LampenfieberCOACHING

AUF ZUM ERFOLG!

AUF ZUM ERFOLG!

Es freut uns das du an deinem Lampenfieber arbeiten möchtest. Wir haben in diesem Booklet wichtige Glaubenssätze und Hürden zusammengestellt, die sich Künstlern sehr häufig hinderlich in den Weg stellen. Wähle die für dich passenden Sätze aus und arbeite so an deinem professionellen Auftritt und deiner Sicherheit. Viel Freunde und Erfolg!

THEMEN

Die unterschiedlichen Themenschwerpunkte sind aus der Arbeitspraxis mit Künstlern entstanden und sollen dir dabei helfen, deine Ziele zu erreichen. Lies dir die Themen durch und lote aus, welche Themen für dich wichtig sind und bearbeite diese. Die Themen sind in folgende Kapitel gegliedert, damit du dich leichter orientieren kannst:

- Stimme, Sprechen, Gefühle
- Performance, Publikum, Juroren
- Persönlichkeit und Ausstrahlung, Nervosität

Die fett gedruckten Sätze geben das übergeordnete Thema als Einstieg an.
Wir empfehlen, die einzelnen Themen zuerst mit der 5-Elemente-Balance, den Stressfrei-Bewegungen oder der Übung „Film“ zu bearbeiten und danach mit den EFT-Sequenzen weiter zu machen. Die Anwendung der Methoden lernst du in den online Videos kennen. Folge deiner Intuition und bearbeite alle Sätze so lange, bis du spürst, dass sich etwas verändert oder leichter wird.

Los geht‘s!

Das Videocoaching kannst du unter folgendem Link kaufen.
https://www.lampenfieber-coaching.com/videocoaching/

INHALTSVERZEICHNIS

ANLEITUNG FÜR THEMA: Balance nach 5 Elemente, Stressfrei-Bewegungen, EFT & Film 5
Balance nach 5 Elementen 5
Stressfrei-Bewegungen 5
Klopfakupressur 5
Film 5

THEMENSCHWERPUNKT 1: Stimme, Sprechen & Gefühle 7
Ich bin eins mit meiner Stimme 7
Ich drücke Gefühle über meine Stimme aus 7
Ich darf Gefühle über meine Stimme ausdrücken 8
Bei der Arbeit mit meiner Stimme bin ich entspannt und nehme die Stimmung wahr 8
Meine Stimme ist Teil meiner Persönlichkeit 9
Ich setze meine Stimme kreativ ein 9
Ich setze meine Stimme professionell ein 10
Ich entdecke neue Nuancen meiner Stimme 10
Ich kann mich auf meine Stimme verlassen 11
Ich bin zufrieden mit den Eigenheiten meiner Stimme 11
Meine Stimme ist Teil von mir 12
Ich treffe den Ton 12
Es ist in Ordnung, den Ton einmal nicht zu treffen 13
Auch wenn ich den Ton nicht immer treffe, bin ich ein hervorragender Künstler 13
Ich akzeptiere die Dynamik meiner Stimme 13
Ich entdecke immer mehr Dynamik in meiner Stimme 14
Ich stehe zur Dynamik in meiner Stimme 14
Ich mache Pause, bevor ich meiner Stimme / meiner Gesundheit schade 14
Ich achte auf meine Stimme und meine Gesundheit 15

THEMENSCHWERPUNKT 2: Performance, Publikum & Juroren 16
Ich darf mich persönlich in die Performance einbringen 16
Ich bin in kreativem Austausch 16
Ich stelle Kontakt her und bin ganz ich 17
Ich stelle Kontakt zum Publikum her und bin ganz ich selbst 17
Ich bin zufrieden mit meiner Performance 18
Ich stelle Kontakt zu den Juroren her und bin ganz ich selbst 18

INHALTSVERZEICHNIS

Auf einer Veranstaltung finde ich einen guten Weg zwischen künstlerischem Ausdruck und Wünschen des Veranstalters 19
Ich bin flexibel 19
Auch wenn ein Veranstalter meinen Auftritt verändert, bin ich noch ich selber und bringe all meine Talente und meine Persönlichkeit zur Geltung 20

