

# Lampenfieber - Michael Eble

[DOWNLOAD HERE](#)

Sicheres Auftreten und  $\frac{1}{4}$ berzeugendes Reden hat in unserer Gesellschaft 'die Bedeutung einer Schl $\frac{1}{4}$ sselqualifikation' (Sonntag 2003, 12). Doch gerade weil einem  $\frac{1}{4}$ ffentlichen Auftreten eine derartige hohe Bedeutung zugesprochen wird, versp $\frac{1}{4}$ ren viele Menschen eine regelrechte Angst vor solchen Auftritten. Das so genannte 'Lampenfieber ist eine besondere Form der Angst' (Holzheu 2000, 34). Das Ph $\frac{1}{4}$ nomen des Lampenfiebers betrifft nicht nur Personen im Rampenlicht, wie Pressesprecher, Schauspieler oder Musiker. Auch im privaten Umfeld, etwa bei einem Geburtstag oder einer Hochzeit, schrecken viele Menschen davor zur $\frac{1}{4}$ ck, eine Rede zu halten; ihr Lampenfieber ist einfach zu gro $\frac{1}{4}$  und  $\frac{1}{4}$ bermannt sie oft. So tritt Lampenfieber und die damit verbundene Angst etwa bei Bewerbungsgespr $\frac{1}{4}$ chen, bei Ansprachen auf beruflichen und privaten Festen, auf Parties, bei Musikauff $\frac{1}{4}$ hrungen oder Examenspr $\frac{1}{4}$ fungen auf. Die Liste der m $\frac{1}{4}$ glichen Angstsituationen ist lang und l $\frac{1}{4}$ sst sich von Jedem auf Grund eigenen Erlebens fortsetzen. Diese Form der Angst kann sich vor und w $\frac{1}{4}$ hrend der Vortrags- oder Pr $\frac{1}{4}$ fungssituation in verschiedenen Symptomen manifestieren: Dabei sind das Schwitzen, Herzklopfen und der rote Kopf oder Bl $\frac{1}{4}$ sse sicherlich die gel $\frac{1}{4}$ ufigsten. Doch die Angst vor einem ( $\frac{1}{4}$ ffentlichen) Auftreten kann auch unter Umst $\frac{1}{4}$ nden die Konzentrationsf $\frac{1}{4}$ higkeit st $\frac{1}{4}$ ren und minimieren, Atembeschwerden ausl $\frac{1}{4}$ sen, Schlafst $\frac{1}{4}$ rungen verursachen oder auch Magen-Darm-Beschwerden hervorrufen. Im Extremfall kann eine derartige St $\frac{1}{4}$ rung zu einer Sozialphobie werden, in der die Betroffenen keinen Weg mehr sehen, z.B. mit dem anderen Geschlecht in Ber $\frac{1}{4}$ hrung zu kommen, und jeglichen Kontakt mit anderen Menschen vermeiden. Um diese Auspr $\frac{1}{4}$ gung soll es aber hier nicht gehen. Woran kann man Lampenfieber erkennen? Wodurch entsteht diese Angst? Wie kann ihr entgegengewirkt bzw. mit ihr umgegangen werden? Diese Fragen sollen in der vorliegenden Hausarbeit beantwortet werden. Schlie $\frac{1}{4}$ lich werden noch einige praktische Strategien zur Bew $\frac{1}{4}$ ltigung und zum sicheren Auftreten skizziert und unterschieden. Das Ziel dieser Arbeit ist es, die verschiedenen Facetten des Lampenfiebers zu ergr $\frac{1}{4}$ nden, es in seinen verschiedenen Kontexten zu verstehen, seinen Sinn zu erkennen und M $\frac{1}{4}$ glichkeiten aufzuzeigen,

wie man es für sich nutzen kann. Author: Eble, Michael Publisher: GRIN Verlag Illustration: N  
Language: GER Title: Lampenfieber Pages: 00021 (Encrypted PDF) On Sale: 2005-01-01 SKU-13/ISBN:  
9783638381017 Category: Social Science : Media Studies

[DOWNLOAD HERE](#)

**Similar manuals:**

[CliffsTestPrep CSET: Social Science - , Shana Pate](#)

[Philosophy Of Social Science - Alexander Rosenberg](#)

[A Tale Of Two Cultures: Qualitative And Quantitative Research In The Social Sciences - , James Mahoney](#)

[Advances In Social Science Research Using R](#)

[Cambridge Handbook Of Social Sciences In Australia](#)

[Causality And Causal Modelling In The Social Sciences](#)

[Children, Social Science, And The Law](#)

[Collected Papers V. Phenomenology And The Social Sciences](#)

[Computational And Mathematical Modeling In The Social Sciences](#)

[Continental Philosophy Of Social Science](#)

[Economic Concepts For The Social Sciences](#)

[Indignity And Universality In Social Science](#)

[Making Social Science Matter](#)

[Measurement For The Social Sciences](#)

[No Social Science Without Critical Theory](#)

[Quantitative Tour Of The Social Sciences](#)

[Realist Philosophy Of Social Science](#)

[Social Science Libraries](#)

[Social Science Of Hayek's The Sensory Order](#)

[Undertaking Sensitive Research In The Health And Social Sciences](#)

[Social Science Research Methodology: Concepts, Methods And Computer Applications](#)

[Multiple Regression Analysis: Key To Social Science Research](#)

[Interdisciplinary Academic Essays - Humanities, Arts, Education, Social Sciences](#)

[Excel 2007 For Social Science Statistics](#)

[Excel 2010 For Social Science Statistics](#)

[Social Science And Political Practice In International Relations](#)

[Social Inequality, Analytical Egalitarianism And The March Towards Eugenic Explanations In The Social Sciences](#)

[Bayesian Analysis For The Social Sciences](#)

[Blackwell Guide To The Philosophy Of The Social Sciences](#)

[The Social Worker'S Guide To The Social Sciences: Key Concepts - , Martin Thomas](#)

[Nation, Culture, Text: Australian Cultural And Media Studies](#)

[De-Westernizing Media Studies](#)

[Marxism And Realism: A Materialistic Application Of Realism In The Social Sciences - Sean Creaven](#)

[Communication, Cultural And Media Studies: The Key Concepts - John Hartley](#)

[The Idea Of A Social Science And Its Relation To Philosophy - Peter Winch](#)

[Communication, Cultural And Media Studies: The Key Concepts - John Hartley](#)

[An Introduction To Qualitative Research Synthesis: Managing The Information Explosion In Social Science Research - , Maggi Savin-Baden](#)

[Media Studies: The Basics - Julian McDougall](#)

[Environmental Social Sciences](#)

[The Philosophy Of Social Science - Martin Hollis](#)

[Social Science Concepts - Gary Goertz](#)

[A Most Human Enterprise: Controversies In The Social Sciences - , John F. Galliher](#)

[A Most Human Enterprise: Controversies In The Social Sciences - , John F. Galliher](#)

[Teaching Research Methods In The Social Sciences](#)

[Searchers, Seers, And Shakers: Masters Of Social Science - James A. Schellenberg](#)

[Virtual Decisions: Digital Simulations For Teaching Reasoning In The Social Sciences And Humanities](#)

[Shaky Foundations: The Politics-Patronage-Social Science Nexus In Cold War America - Mark Solovey](#)

[Natural Experiments In The Social Sciences - Thad Dunning](#)

[Methodology Of Social Sciences: Max Weber](#)

[Self-Observation In The Social Sciences](#)