

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

Du bist, wer Du bist.

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

Du sagst, was Du wirklich sagen willst.

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

Auf allen Bühnen Deines Lebens.

Bühne ist Verbindung 184

Bühne ist Körper 195

Bühne ist Ausdruck 206

Bühne bist Du! 221

RAMPENFRAUEN-MANIFEST 230