

Inhalt

Lampenfieber – der Seiltanz des Lebens	7
--	---

I Ursachen, Auslöser und Symptome von Lampenfieber

von Lampenfieber	11
Was ist Lampenfieber?	12
Wie Lampenfieber erlebt wird	16
„Wir spielen alle Theater“	23
Ursachen der Angst	29
Magie der Aufmerksamkeit	32
Die innere Landschaft des Lampenfieters	37
Jeder hat sein „Angst-Organ“	42
Psychologie des Lampenfieters	46
Im Blick der anderen	54

II Dem Lampenfieber auf die Spur kommen

Emotionale Differenzierungsarbeit	58
Die inneren Stimmen erkennen	61
Der innere Kritiker	62
Der innere Zweifler	63
Der Angsthase	65
Scheinmanöver gegen die Auftrittsangst	67
Die eigenen Gefühle kennen lernen	74
Unsere inneren Verbündeten	86
Der innere Mentor	86
Die Stimme des Vertrauens	88
Die Stimme der Neugier	89

III Wege aus dem Lampenfieber

Auftreten heißt gegenwärtig sein	92
Praktische Anleitungen für mehr Sicherheit beim Auftritt	96

Den Körper spüren lernen	100
Stimme und Sprechen stärken	108
Spannung und Entspannung regulieren	115
Negative Denkgewohnheiten überwinden	121
Humor statt Katastrophenfantasien	136
Die Macht der Gefühle positiv nutzen	140
Dem Lampenfieber kreativ begegnen	147
IV Auftritte souverän meistern	153
Selbstbewusst und authentisch auf der Bühne	154
Der erste Eindruck zählt: Bewegung und Haltung . . .	162
Die Wirkung des Blickkontaktes	166
Der Notfallkoffer – Erste Hilfe bei Lampenfieber	169
Schlussbemerkung	175
Literaturverzeichnis	177