

Inhalt

Vorurteile und Fakten	5
▪ Lampenfieber-Mythen	6
▪ Lampenfieber ist Bewertungsstress	10
▪ Wie der Stress entsteht	14
▪ Lampenfieber und Prüfungsangst: die Auslöser	21
▪ Was können Sie tun?	28
Die besten Selbsthilfetechniken	31
▪ Atemtechniken reduzieren Stress	32
▪ Stärkende Ressourcen aufbauen und verankern	38
▪ Katastrophenphantasien entmachten	43
▪ Mentale Trainingsstrategien nutzen	49
▪ Souverän durch Selbsthypnose	55
▪ Klopfakupressur	71

Strategien gegen Lampenfieber	79
▪ Vorträge, Präsentationen & Co.: großer Auftritt – wenig Stress	80
▪ Prüfungen meistern	90
▪ Überzeugend im Bewerberinterview	99
Umgang mit Fehlern und Pannen	109
▪ So entkommen Sie dem Blackout	110
▪ Beugen Sie der Technik-Falle vor	118
▪ Keine Angst vor Versprechern	123
▪ Stichwortverzeichnis	125