THEMENSCHWERPUNKT 3: Persönlichkeit und Ausstrahlung, Nervosität 21
Auch in Extremsituationen erinnere ich mich daran,wer ich wirklich bin 21
Meine Ausstrahlung unterstreicht meine Persönlichkeit 21
Meine Ausstrahlung ist anziehend und charismatisch 22
Auch wenn ich nervös bin, kann ich ganz ich selber sein 23
Auch wenn ich nervös bin, bringe ich all mein Können natürlich hervor 23
Meine Nervosität wandelt sich in selbstbewusste Ausstrahlung 24
Nervosität darf da sein und mich daran erinnern, dass ich etwas 25
Besonderes mache 25
Nervosität ist Teil des Auftritts und wandelt sich in … 25
(setze ein, was Du haben möchtest) 25
Nervosität spornt mich zu Höchstleistungen an 25
Wenn ich auf der Bühne stehe, bin ich ganz ich selbst 26
Ich nehme meine Unsicherheit als Teil meiner selbst an 26
Meine Unsicherheit zeigt mir, woran ich noch arbeiten muss 27
Ich kann unterschiedliche Charaktere ausdrücken und performen 28
Ich kann auch Charaktertypen ausdrücken, die mit mir persönlich wenig 28
gemeinsam haben 28
Ich kann mich in andere Charaktertypen hinein fühlen, ohne mich aufzugeben 29
Ich stelle mich auf die Anforderungen des Castings ein und bin doch noch ich selbst 29
Ich schlüpfe in unterschiedliche Rollen und erinnere mich immer wieder 30
daran, wer ich wirklich bin 30
Ich kenne mein Ziel 30
Ich erreiche mein Ziel 30

Anleitung für Thema:
Balance nach 5 Elemente, Stressfrei-Bewegungen, EFT & Film

Balance nach 5 Elementen:
Wähle einen Satz aus der Liste aus und lass alle Gefühle und Wahrnehmungen zu, die du damit ver-bindest. Währenddessen führst du die Balance nach der allgemeinen Anleitung im Videocoaching durch. Je intensiver du dich mit den auftretenden Gefühlen und Wahrnehmungen beschäftigst und je mehr du dich darauf einlässt, desto wirkungsvoller und nachhaltiger wird der Erfolg der Balance sein.

Stressfrei-Bewegungen:
Wähle einen Satz aus der Liste und nimm dabei alle Gefühle und Emotionen zu diesem Thema wahr. Beginn dann damit, die Bewegungen nach der allgemeinen Anleitung im Videocoaching durchzuführen. Auch dabei gilt, alles wahrzunehmen, was sich zu diesem Thema in dir abspielt. Wiederum gilt, dass die Balance um so besser wirkt, je intensiver du dich auf das Thema einlässt.

Klopfakupressur:
Wähle einen Satz oder ein ganzes Set an Sätzen unter der Rubrik EFT aus. Führe zuerst die Auflösung der Umkehrungen wie im Videocoaching gezeigt durch. Danach entscheidest du dich für die kurze oder lange Klopf-Sequenz und wiederholst dabei laut oder in Gedanken die ausgewählten Sätze. Mit diesen Sätzen werden andere Themen auftauchen, die für dich mit dem gewählten Thema in Zusammenhang stehen.
Auch wenn die Sätze ähnlich klingen, mit den unterschiedlichen Satzanfängen bearbeitest du eventuell vorhandene Sabotage-Programme. Bediene dich also aller angebotenen Varianten. Nimm ganz intensiv wahr, was auftaucht und welche Erinnerungen oder Vorstellungen mit den unterschiedlichen Sätzen verbunden sind. Arbeite mit diesen Themen weiter, bis du dich befreit fühlst.

Film:
Wähle eine Situation in der Vergangenheit, die dich belastet, oder stell dir eine zukünftige, herausfordernde Situation vor. Oder wähle eines der Themen aus der Liste und lass all deine Erfahrungen oder Befürchtungen dazu vor deinem geistigen Auge entstehen. Versetze dich nun mit allen Sinnen in die Situation und lass die Bilder und Emotionen dann wie ein „Film“ wie im Videocoaching gezeigt ablaufen. Wiederhole diese Übung so oft, bis du das Gefühl der Erleichterung spürst.

In manchen Fällen hat es sich als hilfreich erwiesen, zu einem Thema mehrere Techniken hintereinander anzuwenden. Daher ist die Liste nach Themen gegliedert. Wähle entweder eine Technik pro Thema oder

gehe in die Tiefe und bearbeite das Thema mit allen vorgestellten Techniken.
Folge deiner Intuition und bleib so lange bei einem Thema, bis du dich wirklich leichter fühlst oder bis sich die unangenehmen Gefühle langsam neutralisieren. Es liegt ganz bei dir.

Das Videocoaching kannst du unter folgendem Link kaufen.
https://www.lampenfieber-coaching.com/videocoaching/

THEMENSCHWERPUNKT 1:
Stimme, Instrument & Gefühle

5-Elemente-Balance, Stressfrei-Bewegungen oder Film:

Ich bin eins mit meiner Stimme.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn es mir manchmal schwer fällt, eins mit meiner Stimme zu sein.
- auch wenn ich es nicht wert bin, eins mit meiner Stimme zu sein.
- auch wenn ich es nicht verdiene, eins mit meiner Stimme zu sein.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich eins mit meiner Stimme bin.
- auch wenn ich Angst davor habe, eins mit meiner Stimme zu sein.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, eins mit meiner Stimme zu sein.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, eins mit meiner Stimme zu sein.

