



Seminaridee: Umgang mit Auftrittsangst

Machen wir uns nichts vor: Auftreten löst in uns Lampenfieber, Panik oder zumindest eine gesteigerte Nervosität aus. Je grösser das Publikum, desto schwieriger wird es. Dieses Seminar zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie damit umgehen können, ohne sich zu verleugnen.

Lernziele

Die Teilnehmenden:

- kennen die Hintergründe der Auftrittsangst
- kennen ihre diesbezüglichen Reaktions- und Vermeidungsmuster
- kennen sinnvolle Verhaltensweisen für den Umgang mit der Nervosität
- kennen konkrete Übungen, die die Nervosität vermindern

Inhalte

- Ursprünge und Entwicklung von Auftrittsangst
- Selbstwahrnehmung
- Strategien
- Beruhigende Atemtechnik
- konkrete, individuelle Hilfsmittel

Methoden

Theorieinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Übungsformen aus dem Theaterbereich, Test-Auftritte

Dauer

Optimal: 1 Tag

Kursleiter

Pesche Brechbühler, Theaterpädagogin, Kommunikationstrainerin, Dozentin PHZH und ZHAW