

INHALT

INTRO	8
DREI TIPPS ZUM START	14
Ähm!?	15
Wohin mit meinen Händen?	15
Was tun bei einem Blackout?	16
01. MEDIZIN GEGEN LAMPENFIEBER	18
Du bist nicht allein	19
Wie bekommen Lampen Fieber?	21
Gegenmittel	24
Mein Freund, das Lampenfieber	30
02. VON DER IDEE ZUM TEXT	32
Inspiration	35
So kann ich nicht arbeiten!	45
Stil und Style	53
03. SELF- UND SOUNDCHECK	76
Spieglein, Spieglein	78
Ein Gitarrist ohne Gitarre	87
Bühne und Sound	91
Eye of the Tiger	95

04. STIMME, KÖRPER UND RAUM NUTZEN	102
Oralverkehr	105
Mimik, Gestik, Plastik	111
Äußerlichkeiten	126
PowerPoint, Flipchart und Co.	135
05. KOMPLIKATIONEN	144
Husten, wir haben ein Problem	146
Mit Anlauf ins Fettnäpfchen	156
Eine Ode an das Selbstvertrauen	163
06. AUF FRAGEN, KRITIK UND BULLSHIT REAGIEREN	168
Geben und nehmen	170
FAQ	178
Mit Verlaub, Sie sind ein Arschloch!	194
OUTRO	208
ZUGABE	214
PEACE OUT	218
ZUM WEITERLESEN	222
QUELENNACHWEIS	228
ÜBER DEN AUTOR	234