Ich drücke Gefühle über meine Stimme aus.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen und Emotionen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich es manchmal nicht schaffe, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich mich so verletzlich fühle, wenn ich Gefühle über meine Stimme ausdrücke.
- auch wenn ich es nicht wert bin, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich es nicht verdiene, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich Gefühle über meine Stimme ausdrücke.
- auch wenn ich Angst davor habe, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich darf Gefühle über meine Stimme ausdrücken. Lass vor deinem geistigen Auge Situationen und Bilder entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich keine Gefühle über meine Stimme ausdrücken darf.
- auch wenn ich es nicht wert bin, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich es nicht verdiene, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich Gefühle über meine Stimme ausdrücke.
- auch wenn ich Angst davor habe, Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, meine Gefühle über meine Stimme auszudrücken.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, Gefühle über meine Stimme ausdrücken.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Bei der Arbeit mit meiner Stimme bin ich entspannt und nehme die Stimmung in der Situation wahr.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich entspannt die Stimmung in der Situation aufnehme.
- auch wenn ich es nicht wert bin, entspannt die Stimmung in der Situation aufzunehmen.
- auch wenn ich es nicht verdiene, entspannt die Stimmung in der Situation aufzunehmen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich entspannt die Stimmung in der Situation aufzunehmen.
- auch wenn ich Angst davor habe, entspannt die Stimmung in der Situation aufzunehmen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, entspannt die Stimmung aufzunehmen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, entspannt die Stimmung aufzunehmen.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Meine Stimme ist Teil meiner Persönlichkeit.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn meine Stimme Teil meiner Persönlichkeit ist.
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass meine Stimme Teil meiner Persönlichkeit ist.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass meine Stimme Teil meiner Persönlichkeit ist.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn meine Stimme Teil meiner Persönlichkeit ist.
- auch wenn ich Angst davor habe, dass meine Stimme Teil meiner Persönlichkeit ist.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, dass meine Stimme Teil meiner Persönlichkeit ist.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, dass meine Stimme Teil meiner Persönlichkeit ist.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich setze meine Stimme kreativ ein.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich meine Stimme kreativ einsetze.
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass ich meine Stimme kreativ einsetze.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass ich meine Stimme kreativ einsetze.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich meine Stimme kreativ einsetze.
- auch wenn ich Angst davor habe, meine Stimme kreativ einzusetzen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, meine Stimme kreativ einzusetzen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, meine Stimme kreativ einzusetzen.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich setze meine Stimme professionell ein. Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich meine Stimme professionell einsetze.
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass ich meine Stimme professionell einsetze.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass ich meine Stimme professionell einsetze.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich meine Stimme professionell einsetze.
- auch wenn ich Angst davor habe, meine Stimme professionell einzusetzen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, meine Stimme professionell einzusetzen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, meine Stimme professionell einzusetzen.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich entdecke neue Nuancen meiner Stimme.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich neue Nuancen meiner Stimme entdecke.
- auch wenn ich es nicht wert bin, neue Nuancen meiner Stimme zu entdecken.
- auch wenn ich es nicht verdiene, neue Nuancen meiner Stimme zu entdecken.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich neue Nuancen meiner Stimme entdecke.
- auch wenn ich Angst davor habe, neue Nuancen meiner Stimme zu entdecken.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, neue Nuancen meiner Stimme zu entdecken.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, neue Nuancen meiner Stimme zu entdecken.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich kann mich auf meine Stimme verlassen.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich mich auf meine Stimme verlassen kann.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mich auf meine Stimme verlassen zu können.
- auch wenn ich es nicht verdiene, mich auf meine Stimme verlassen zu können.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mich auf meine Stimme verlassen kann.
- auch wenn ich Angst davor habe, mich auf meine Stimme verlassen zu können.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mich auf meine Stimme verlassen zu können.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mich auf meine Stimme verlassen zu können.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Ich bin zufrieden mit den Eigenheiten meiner Stimme.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich mit den Eigenheiten meiner Stimme / meines Stils nicht zufrieden bin.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mit den Eigenheiten meiner Stimme / meines Stils zufrieden zu sein.
- auch wenn ich es nicht verdiene, mit den Eigenheiten meiner Stimme / meines Stils zufrieden zu sein.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mit den Eigenheiten meiner Stimme / meines Stils zufrieden bin.
- auch wenn ich Angst davor habe, mit den Eigenheiten meiner Stimme / meines Stils zufrieden zu sein.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mit den Eigenheiten meiner Stimme / meines Stils zufrieden zu sein.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mit den Eigenheiten meiner Stimme / meines Stils zufrieden zu sein.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Ich mag meine Stimme.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich meine Stimme nicht mag.
- auch wenn ich es nicht wert bin, meine Stimme zu mögen.
- auch wenn ich es nicht verdiene, meine Stimme zu mögen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich meine Stimme mag.
- auch wenn ich Angst davor habe, meine Stimme zu mögen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, meine Stimme zu mögen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, meine Stimme zu mögen.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Meine Stimme ist Teil von mir.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn meine Stimme ein Teil von mir ist.
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass meine Stimme ein Teil von mir ist.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass meine Stimme ein Teil von mir ist.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich meine Stimme ein Teil von mir ist.
- auch wenn ich Angst davor habe, dass meine Stimme ein Teil von mir ist.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, dass meine Stimme ein Teil von mir ist.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, dass meine Stimme ein Teil von mir ist.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Ich treffe den Ton.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich den Ton noch nicht ganz treffe.
- auch wenn ich es nicht verdiene, den Ton exakt zu treffen.
- auch wenn ich es nicht wert bin, den Ton exakt zu treffen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich den Ton exakt treffe.
- auch wenn ich Angst davor habe, den Ton exakt zu treffen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, den Ton exakt zu treffen.

