

Inhalt

Einleitung	1
Stand der Forschung	5
Wie wirkt Lampenfieber?	7
Die Angst vor öffentlichen Auftritten	7
Körperlicher und psychischer Ausnahmezustand	10
Belastung und Nervenkitzel	13
Lampenfieberprofile und Bewältigungsprofile	15
Wie entsteht Lampenfieber?	21
Bewertungsangst als zentrale Triebfeder	21
Negative Konfliktgedanken bei Herausforderungen	23
Zweifel an der sozialen Kompetenz	25
Selbstbehindernde Phantasien	27
Was tun bei Lampenfieber?	31
Dem Lampenfieber standhalten	31
Angst und Vermeidungsverhalten	31
Nachteile des Vermeidungsverhaltens	32
Notwendige Konfrontation mit der eigenen Angst	33
Interessierte Neugier und Achtsamkeit	33
Emotionale Differenzierungsarbeit und innere Stimmen	35
Spurensuche und Fragen	35
Umdeuten bei Alles-oder-nichts-Denken	36

Überprüfen bei negativen Vorerfahrungen	37
Konsequenzen zu Ende denken bei magischem Denken	38
Bewußtmachen von Selbstentwertungen	41
Von der Angst zur eigenen Kraft	43
Lampenfieber als wertvoller Begleiter beim Auftritt	43
Die Wellenform des Lampenfiebers nutzen	44
Alltag als Übung	47
Alltägliche Auseinandersetzung	49
Verbesserung der Selbstwahrnehmung	49
Ganzheitliche Selbstschulung	50
Drei Schritte zur Veränderung	51
Langfristige Vorbereitung	52
Den Körper spüren lernen	55
Achtsamkeit für die Atmung wecken	55
Atmung und Gefühle	55
Vollständige Atmung	56
Vierdimensionales Atmen	58
Den Atem spüren	59
Hör-Dich-Atmung	60
Gähnen und Seufzen	61
Zwei-Phasenatmung	62
Nasenatmung	63
Korsettatmung	64
Atmen im Fünfertakt	65

Stimme und Sprechen stärken	67
Wie rede ich vor anderen?	67
Veränderungsschritte für öffentliches Sprechen	68
Stimmung, Singen und Gefühle	70
Den richtigen Grundton finden	71
Angst in der Stimme auflösen	72
Bewusstsein für Körperschwingung fördern	73
Beruhigung durch Mantren	75
Spannung und Entspannung regulieren	77
Gelöste Spannung = energiegeladene Gelöstheit	77
Für gelöste Spannung sensibilisieren	78
Zu Bewegungsempfindungen Zugang bekommen	80
In einen Zustand tiefer Gelassenheit versetzen	82
Anders denken lernen	85
Gedanken und innere Bilder	85
Identifikation von destruktiven Gedanken	85
Mit sich selbst stimmig werden	87
Das innere Gedankenszenario strukturieren	89
Positive Selbstaussagen und unterstützende Anweisungen	93
Mentales Training	95
Die mentale Probe	95
Der innere Bildschirm	97
Einen mentalen Raum schaffen	98
Sprache als leistungsförderndes Werkzeug	100
Humor und Fehlerfreudigkeit als Mittel zur Selbstdistanzierung	103

Anders fühlen lernen	107
Die Macht der Gefühle	107
Widerstände gegen Gefühle überwinden	109
Gefühle bejahen	110
Gefühle intensivieren	110
Sich „Schlimm-Gefühlen“ aussetzen	112
Konfrontation mit Gefühlen	113
Kreative Übungen zur Gefühlsumstellung	115
Lampenfieber malen	115
Neue Perspektiven schaffen	116
Angst-Lust-Collage	117
Emotionale Energie freisetzen	118
Durch Trommeln einen Weg nach außen finden	119
Die Angst wegsummen	120
Auf der Bühne	123
Selbstbewusste Bühnenkommunikation	125
Stimmigkeit anstreben	125
Selbstbewusst auftreten	126
Den inneren Regisseur walten lassen	128
Mut mobilisieren	131
Bühnenausstrahlung	134
Ebenen der Ausstrahlung	135
Authentizität versus dramaturgische Bewusstheit	135

Bewegung und Haltung	138
Wirkung von Unbeweglichkeit und Bewegungen	138
Vorbereitende Bewegungsübungen für den Auftritt	141
Blickkontakt	144
Blicke als Kommunikationsmedium	144
Blickkontakte fördern	145
Notfallkoffer: Hilfen bei spezifischen Symptomen	148
Symptom: Katastrophen-Gefühle	148
Symptom: Wut fühlen	149
Symptom: Sich geistig angespannt fühlen	149
Symptom: Sich verkrampft und unlebendig fühlen	150
Symptom: Sich körperlich angespannt fühlen	150
Symptom: Verkrampfte Gesichtsmuskulatur	151
Symptom: Müdigkeit und Schläffheit	151
Symptom: Zu wenig Energie	152
Symptom: Kalte Hände	152
Symptom: Kalte Füße	153
Symptom: Schmetterlinge im Bauch	153
Symptom: Verwirrung	154
Symptom: Nervosität	154
Symptom: Nicht loslassen können	155
Schlussbemerkung	157
Gesamtliteraturverzeichnis	159