

„If you can dream it – you can do it!“

Walt Disney



Auftrittscoaching

**– Mentale Kräfte –
Schlüssel zum Erfolg auf der
Bühne Ihres Lebens**



Die Hände schwitzen, die Knie zittern, der Mund bebt und das Herz rast. Egal, ob Student, Lehrer, Musiker, Schauspieler oder Manager – wer etwas vorträgt und sich dabei nicht blamieren möchte, wird schnell zum Opfer des eigenen vegetativen Nervensystems, das die Angstreaktionen auslöst.



„Alles verschwimmt vor meinen Augen und ich denke, ich falle gleich in Ohnmacht“ – so beschreibt eine Schauspielerin einen typischen Anfall von Lampenfieber. Andere berichten wie folgt: „Das Herz klopft wie wild, der Atem wird flach, die Knie beginnen zu zittern.“

Von Heulkrämpfen über Verdauungsstörungen bis hin zur großen Leere im Kopf. Die Liste der typischen Lampenfieber-Symptome ist lang!

Wenn Angst die Leistung auffrisst – Auftrittsängste können Karrieren zerstören und verhindern.

Viele Künstler denken, es sei eine 'unheilbare Berufskrankheit'. Dabei ist es eine Frage der Intensität, ab wann das Lampenfieber zum Störfaktor wird, denn im leichten Grade wirkt es sich leistungsfördernd aus und verleiht der Aufführung Bravour oder Genialität.

Nach einer amerikanischen Studie leiden 50 Prozent der Musiker unter belastendem Lampenfieber – wenn die Finger zittern und der Geist lahmt. Von diesen schwer Betroffenen schluckt mehr als die Hälfte Beruhigungsmittel oder sogar Beta-Blocker, die das Herz langsamer schlagen lassen und das Zittern unterdrücken.

Dabei ist der offensive Umgang mit der Angst der erste Schritt zur Bewältigung.

„Lampenfieber ist die natürlichste Sache der Welt! Denn was wäre ein Schauspieler ohne Lampenfieber? Nur halb so gut“, meint Mario Adorf.

Ziel von Auftrittcoaching ist es, zu einem festgelegten Zeitpunkt optimal handeln zu können; auf den Punkt topfit zu sein. Die Strategien, um die Bühnen-Angst zu bewältigen, sind immer individuell. Selbsterkenntnis soll beim Auftrittcoaching zum Bewusstwerden der eigenen Ressourcen und Kompetenzen führen, was unweigerlich zu einer Erhöhung der Kompetenzzuversicht und zu einer größeren Gelassenheit führen wird. Denn es steht außer Frage, dass die mentale Form des Künstlers seinen Erfolg mitbestimmt.



„Sag nicht, wenn ich Zeit dazu habe, vielleicht hast du nie Zeit dazu. Wenn nicht jetzt – wann dann?“

Talmud

- **Veränderung beginnt im Kopf!**
- **Lernen Sie sich selbst besser kennen und verstehen!**
- **Entdecken Sie Ihre schon vorhandenen Ressourcen neu und lernen Sie, diese dann einzusetzen, wenn es für Sie nützlich ist!**
- **Den eigenen Weg erkennen und ihn zielgerichtet gehen, im Abgleich mit den eigenen Werten – nutzen Sie diese Möglichkeit!**

Ein Zitat von O. W. Holmes besagt:

**„Was hinter uns liegt,
und was vor uns liegt,
sind Winzigkeiten im
Vergleich zu dem,
was in uns liegt.“**



Mein Selbstverständnis als Ihr Coach:

Sie als mein Coachee...

- ... werden als eigene Persönlichkeit mit Ihren Werten ernst genommen
- ... haben Zeit und Raum für sich selbst und Ihre Gedanken
- ... finden Wege und Lösungen, welche zu Ihnen passen
- ... gehen los und machen den ersten Schritt

Ich als Ihr Coach...

- ... bedanke mich für Ihr Vertrauen
- ... arbeite lösungsorientiert mit individuell passender Methodik
- ... achte und respektiere Ihre Persönlichkeit
- ... begleite Sie gerne ein Stück auf Ihrem Lebensweg

Ausführliche Informationen über meine Person und Tätigkeit finden Sie unter

www.simon-adorf.de

***Ich freue mich auf einen
ersten unverbindlichen
Kontakt mit Ihnen.***

Ute Simon-Adorf



UTE SIMON-ADORF COACHING · TRAINING · MODERATION

Am Silbecher 11 • 56170 Bendorf/Sayn • Telefon 49 (0) 26 22/92 22 18
Telefax 49 (0) 26 22/92 22 19 • Mobil +49 (0) 1 77-3 31 56 99
Coaching-Office • Mayener Straße 133 • 56070 Koblenz
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de • www.simon-adorf.de