- auch wenn ich es mir nicht erlaube, den Ton exakt zu treffen.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Es ist in Ordnung, den Ton einmal nicht zu treffen.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich es mir nicht verzeihe, den Ton nicht ganz zu treffen.
- auch wenn ich es nicht verdiene, mir zu verzeihen, dass ich den Ton nicht ganz treffe.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mir zu verzeihen, dass ich den Ton nicht ganz treffe.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mir verzeihe, dass ich den Ton nicht ganz treffe.
- auch wenn ich Angst davor habe, mir zu verzeihen, dass ich den Ton nicht ganz treffe.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mir zu verzeihen, dass ich den Ton nicht ganz treffe.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mir zu verzeihen, dass ich den Ton nicht ganz treffe.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Auch wenn ich den Ton nicht immer treffe, bin ich ein hervorragender Künstler.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch kein hervorragender Künstler bin
- auch wenn ich noch daran arbeite, den Ton zu treffen und ein hervorragender Künstler zu sein.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen. Mach damit weiter.

Ich akzeptiere die Dynamik meiner Stimme.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich die Dynamik meiner Stimme noch nicht ganz akzeptiere
- auch wenn ich es nicht verdiene, die Dynamik meiner Stimme ganz zu akzeptieren.
- auch wenn ich es nicht wert bin, die Dynamik meiner Stimme ganz zu akzeptieren.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich die Dynamik meiner Stimme akzeptiere.
- auch wenn ich Angst davor habe, die Dynamik meiner Stimme ganz zu akzeptieren.

- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, die Dynamik meiner Stimme ganz zu akzeptieren.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, die Dynamik meiner Stimme ganz zu akzeptieren.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen. Bearbeite diese weiter.

Ich entdecke immer mehr Dynamik in meiner Stimme.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin, auch wenn ich die Dynamik in meiner Stimme immer neu entdecke.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und „klopfe" damit weiter.

Ich stehe zur Dynamik in meiner Stimme.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin, auch wenn ich noch nicht zur Dynamik meiner Stimme stehe.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

Ich mache Pause, bevor ich meiner Stimme / meiner Gesundheit schade.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich es manchmal übersehe, Pause zu machen und so meiner Gesundheit schade.
- auch wenn ich es nicht wert bin, Pause zu machen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich Pause mache.
- auch wenn ich Angst davor habe, Pause zu machen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, Pause zu machen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, Pause zu machen.

Ich achte auf meine Stimme und meine Gesundheit.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich auf meine Stimme und meine Gesundheit achte.
- auch wenn ich es dann nicht ganz schaffe, auf meine Stimme und meine Gesundheit zu achten.
- auch wenn ich es nicht wert bin, auf meine Stimme und meine Gesundheit zu achten.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich auf meine Stimme und meine Gesundheit achte.
- auch wenn ich Angst davor habe, auf meine Stimme und meine Gesundheit zu achten.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, auf meine Stimme und meine Gesundheit zu achten.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin, auch wenn ich es mir nicht erlaube, auf meine Stimme und meine Gesundheit zu achten.

