

Irmtraud Tarr

Lampenfieber

Stark sein unter Stress

HERDER

FREIBURG • BASEL • WIEN

Inhalt

Lampenfieber - der Seiltanz des Lebens.	7
I Ursachen, Auslöser und Symptome 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 Lampenfiebers.	37
Jeder hat sein „Angst-Organ“.	42
Psychologie des Lampenfiebers.	46
Im Blick der anderen.	54
II Dem Lampenfieber auf die Spur kommen.	57
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.	91
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