

Inhalt – Lampenfieber überwinden

Vorwort.....	6
Topophobie – kann man das essen?	7
Definition eindeutig?.....	8
Was ist Lampenfieber genau?.....	9
Welche Auswirkungen hat Lampenfieber?	13
Lampenfieber = Emotionaler Zustand.....	15
Physiologische Reaktionen.....	16
Denkvermögen verändert?.....	17
Wie ändert sich das Verhalten?.....	17
Wie gehen wir nun damit um?.....	18
Ursachen von Lampenfieber.....	18
Gründe in der Person.....	20
Berufsbedingte Gründe.....	22
Was tun gegen Lampenfieber?.....	23
Die Kraft positiver Gedanken.....	24
Autosuggestion	25
Entspannen Sie sich!	27
Atmen Sie mal durch.....	29
Träumen Sie doch einfach mal	30
Alexander hilft!.....	31
Üben Sie vor dem Spiegel	32
Trainieren, trainieren und nochmals trainieren!.....	33
Personal-Trainer gegen Lampenfieber	34

Selbsthilfe ist ein guter Weg.....	36
Psychotherapie gegen Lampenfieber?.....	37
Was halten Sie von einem Kaltstart?.....	38
Können Medikamente helfen?	38
Pflanzliche Beruhigung	39
Checkliste gegen Lampenfieber.....	40
Schlusswort.....	45