Das Videocoaching kannst du unter folgendem Link kaufen.
https://www.lampenfieber-coaching.com/videocoaching/

THEMENSCHWERPUNKT 2: Performance, Publikum & Juroren

5-Elemente-Balance, Stressfrei-Bewegungen oder Film:

Ich darf mich persönlich in die Performance einbringen.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich mich persönlich in die Performance einbringe
- auch wenn ich es nicht wert bin, mich persönlich in die Performance einzubringen
- auch wenn ich es nicht verdiene, mich persönlich in die Performance einzubringen
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mich persönlich in die Performance einbringe
- auch wenn ich Angst davor habe, mich persönlich in die Performance einzubringen
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mich persönlich in die Performance einzubringen
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mich persönlich in die Performance einzubringen

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich bin in kreativem Austausch mit der Situation.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich in kreativem Austausch mit der Situation bin
- auch wenn ich es nicht wert bin,in kreativem Austausch mit der Situation zu sein
- auch wenn ich es nicht verdiene, in kreativem Austausch mit der Situation zu sein
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich in kreativem Austausch mit der Situation bin
- auch wenn ich Angst davor habe, in kreativem Austausch mit der Situation zu sein
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, in kreativem Austausch mit der Situation zu sein
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, in kreativem Austausch mit der Situation zu sein

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich stelle Kontakt zur Situation her und bin ganz ich.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich ganz ich selbst bleibe wenn ich Kontakt zur Situation herstelle
- auch wenn ich es nicht wert bin, Kontakt zur Situation herzustellen.
- auch wenn ich es nicht verdiene,Kontakt zur Situation herzustellen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich Kontakt zur Situation herstelle.
- auch wenn ich Angst davor habe, Kontakt zur Situation herzustellen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, Kontakt zur Situation herzustellen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, Kontakt zur Situation herzustellen.

Ich stelle Kontakt zum Publikum her und bin ganz ich selbst.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich ganz ich selbst bleibe während ich Kontakt zum Publikum herstelle
- auch wenn ich es nicht wert bin, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zum Publikum herstelle
- auch wenn ich es nicht verdiene,ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zum Publikum herstelle
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich ganz ich selbst bleibe während ich Kontakt zum Publikum herstelle.
- auch wenn ich Angst davor habe, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zum Publikum herstelle
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zum Publikum herstelle
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zum Publikum herstelle

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Ich bin zufrieden mit meiner Performance.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich mit meiner Performance noch nicht zufrieden bin
- auch wenn ich es nicht wert bin, mit meiner Performance zufrieden zu sein.
- auch wenn ich es nicht verdiene, mit meiner Performance zufrieden zu sein.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mit meiner Performance zufrieden bin.
- auch wenn ich Angst davor habe, mit meiner Performance zufrieden zu sein.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mit meiner Performance zufrieden zu sein.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mit meiner Performance zufrieden zu sein.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Ich stelle Kontakt zu den Juroren her und bin ganz ich selbst.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich ganz ich selbst bleibe während ich Kontakt zu den Juroren herstelle
- auch wenn ich es nicht wert bin, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zum zu den Juroren herstelle
- auch wenn ich es nicht verdiene,ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zu den Juroren herstelle
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich ganz ich selbst bleibe während ich Kontakt zu den Juroren herstelle.
- auch wenn ich Angst davor habe, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zu den Juroren herstelle
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zu den Juroren herstelle
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, ganz ich selbst zu bleiben während ich Kontakt zu den Juroren herstelle

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Auf einer Veranstaltung finde ich einen guten Weg zwischen künstlerischem Ausdruck und Wünschen des Veranstalters.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich manchmal zwischen meinem künstlerischen Ausdruck und den Wünschen des Veranstalters zerrissen bin.
- auch wenn ich es nicht wert bin, einen guten Weg zwischen meinen Vorstellungen und den Wünschen des Veranstalters zu finden.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich einen guten Weg zwischen meinen Vorstellungen und den Wünschen des Veranstalters finde.
- auch wenn ich Angst davor habe, einen guten Weg zwischen meinen Vorstellungen und den Wünschen des Veranstalters zu finden.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, einen guten Weg zwischen meinen Vorstellungen und den Wünschen des Veranstalters zu finden.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube,einen guten Weg zwischen meinen Vorstellungen und den Wünschen des Veranstalters zu finden.

Ich bin flexibel.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich nicht ganz flexibel bin.
- auch wenn ich es nicht wert bin, flexibel zu sein
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich flexibel bin.
- auch wenn ich Angst davor habe, flexibel zu sein
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, flexibel zu sein
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, flexibel zu sein

Auch wenn ein Veranstalter meinen Auftritt verändert, bin ich noch ich selber und bringe all meine Talente und meine Persönlichkeit zur Geltung.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn mein Auftritt gegen meinen Willen verändert wird.
- auch wenn ich es dann nicht ganz schaffe, mein Bestes zu geben
- auch wenn ich es nicht wert bin, auch unter diesen Umständen mein Bestes zu geben.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich auch unter diesen Umständen mein Bestes gebe.
- auch wenn ich Angst davor habe, auch unter diesen Umständen mein Bestes zu geben.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, auch unter diesen Umständen mein Bestes zu geben.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, auch unter diesen Umständen mein Bestes zu geben.

