

★
★
★
★
★
ich will
auf die
bühne



Michael Draksal

LAMPENFIEBER

erfolgreich bekämpfen

Für Musiker, Sänger, Schauspieler, Models, Speaker und Tänzer

Band 1

JETZT!

Das Erfolgs-
Programm



SCHLUSS MIT LAMPENFIEBER!

Dein Experte für den großen Auftritt

Michael Draksal, Sportpsychologe und Mentaltrainer mit A-Lizenz, betreibt eine eigene Beratungspraxis in Leipzig. Er berät Leistungssportler, Künstler, Kreative und Unternehmer in ganz Deutschland.

Mit der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e. V. macht er sein Wissen allen Interessierten zugänglich.

Darüber hinaus hat er zahlreiche Bücher zu den Themen Mentaltraining und Motivation veröffentlicht.

«VIEL ERFOLG!»



IMPRESSUM

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://d-nb.info/1020736461>

Draksal, Michael (2012). *Ich will auf die Bühne – Band 1: Lampenfieber erfolgreich bekämpfen. Für Musiker, Sänger, Schauspieler, Models, Speaker und Tänzer.*

Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-066-6

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag

Postfach 10 04 51

D-04004 Leipzig

Deutschland

Sprecher

Michael Draksal

Lektorat

Sonja Bufe, Carina Heinrich

Grafik & Satz

Laura Klinke, Katja Krüger

Fotos (Hülle)

Michaela Weber: *Portrait des Autors shutterstock: caucasion male plays guitar to the night sky* © *greggphoto; Venetian mask decorated with gold leaf and embedded with fowl feathers* © *hfng; famous woman posing in front of paparazzi* © *Fer Gregory; Crowd raising hands at a pop concert* © *G.Light*
istockphoto: paparazzi © *Choreograph*

Fotos (Booklet)

Tobias Hametner: 2–3; 11
Maren Schütter: 5; 6; 9
istockphoto:
1 (*the coulisses* © *Choreograph*);
16 (*paparazzi* © *Choreograph*)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne die Zustimmung des Draksal Fachverlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Die Methoden, Gedanken, Tipps,

Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

www.draksal-verlag.de

© 2012 Draksal Fachverlag GmbH
Published in Germany



LAMPENFIEBER

erfolgreich bekämpfen

Der große Moment steht bevor. Da fangen die Hände an zu zittern, der Magen wird flau ... und plötzlich geht gar nichts mehr. Ein klarer Fall von Lampenfieber. Gerade junge oder angehende Bühnenkünstler leiden häufig darunter. Wie ist es bei dir?

Mental-Coach Michael Draksal steht dir zur Seite. Seine Methoden haben sich im Leistungssport bewährt und ernten mittlerweile auch in der Bühnenwelt stürmischen Applaus. Nun präsentiert er die besten Strategien gegen Lampenfieber erstmals auf CD: Erfahre, wie du dir mit Ablaufplänen Sicherheit verschaffst oder dich bei Stress schnell entspannst. So bleibst du selbstbewusst, wenn es das nächste Mal heißt: Bühne frei!

Positive Energie
statt Lampenfieber Track 1

COUNTDOWN ZUM CASTING

Die Vorbereitung Tracks 2–5
Der Abend davor Tracks 6–8
Die letzten Stunden Tracks 9–11
Warten auf den Aufruf Tracks 12–15
Endlich an der Reihe Tracks 16–18
Auswertung nicht vergessen! Track 19

AUF ZUM AUFTRITT

Proben, proben, proben ... Tracks 20–24
Vor dem Auftritt Tracks 25–27
Der Vorhang hebt sich Tracks 28–29
Viel Erfolg Track 30

Bonustracks Tracks 31–32