

# Besserer Umgang mit Lampenfieber

Profitipps für Hobbysänger\*innen und -instrumentalist\*innen

Mindert die Angst vor Fehlern deine Freude am Konzert? Ist ein Auftritt trotz aller Begeisterung stressig? Sendet dein Körper Alarmzeichen, wenn du auf die Bühne gehst?

Dann gehörst du zu den vielen Menschen, die unter Lampenfieber leiden! Jetzt kannst du aktiv etwas dagegen unternehmen :)

Wir schauen uns genauer an, womit wir es hier eigentlich zu tun haben. Wodurch entsteht Lampenfieber, wie kann ich es verringern? Wie äußert sich Lampenfieber körperlich und psychisch, und inwiefern habe ich darauf Einfluss? Welche Tricks gibt es, zu mehr Souveränität zu finden, die Angst zu besiegen und mit größerer Freude auf die Bühne zu gehen?

Ich gebe dir Profi-Tipps zum besseren Umgang mit dem Lampenfieber, teile viele eigene Erfahrungen und biete dir Inspiration für deinen individuellen Umgang mit Auftrittsangst und Nervosität.

Auf freiwilliger Basis sind die Kursteilnehmer\*innen eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen. Was hat geholfen, was nicht? Wer mag, erzählt davon. Auch stille Zuhörer\*innen sind herzlich willkommen!

Ich freue mich auf dich!

Katharina Litschauer

## Wann

Fr., 26. November 2021

15:30–20:00

## Wo

Seminarraum Wien

1040 Wien, Rienöblgasse 3/2

Kursbeitrag: € 95,-

Anmeldung und Infos:

katharina@korrepetition-wien.at

Kursleitung:

Katharina Litschauer

Kurs findet statt ab 4 Teilnehmenden.  
Teilnahme nur mit 2G-Nachweis + PCR-Test.



## Über mich

Mit über 400 eigenen Auftritten als Musikerin und über 15 Jahren Erfahrung als Klavierbegleiterin und Korrepetitorin von Hobbysänger\*innen habe ich einen reichen Erfahrungsschatz zum Thema. Lektüre von Fachliteratur rundet mein Wissen ab.

Mein eigener Weg führte vom nervösen Zittern beim Musikschul-Klassenabend über viele aufgeregte Momente als Hobbysängerin, Klavierstudentin, Bandmusikerin, bis zu den heutigen entspannten Auftritten mit Freude auf der Bühne. Meine wichtigste Erkenntnis bei dieser Entwicklung: mit der richtigen Vorbereitung verringert sich das Lampenfieber! Das kannst auch Du lernen :)