Das Videocoaching kannst du unter folgendem Link kaufen.
https://www.lampenfieber-coaching.com/videocoaching/

THEMENSCHWERPUNKT 3:
Persönlichkeit und Ausstrahlung, Nervosität

5-Elemente-Balance, Stressfrei-Bewegungen oder Film:

Auch in Extremsituationen erinnere ich mich daran, wer ich wirklich bin. Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn es mir manchmal schwer fällt, mich in Extremsituationen daran zu erinnern, wer ich wirklich bin
- auch wenn ich es nicht wert bin, mich in Extremsituationen daran zu erinnern, wer ich wirklich bin
- auch wenn ich es nicht verdiene, mich in Extremsituationen daran zu erinnern, wer ich wirklich bin
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mich in Extremsituationen daran erinnere, wer ich wirklich bin
- auch wenn ich Angst davor habe, mich in Extremsituationen daran zu erinnern, wer ich wirklich bin
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mich in Extremsituationen daran zu erinnern, wer ich wirklich bin
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mich in Extremsituationen daran zu erinnern, wer ich wirklich bin

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und mach damit weiter.

Meine Ausstrahlung unterstreicht meine Persönlichkeit.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn meine Ausstrahlung meine Persönlichkeit noch nicht ganz unterstreicht
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass meine Ausstrahlung meine Persönlichkeit unterstreicht.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass meine Ausstrahlung meine Persönlichkeit

unterstreicht.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich meine Ausstrahlung meine Persönlichkeit unterstreicht..
- auch wenn ich Angst davor habe, dass meine Ausstrahlung meine Persönlichkeit unterstreicht.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, dass meine Ausstrahlung meine Persönlichkeit unterstreicht.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, dass meine Ausstrahlung meine Persönlichkeit unterstreicht.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Meine Ausstrahlung ist anziehend und charismatisch.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin
- auch wenn meine Ausstrahlung anziehend und charismatisch ist
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass meine Ausstrahlung anziehend und charismatisch ist.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass meine Ausstrahlung anziehend und charismatisch ist.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich meine Ausstrahlung anziehend und charismatisch ist..
- auch wenn ich Angst davor habe, dass meine Ausstrahlung anziehend und charismatisch ist.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, dass meine Ausstrahlung anziehend und charismatisch ist.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, dass meine Ausstrahlung anziehend und charismatisch ist.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Auch wenn ich nervös bin, kann ich ganz ich selber sein.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich nervös bin und trotzdem ich selbst bleibe
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass ich ganz ich selbst bleibe, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass ich ganz ich selbst bleibe, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich ganz ist selbst bleibe, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich Angst davor habe, dass ich ganz ich selbst bleibe, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, dass ich ganz ich selbst bleibe, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, dass ich ganz ich selbst bleibe, wenn ich nervös bin.

Lass vor Deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

Auch wenn ich nervös bin, bringe ich all mein Können natürlich hervor.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, mein Können natürlich zu präsentieren, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mein Können natürlich zu präsentieren, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich es nicht verdiene, mein Können natürlich zu präsentieren, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mein Können natürlich präsentiere, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich Angst davor habe, mein Können natürlich zu präsentieren, wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mein Können natürlich zu präsentieren, wenn ich nervös bin..
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mein Können natürlich zu präsentieren, wenn ich nervös bin.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite daran weiter.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, mein Können natürlich zu präsentieren.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mein Können natürlich zu präsentieren.

- auch wenn ich es nicht verdiene, mein Können natürlich zu präsentieren.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mein Können natürlich präsentiere.
- auch wenn ich Angst davor habe, mein Können natürlich zu präsentieren.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mein Können natürlich zu präsentieren..
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mein Können natürlich zu präsentieren.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und mach dann damit weiter.

