

# Inhalt

Gebrauchsanweisung 7

## **Kapitel 1 – Volkskrankheit Lampenfieber? 9**

- Lampenfieber ist keine Krankheit 9
- Lampenfieber zwischen Entwicklungschance und Risiko 17
- Gute Chancen trotz Anspannung 26
- Lampenfieber versus Auftrittsängste 33
- Erfolgswissen 37

## **Kapitel 2 – Klopfen gegen Lampenfieber 43**

- Bedeutung des emotionalen Selbstmanagements bei öffentlichen Auftritten 44
- Die 8 Schritte des emotionalen Selbstmanagements 48
- Kurzform des emotionalen Selbstmanagements 61
- Praktisches Wohlfühlwissen 63
- Strategien zur Steigerung des Wohlfühlgefühls 66
- Wenn der Erfolg sich nicht gleich einstellt 71

## **Kapitel 3 – Das Selbstwertgefühl –**

### **Immunsystem gegen Angriffe auf die eigene Person 76**

- Wie bekommt man ein hohes Selbstwertgefühl? 76
- Bedeutung des Selbstwertgefühls bei öffentlichen Auftritten 87

## **Kapitel 4 – Die Top Ten positiven Auftrittserlebens 92**

- Top 1: Sinnhaftigkeit 93
- Top 2: Prozessorientierung 95
- Top 3: Tätigkeit 97
- Top 4: Positive Zielsetzungen 98
- Top 5: Das reale Alter 101
- Top 6: Innere Begleiter 102
- Top 7: Körperlichkeit 103
- Top 8: Selbst-Wertschätzung 104

- Top 9: Positive Erinnerung 105
- Top 10: Aktivitätsausstrahlung 107

## **Kapitel 5 – Kreatives und intelligentes Fehlermanagement 112**

### **Anhang 118**

- Dank 118
- Literatur 121
- Anmerkungen 125