

Das hilft gegen Lampenfieber

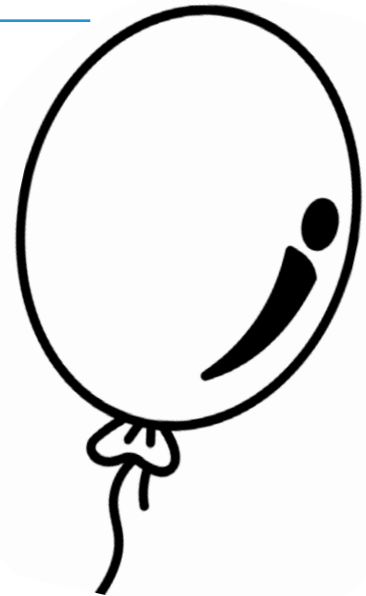
Die Ballonübung

Ich schließe meine Augen. Ich atme fünfmal tief ein und aus. Dabei denke ich an etwas Schönes.

Ich stelle mir vor, ich halte einen Ballon vor meinem Körper.

Der Ballon liegt in meinen Händen vor meinem Bauchnabel. Ich hebe den Ballon ganz langsam beim Einatmen nach oben bis vor meine Brust.

Dann drehe ich meine Hände. Nun halte ich den Ballon von oben und drücke ihn langsam beim Ausatmen nach unten.



Grimassen schneiden

Ich nehme die Hände vor mein Gesicht. Hinter meinen Händen schneide ich Grimassen. Nach fünf Atemzügen lasse ich meine Hände sinken.

Alles nur Häschen

Ich stelle mir vor, das Publikum besteht aus vielen kleinen, harmlosen Tieren. Sie tun mir nichts. Sie sind nett und neugierig.