Meine Nervosität wandelt sich in selbstbewusste Ausstrahlung.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch weit von selbstbewusster Ausstrahlung entfernt bin.
- auch wenn ich nervös bin.
- auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, nicht nervös zu sein.
- auch wenn ich es nicht wert bin, nicht nervös zu sein.
- auch wenn ich es nicht verdiene, nicht nervös zu sein.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich nicht nervös bin.
- auch wenn ich Angst davor habe, nicht nervös zu sein.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, nicht nervös zu sein.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, nicht nervös zu sein.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen. Mach dann mit diesen Themen weiter.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch weit von selbstbewusster Ausstrahlung entfernt bin.
- auch wenn ich es nicht wert bin, eine selbstbewusste Ausstrahlung zu haben.
- auch wenn ich es nicht verdiene, eine selbstbewusster Ausstrahlung zu haben.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich eine selbstbewusste Ausstrahlung habe..
- auch wenn ich Angst davor habe, eine selbstbewusste Ausstrahlung zu haben.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, eine selbstbewusste Ausstrahlung zu haben.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, eine selbstbewusste Ausstrahlung zu haben.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und „klopfe“ mit diesen Themen weiter.

Nervosität darf da sein und mich daran erinnern, dass ich etwas Besonderes mache.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich nervös bin, weil ich etwas Besonderes mache
- auch wenn ich etwas Besonderes mache.
- auch wenn ich es nicht wert bin, etwas Besonderes zu machen.
- auch wenn ich es nicht verdiene, etwas Besonderes zu machen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich etwas Besonderes mache.
- auch wenn ich Angst davor habe, etwas Besonderes zu machen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, etwas Besonderes zu machen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, etwas Besonderes zu machen.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite damit weiter.

Nervosität ist Teil des Auftritts und wandelt sich in ...
(setze ein, was Du haben möchtest)

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn meine Nervosität hartnäckig bleibt.
- auch wenn ich noch nicht …. (setze ein, was Du haben möchtest) habe / bin.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und „klopfe" mit diesen weiter.

Nervosität spornt mich zu Höchstleistungen an.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn mich Nervosität noch nicht zu Höchstleistungen anspornt
- auch wenn mich meine Nervosität noch nicht zu Höchstleistungen anspornt.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass mich meine Nervosität zu Höchstleistungen anspornt.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass meine Nervosität mich zu Höchstleistungen anspornt.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn mich meine Nervosität zu Höchstleistungen anspornt.

- auch wenn ich Angst davor habe, dass meine Nervosität mich zu Höchstleistungen anspornt.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, dass meine Nervosität mich zu Höchstleistungen anspornt.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube,dass mich meine Nervosität zu Höchstleistungen anspornt.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und mach mit diesen weiter.

Wenn ich auf der Bühne stehe, bin ich ganz ich selbst.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch nicht ganz ich selbst bin, wenn ich auf der Bühne stehe
- auch wenn ich es nicht verdiene, ganz ich selbst zu sein, wenn ich auf der Bühne stehe.
- auch wenn ich es nicht wert bin, ganz ich selbst zu sein, wenn ich auf der Bühne stehe.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ganz ich selbst bin, wenn ich auf der Bühne stehe.
- auch wenn ich Angst davor habe, ganz ich selbst zu sein, wenn ich auf der Bühne stehe.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, ganz ich selbst zu sein, wenn ich auf der Bühne stehe.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, ganz ich selbst zu sein, wenn ich auf der Bühne stehe.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und mach mit diesen weiter.

Ich nehme meine Unsicherheit als Teil meiner selbst an.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich meine Unsicherheit noch nicht annehmen kann.
- auch wenn ich es nicht verdiene, meine Unsicherheit anzunehmen.
- auch wenn ich es nicht wert bin, meine Unsicherheit anzunehmen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ganz meine Unsicherheit annehme.
- auch wenn ich Angst davor habe, ganz ich selbst zu sein, wenn ich auf der Bühne stehe. meine Unsicherheit anzunehmen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, meine Unsicherheit anzunehmen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, meine Unsicherheit anzunehmen.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und mach mit diesen weiter.

Meine Unsicherheit zeigt mir, woran ich noch arbeiten muss.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn mir meine Unsicherheit zeigt, woran ich noch arbeiten muss.
- auch wenn ich es nicht verdiene, dass mir meine Unsicherheit zeigt, woran ich noch arbeiten muss.
- auch wenn ich es nicht wert bin, dass mir meine Unsicherheit zeigt, woran ich noch arbeiten muss.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn mir meine Unsicherheit zeigt, woran ich noch arbeiten muss.
- auch wenn ich Angst davor habe, dass mir meine Unsicherheit zeigt, woran ich noch arbeiten muss.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, dass mir meine Unsicherheit zeigt, woran ich noch arbeiten muss.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube,dass mir meine Unsicherheit zeigt, woran ich noch arbeiten muss.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite mit diesen weiter.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch nicht daran arbeiten will.
- auch wenn ich es nicht verdiene, daran zu arbeiten.
- auch wenn ich es nicht wert bin, daran zu arbeiten.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich daran arbeite..
- auch wenn ich Angst davor habe, daran zu arbeiten.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, daran zu arbeiten.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, daran zu arbeiten.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen und arbeite mit diesen weiter.

