

Inhaltsverzeichnis

Vorwort:	5
Topophobie – kann man das essen?.....	8
Definition eindeutig?.....	9
Was ist Lampenfieber genau?.....	11
Welche Auswirkungen hat Lampenfieber?	17
Lampenfieber = Emotionaler Zustand	20
Physiologische Reaktionen.....	20
Denkvermögen verändert?	21
Wie ändert sich das Verhalten?.....	22
Wie gehen wir nun damit um?.....	22
Ursachen von Lampenfieber.....	23
Gründe in der Person.....	26
Berufsbedingte Gründe	28
Was tun gegen Lampenfieber?	29
Die Kraft positiver Gedanken.....	31
Autosuggestion	33
Entspannen Sie sich!	35
Atmen Sie mal durch	37
Träumen Sie doch einfach mal.....	40
Alexander hilft!	41
Üben Sie vor dem Spiegel.....	42
Trainieren, trainieren und nochmals trainieren!	43
Personal-Trainer gegen Lampenfieber.....	44
Selbsthilfe ist ein guter Weg	48
Psychotherapie gegen Lampenfieber?.....	49

Was halten Sie von einem Kaltstart?	50
Können Medikamente helfen?	51
Pflanzliche Beruhigung	52
Checkliste gegen Lampenfieber	53
Schluss	62