

Inhalt

FRAUEN UND BÜHNEN	11
Rohdiamanten	11
Gemeinsam mit unseren Müttern und Töchtern	15
Mit dem Finger auf die Wunden	17
Runde Bühnen sind die Zukunft	23
Rhetorik: Kunst vs. Technik	26
Die Reise der Rampenfrau	29
TO YOURSELF	38
<i>Du bist, wer Du bist.</i>	
Der Schritt auf Deine innere Bühne	38
Groß, nicht klein	40
Authentisch, nicht perfekt	54
→ Zur Sogwirkung des Perfektionismus	57
Selbstfürsorglich & entspannt, nicht selbstoptimiert & gestresst	74
Mutig vorne, nicht angstgebremst hinten	96
→ Let's talk about Angst, Baby!	97
→ Lampenfieber-Quickfix	108
→ Selbstzweifel-Quickfix	117

TO YOUR STORY	124
<i>Du sagst, was Du wirklich sagen willst.</i>	
Kreativer Flow statt Käfig	129
Die VVV-Vorbereitung Values, Visions & Vibes	138
HHH – Hirn, Herz und Hände:	
Die friedvolle Kriegerin & ihr Bühnenziel	148
In den Schuhen der Zuhörerinnen	153
Ein neuer G-Punkt: G'schichten vs. G'scheitheiten	166
Der Fünf-Finger-Trick mit den drei Diamanten	172
Übers Anbandeln und gute Abgänge	174
TO YOUR STAGE	184
<i>Auf allen Bühnen Deines Lebens.</i>	
Bühne ist Verbindung	184
Bühne ist Körper	195
Bühne ist Ausdruck	206
Bühne bist Du!	221
RAMPENFRAUEN-MANIFEST	230