Ich kann unterschiedliche Charaktere ausdrücken und performen.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich unterschiedliche Charaktere ausdrücke und Performer.
- auch wenn ich es nicht verdiene, unterschiedliche Charaktere auszudrücken und zu performen.
- auch wenn ich es nicht wert bin, unterschiedliche Charaktere auszudrücken und zu performen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich unterschiedliche Charaktere ausdrücke und performe.
- auch wenn ich Angst davor habe, unterschiedliche Charaktere auszudrücken und zu performen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, unterschiedliche Charaktere auszudrücken und zu performen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, unterschiedliche Charaktere auszudrücken und zu performen.

Ich kann auch Charaktertypen ausdrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch Schwierigkeiten haben, Charaktertypen auszudrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.
- auch wenn ich es nicht verdiene, Charaktertypen auszudrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.
- auch wenn ich es nicht wert bin, Charaktertypen auszudrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich Charaktertypen ausdrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.
- auch wenn ich Angst davor habe, Charaktertypen auszudrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, Charaktertypen auszudrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, Charaktertypen auszudrücken, die mit mir persönlich wenig gemeinsam haben.

Ich kann mich in andere Charaktertypen hinein fühlen, ohne mich aufzugeben.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn es mir noch nicht ganz gelingt, mich in andere Charaktertypen hinein zu fühlen, ohne mich aufzugeben.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mich in andere Charaktertypen hinein zu fühlen, ohne mich aufzugeben.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mich in andere Charaktertypen hinein fühle, ohne mich aufzugeben.
- auch wenn ich Angst davor habe, mich in andere Charaktertypen hinein zu fühlen, ohne mich aufzugeben.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mich in andere Charaktertypen hinein zu fühlen, ohne mich aufzugeben.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mich in andere Charaktertypen hinein zu fühlen, ohne mich aufzugeben.

Ich stelle mich auf die Anforderungen des Castings ein und bin doch noch ich selbst.
Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich ich selbst bleibe – trotz der Anforderungen des Castings.
- auch wenn ich nicht immer schaffe, während des Castings ganz bei mir zu bleiben.
- auch wenn ich es nicht wert bin, während des Castings ganz bei mir zu bleiben.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich während des Castings ganz bei mir bleibe.
- auch wenn ich Angst davor habe, während des Castings ganz bei mir zu bleiben.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, während des Castings ganz bei mir zu bleiben.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, während des Castings ganz bei mir zu bleiben.

Ich schlüpfe in unterschiedliche Rollen und erinnere mich immer wieder daran, wer ich wirklich bin.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich in unterschiedliche Rollen schlüpfe.
- auch wenn es manchmal schwierig ist, mich daran zu erinnern, wer ich wirklich bin
- auch wenn die unterschiedlichen Rollen meine Persönlichkeit manchmal überdecken.
- auch wenn ich mich eine Zeit lang nicht mehr daran erinnere, wer ich wirklich bin.

Ich kenne mein Ziel.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch Schwierigkeiten haben, mein Ziel zu definieren.
- auch wenn ich es nicht verdiene, mein Ziel zu kennen.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mein Ziel zu kennen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mein Ziel kenne.
- auch wenn ich Angst davor habe, mein Ziel zu kennen.
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mein Ziel zu kennen.
- , auch wenn ich es mir nicht erlaube, mein Ziel zu kennen.

Ich erreiche mein Ziel.

Lass vor deinem geistigen Auge Situationen entstehen, die zu diesem Thema passen.

EFT-Sequenz: Ich bin in Ordnung so wie ich bin

- auch wenn ich noch Schwierigkeiten haben, mein Ziel zu erreichen.
- auch wenn ich es nicht verdiene, mein Ziel zu erreichen.
- auch wenn ich es nicht wert bin, mein Ziel zu erreichen.
- auch wenn ich nicht in Sicherheit bin, wenn ich mein Ziel erreiche.
- auch wenn ich Angst davor habe, mein Ziel zu erreichen. .
- auch wenn ich keine Erlaubnis habe, mein Ziel zu erreichen.
- auch wenn ich es mir nicht erlaube, mein Ziel zu erreichen.

LampenfieberCOACHING

Damit hast du nun eine breite Auswahl an möglichen Stressoren und hinderlichen Glaubenssätze bearbeitet. Sind dir dabei neue, eigene Sätze eingefallen? Hervorragend! Dann arbeite einfach mit ihnen weiter und du kommst Schritt für Schritt zu deiner Top-Performance.

Das Videocoaching kannst du unter folgendem Link kaufen.
https://www.lampenfieber-coaching.com/videocoaching/