

Inhalt

Vorwort	7
Grundlagen	9
Was ist Lampenfieber?	9
Was passiert bei Lampenfieber?	11
Warum tritt Lampenfieber auf?	20
Wie kann sich Lampenfieber äußern?	25
Wie verläuft Lampenfieber?	28
Wie häufig ist Lampenfieber?	29
Analyse	33
Welche gesellschaftlichen Faktoren beeinflussen Lampenfieber?	33
Welche individuellen Faktoren beeinflussen Lampenfieber?	38
Welche situativen Faktoren beeinflussen Lampenfieber?	61
Maßnahmen	71
Was kann ich im Umgang mit Lampenfieber erreichen?	71
Wie kann ich mein Lampenfieber optimieren?	76
Grundeinstellungen zum Lampenfieber	76
Ansätze im Überblick	78
<i>Selbstreflexiver Ansatz</i>	80
<i>Körperbezogene Ansätze</i>	90
<i>Kognitive Ansätze</i>	94
<i>Mentale Ansätze</i>	99
<i>Settingbezogene Ansätze</i>	109
<i>Kreative Ansätze</i>	112

Welche Ansätze im Umgang mit Lampenfieber helfen mir in meiner Situation?	114
Programmerstellung	114
Risiken	122
Phasen in der Lebenszeitperspektive	126
<i>Kindheit und Jugend</i>	126
<i>Studium</i>	128
<i>Berufsjahre</i>	129
Übungen	131
Übungen zum Warm-up	131
Übungen zur Aufrichtung	132
Übungen zur Bühnenpräsenz	135
Übungen zur Spannungsregulation	137
Interview mit Gerd Heinz	141
Literaturverzeichnis	147
Über die Autorin	155