplexität der Phänomene Lampenfieber und Prüfungsangst visualisiert. Die folgende Kapitelüberschrift „Was tun“ und „Woran kann man womit arbeiten“ leitet inhaltlich zu ersten Handlungsschritten über. Arbeitsblätter bieten eine strukturierte Grundlage für eine erste Bestandsaufnahme der hinderlichen Symptome. Die nun folgenden Kapitel beschäftigen sich mit den Handlungsspielräumen, die sich während der Auseinandersetzung mit und der Arbeit an den Symptomen und Ursachen von Prüfungs- und Auftrittsangst eröffnen können. Der Autor stellt anhand von Beispielen den Zusammenhang zwischen nonverbaler Kommunikation, Stimmklang, Sprechverhalten und innerer Einstellung dar. Es folgen Anregungen und Übungen zur Entwicklung von Körpersprache und Stimme. Der mentalen Vorbereitung und den hier liegenden Lösungsansätzen und Einflussfaktoren widmet er zwei Kapitel. In Kapitel 1 werden der Weg zur Selbstakzeptanz und die aus Sicht des Autors notwendige Unterscheidung zwischen „perfekt und optimal“ aufgezeigt und hierfür hilfreiche Entspannungstechniken vor-

gestellt. In Kapitel 2 vertieft der Autor den Blick auf die Ursachen von Auftritts- und Prüfungsängsten. Er stellt Methoden der Zielerreichung, der Ressourcenaktivierung und Selbstverhandlung vor sowie ihre jeweilige Wirkungsweise. Hierzu gehören Techniken aus dem NLP (Neurolinguistischen Programmieren), und des Wingwave-Coachings, darüber hinaus Übungen aus der Kinesiologie, verschiedene Klopftechniken sowie auditive und kinästhetische Interventionen. Somit gibt das Buch auch einen umfangreichen Überblick über hilfreiche Coaching- und therapeutische Methoden, speziell für diese herausfordernden Anlässe.

Ergänzend behandelt das Buch die Wirkung einer abgestimmten Ernährung und die Nutzung körpereigener Drogen. Auch chemische Stimulanzien und ihre Wirkweisen werden angesprochen und kontrovers diskutiert. Das Buch schließt ab mit ausgearbeiteten Checklisten, die einer gelungenen Vorbereitung von Präsentationen und Prüfungen dienen können.

2) ... und ein weiteres Buch zum Thema Lampenfieber, Auftritts- und Prüfungsängste. Eine Fülle von Ratgebern lässt sich hierzu finden. Ist das Buch dennoch empfehlenswert?

Das Phänomen Lampenfieber aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und eine Versöhnung mit nützlichem Lampenfieber vorzuschlagen, ist ein gelungener Einstieg. Überzeugend legt der Autor dar, wie über die äußeren und für andere sichtbaren Merkmale, wie Mimik, Gestik, Haltung und Stimme, Einflussnahme auf die innere Haltung, bzw. die inneren Glaubenssätze möglich ist ... und ebenso umgekehrt über mentale Vorbereitungs-methoden. Als ausgebildeter Schauspieler und Sprechwissenschaftler gelingt es dem Autor überzeugend mit Zitaten, anhand von Beispielen und eigenen Erfahrungen das komplexe und heikle Thema Auftritts- und Prüfungsangst den Lesern und Leserinnen nahe zu bringen. Jedoch sind zahlreiche von ihm zitierte Personen einer Generation angehörig, mit der z.B. die jüngere Generation von Lesern wenig verbindet und die somit als Beispiele wenig hilfreich sind. Auch finden sich an zwei Stellen im Buch Anekdoten über Frauen, die „ein Geschmäcke“ haben.

Anwendbar und daher gut gelungen sind die Inhalte zwischen den Kapiteln Mentale Vorbereitung 1 und 2. Hier sind hilfreiche Tipps und Tricks zur Strukturierung verschiedener Vortragsformate, zum souveränen Umgang mit Störungen, möglichen technischen Pannen und Blackouts während eines Vortrages zu finden.

Die Stärke des Buches liegt vor allem im umfassenden Blick auf die Komplexität von Lampenfieber und Prüfungsangst. Insbesondere in den beiden Kapiteln zur mentalen Vorbereitung wird hier sachkundig und gründlich geschaut. Hier lohnt es sich genau und achtsam zu lesen, da eine umfangreiche Auswahl von wissenschaftlich belegten und aus Erfahrung bewährten Methoden für alle, die „es wissen wollen“, aufgeführt wird - umsetzbare Anwendungsmethoden zur kurz- wie langfristigen positiven Einflussnahme.

Das Buch von Cersten Jacob ist für diejenigen, die gewillt sind eine Entscheidung bezüglich ihrer beruflichen Herausforderungen zu treffen sowie für Prüflinge, Lehrende oder in der Ausbildung Tätige, die ins Handeln kommen möchten. Interessierte also, die zum einen Auftritte nicht mehr meiden und zum anderen eine innere Haltung finden möchten, die Ihnen mehr Selbstsicherheit ermöglicht. Hierzu wird umfangreich, verständlich und überzeugend Handwerkszeug geboten.

Interessenkonflikt

Die Autorin erklärt, dass sie keine Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Artikel hat.

Korrespondenzadresse:

Dipl.-Päd. Angelika Kursch
Medizinische Hochschule Hannover, Studiendekanat
Medizin, SkillsLab, Kommunikationskurse,
Carl-Neuberg-Straße 1, 30625 Hannover, Deutschland
kursch.angelika@mh-hannover.de

Bitte zitieren als

Kursch A. Cersten Jakob: Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust. *GMS Z Med Ausbild.* 2015;32(3):Doc27. DOI: 10.3205/zma000969, URN: urn:nbn:de:0183-zma0009697

Artikel online frei zugänglich unter

<http://www.egms.de/en/journals/zma/2015-32/zma000969.shtml>

Eingereicht: 27.01.2015

Überarbeitet: 01.04.2015

Angenommen: 01.04.2015

Veröffentlicht: 17.08.2015

Copyright

©2015 Kursch. Dieser Artikel ist ein Open-Access-Artikel und steht unter den Lizenzbedingungen der Creative Commons Attribution 4.0 License (Namensnennung). Lizenz-Angaben siehe <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.