

KARRIÄR

Så blir du av med rampfebern

2009-11-05 | Publicerad 09:54 | Uppdaterad 14:49

Chef.se Vissa känner en klump i magen. Andra mår så dåligt att de måste sjukskriva sig. Att tala inför en grupp är många största skräck. Och oron kan hindra dig från att nå ditt drömjobb.

Rampfeber är ett luddigt begrepp som ofta blandas ihop med den nervositet många av oss känner inför en presentation.

– Riktig rampfeber är egentligen en ångestattack och därför är det skambelagt. Man vågar inte tala om det för någon, särskilt inte för sin chef, säger Christina Davisson, röstcoach och mental tränare.

Hon beskriver fenomenet och hur man kan behandla det i nya boken

"Rampfeber och konsten att hantera den" (Liber).

Christina Davisson har hjälpt ett stort antal personer inom både näringslivet och offentliga sektorn att bli av med ångesten de känner när de ska tala inför en grupp..

Majoriteten av dem som kommer till henne är chefer, allt från mellanchefer och projektledare till vd:ar.

– Eftersom de har en ledarroll tycker de att det är ännu mera skämmigt. De känner att presentationer är något de måste kunna hantera.

När de väl söker hjälp kan problemen ha pågått i flera decennier. Flera av dem är mycket prestationsinriktade och ser problemet som ett stort hinder. Det handlar om akademiker, toppchefer och välutbildade personer som på alla andra plan fungerar bra i sitt jobb. De inser att de måste ta tag i rampfebern, annars kommer de aldrig att kunna klättra i karriären.

Eftersom det finns en rejäl mytbildning kring orsakerna bakom rampfeber är det få som vågar prata om det.

– Många tror att den här typen av personer är för dumma för att lära sig utantill, eller att de är för lata för att öva på en presentation. Men det är få som förbereder sig så mycket som de gör. De kan bara inte värja sig mot de obehagliga reaktioner de får när de ställer sig inför en publik.

Rampfeber beror alltså inte på att man är en ängslig människa som har svårt att hantera pressade situationer. Christina Davisson förklarar att personer som drabbas av rampfeber upplever ett hot i situationen som kan kopplas till händelser längre tillbaka i tiden.

Flera av hennes klienter beskriver hur de under skoltiden har haft lärare som anmärkt på deras prestationer på ett kränkande eller orättvist sätt, exempelvis vid en högläsning eller misslyckade övningar i skolgympan.

Det kan också handla om obehagliga situationer i hemmet, som att man blivit hårt kritiserad för sitt skolarbete av sina föräldrar.

– Rampfeber handlar oftast om en rädsla för att exponera sig, att blotta sig inför andra människors blickar.

Christina Davisson uppskattar att sju av tio som har problem med rampfeber är kvinnor. De har ofta varit duktiga i skolan och ambitiösa. Samtidigt kan de ha svårt att hantera vrede och sätta gränser.

– Rampfeber hör ofta nära ihop med konflikträdsla, säger Christina Davisson.

Rädslan kan också handla om att en oro över att inte kunna svara på frågor som dyker upp, eller att det ska synas att man är nervös. De är bara i ytterst få fall som obehaget handlar om rädsla i realtid. I de enstaka fallen kan rampfebern bero på att man har en nyckfull ledningsgrupp eller manipulativa och aggressiva medarbetare.

Hur kan det se ut när någon lider av rampfeber?

– Vissa blir så stressade att de inte får ut sig ett enda ljud. Andra blir röda i ansiktet eller på halsen. Kroppspråket blir stelt och man läser innantill. Många snubblar redan på inledningen och glömmer hälften av vad de skulle säga.

Om du har allvarlig scenskräck med intensiva ångestattacker kan det vara svårt att behandla det på egen hand. Då kan du behöva stöd av en psykolog eller en mental tränare för att förändra hur du reagerar.

Om du har mild scenskräck finns det metoder du kan prova själv. Men det går inte att »tänka bort« scenskräcken. I stället bör man konfrontera rädslan och sätta ord på hur den ser ut. Sedan kan man måla upp inre bilder där man minskar och jagar bort obehaget i kroppen.

MARIA ANDRÉ

Maria.andre@chef.se

08-555 245 01



Att bli av med sin scenskräck kan innebära en boost för karriären. Foto: Istockphoto

SÅ KAN DU BEHANDLA LÄTT RAMPFEBER:

1. Se till att du får vara ostörd och slå dig ner i en bekväm stol.
2. Välj om du vill blunda eller titta.
3. Börja med att ta tag i det som du upplever som värst när det gäller din rampfeber. Det kan till exempel vara publikens blickar.
4. Bedöm på en skala 1-10 hur starkt ditt obehag är. (1 är svagast och 10 starkast). Målet är att komma ner till högst 2.
5. Var i kroppen känns obehaget? Är det till exempel i magen fokuserar på det ställe i magen som signalerar obehag.
6. Sätt ord på det som signalerar obehag i magen genom att beskriva det. Är det mörkt och ljusst? Tungt eller lätt? Har obehaget någon färg? Form?
7. Måla upp bilden så klart och tydligt som du kan för ditt inre öga. Fråga dig nu: Vill du ha kvar klumpen i magen? Är svaret nej, väljer du ett passande verktyg för att i fantasin ta bort klumpen, till exempel en tennisracket.
8. Håll kvar koncentrationen och din inre blick på klumpen räkna sedan 1-2-3 och slå på slaget 3 bort klumpen med din tennisracket.
9. Se efter om klumpen har försvunnit eller sitter kvar. Är svaret ja, gör om proceduren.
10. När tanken på att uthärda publikens blickar inte längre utlöser någon oro, stress eller rädsla hos dig utan känns som något du kan rycka på axlarna åt, tar du tag i nästa orosmoment kring din rampfeber – om det finns något sådant, till exempel att svara på frågor. Bearbeta detta orosmoment med hjälp av samma procedur och fortsätt tills det inte längre framkallar något obehag hos dig.