

# INHALT

## EINLEITUNG

Das Lampenfieber lieben lernen	4
Körper und Seele in Einklang bringen	5
Die Angst vor dem Neuen	6
Warum ist Lampenfieber bei jedem anders?	7
Körper und Seele spielen verrückt	8
Natürliches Doping	10
Emotionen machen sich bemerkbar	12
Aus Gegnern werden Freunde	14

## SOFORTHILFE-ÜBUNGEN FÜR DIE PSYCHE

Trick 1 Der Angst ins Auge schauen	15
Trick 2 Wellnesserinnerungen	16
Trick 3 Sich wappnen	17
Trick 4 Musik entspannt	18
Trick 5 Die Macht der Gedanken	20
Trick 6 Abhärtung hilft	21
Trick 7 Talisman	22

Trick 8 I Love Lampenfieber	23
Trick 9 Bye, bye Perfektion	24
Trick 10 Applaus im Kopf	25

## SOFORTHILFE-ÜBUNGEN FÜR DEN KÖRPER

Trick 1 Tief durchatmen	26
Trick 2 Fake it till you make it	28
Trick 3 Übung macht den Meister	30
Trick 4 Mach dich locker	31
Trick 5 Lache dich glücklich	32
Trick 6 Schaukeln beruhigt	34
Trick 7 Überschüssige Energie muss raus	35
Trick 8 Abwarten und Tee trinken	36
Trick 9 Warm-up für die Stimme	38
Trick 10 Ein starker Start	40
(K)ein Problem, wo keines ist	41
Zum Weiterlesen	42