

10 vinkkiä esiintymisjännityksen hallintaan

1. Suhtaudu jännitykseen myönteisesti.

Esiintymisjännitykseen voi ladata joko kielteisiä tai myönteisiä tunteita: *"Apua, tuntuu inhottavalta"* tai *"Jännitän, olen valmis"*. Oireet ovat samat – tulkinta erilainen. Esiintymisjännityksen hallinta vaatii ennen kaikkea muutosta suhtautumistavassa. Tee siis jännityksestäsi voimavara!

2. Usko itseesi.

Valmistaudu ja kuvittele itsesi onnistumaan, älä epäonnistumaan. Jännityksen perimmäisiin juuriin voit vaikuttaa liittämällä myönteisiä ajatuksia esiintymiseen ja itseesi esiintyjänä.

3. Aseta realistisia tavoitteita.

Onnistumisen kokemuksia saat asettamalla itsellesi oikean kokoisia tavoitteita ja pääsemällä niihin. Lähes jokainen esitys sisältää käytännön mokia, ajatuskatkoja ja takerteluja. Älä siis tavoittele virheetöntä esitystä.

4. Keskity asiaan ja sen välittämiseen yleisöllesi.

Esiintyjänä sinulla on tärkeä rooli, mutta olet kuitenkin vain osa kokonaisuutta. Yleisö on kiinnostunut enemmän asiastasi kuin sinusta tai jännityksesi näkymisestä. Ole sinäkin!

5. Unohda esiintyessä olemuksesi.

Jännityksen fysiologisia oireita yritetään usein peitellä. Jännityksen aiheuttamaa tärinää ei kuitenkaan voi juurikaan hallita tietoisesti, vaan reaktio saattaa ennemminkin voimistua. Hyväksy jännittäminen ja salli oireet.

6. Valmistaudu.

Kun olet valmistautunut, tiedät osaavasi. Käytännön yksityiskohtien varmistaminen etukäteen rauhoittaa. Valmistautuessa kannattaa panostaa erityisesti esityksen alkuhetkiin. Jännitys tasaantuu yleensä alun jälkeen.

7. Tunne tapasi jännittää.

Jos kätesi tärisevät helposti, älä rakenna esitystäsi laser-pointterilla osoittelemisen varaan. Jos suusi kuivuu, muista juoda vettä ennen esiintymistä ja varaa lasillinen mukaan myös itse tilanteeseen. Kehon jännitystä voi purkaa liikkumalla luontevasti esityksen aikana.

8. Hanki kokemuksia.

Esiintyjänä kehittyminen vaatii harjoittelua. Esiintymisjännitys helpottuu ja varmuus lisääntyy, kun saat kokemusta erilaisista esiintymistilanteista.

9. Pyydä palautetta.

Kun esiintymisvalmennuksissa ihmiset näkevät omaa esiintymistään videolta, suurin osa hämmästy: *"Eihän jännittämiseni näy ulospäin juuri ollenkaan!"*. Palaute auttaa sinua arvioimaan omaa osaamistasi, asettamaan realistisia tavoitteita ja muuttamaan ajatuksia itsestäsi esiintyjänä myönteisemmiksi.

10. Ole oma itsesi.

Kaikenlaiset persoonat voivat onnistua esiintyjänä. Hyväksy jännittäminen osana itseäsi ja esiinny niin kuin sinusta tuntuu hyvältä ja luonnolliselta.

Esiintymisjännitys on luonnollista ja yleistä. Myös taitavat esiintyjät jännittävät. Emme vain tiedä muiden jännityksestä paljoakaan, koska jännittäminen näkyy yllättävän harvoin ulospäin.

Esiintyminen on keskittymistä ja energiaa vaativa tilanne. Vireystilamme kohoaa ja koko elimistömme valmistautuu henkiseen ponnistukseen: pulssi nousee, hikoiluttaa ja ääni värisee. Kaiken tarkoituksena on kirkastaa ajatukset ja antaa valmiuksia toimia keskittyneesti esiintymistilanteessa.