

Bühnensucht oder

Lampenfieber!

Blanche Elliz

speaking | out loud

Mein name ist Blanche Elliz und ich helfe Menschen dabei, sich von ihrem

Lampenfieber

zu befreien und sich mit mehr Freude und Überzeugungskraft zu präsentieren .

Es geht dabei *sowohl* um tatsächliche Bühnen-Auftritte (Reden und Präsentationen) *als auch* um Vorstellungsgespräche, sogar einfache, manchmal herausfordernde Dialoge.

Angst, Nervosität, kritische Stimmen im Kopf, Blackouts.

Jeder kennt sie mehr oder weniger.

Die Angst vor dem öffentlichen Sprechen verdrängt auf der Rangliste die Angst vor dem Tod.

Schon mit 21 Jahren wurde ich aus der Maastrichter Provinz in die professionelle niederländische Musik-Welt hinein katapultiert. Ich war ein talentierter Singer-Songwriter. Aber ich hatte kaum Erfahrung.

Zeit für eine Ausbildung hatte ich nicht; ich arbeitete ab sofort in der obersten Liga und war viel auf Tour durch Holland, Deutschland, Russland, ich sang in Japan und in Hollywood.

Ich leidete manchmal unter extremem Lampenfieber. Von mir wurde aber Top-Leistung erwartet. Coaches in dem Sinne gab es damals noch nicht.

Durch Gespräche mit und Tips von Kollegen, Gesangslehrern und Produzenten lernte ich mein Lampenfieber zu überwinden („Du stehst Dir selber im Weg. Du bist viel besser als jetzt überkommst“) entwickelte ich Methoden mich zu "heilen" und entwickeln.



Mehr als dreißig Jahre später bin ich noch immer Sängerin und habe viele Herausforderungen gemeistert. Ich habe gelernt meine Aufregung zu kanalisieren und sie in Kraft und einen starken Fokus zu verwandeln. In pure Freude. Ich "leide" jetzt eher an

Bühnensucht

So kann ich all die Jahre voller Elan auf der Bühne stehen und meinem Publikum, abgesehen von meinem Gesang, was geben: Strahlkraft und Freude.



Vor ein paar Jahren wusste ich: ich möchte meine langjährige Bühnen-Erfahrung weitergeben. Ich möchte auch anderen Menschen zeigen, wie sie ihr

Lampenfieber

loswerden und ihre Persönlichkeit entfalten.

Weil ich weiß, wie hart es sein kann, dieses miese Gefecht mit der Nervosität alleine durchzustehen.



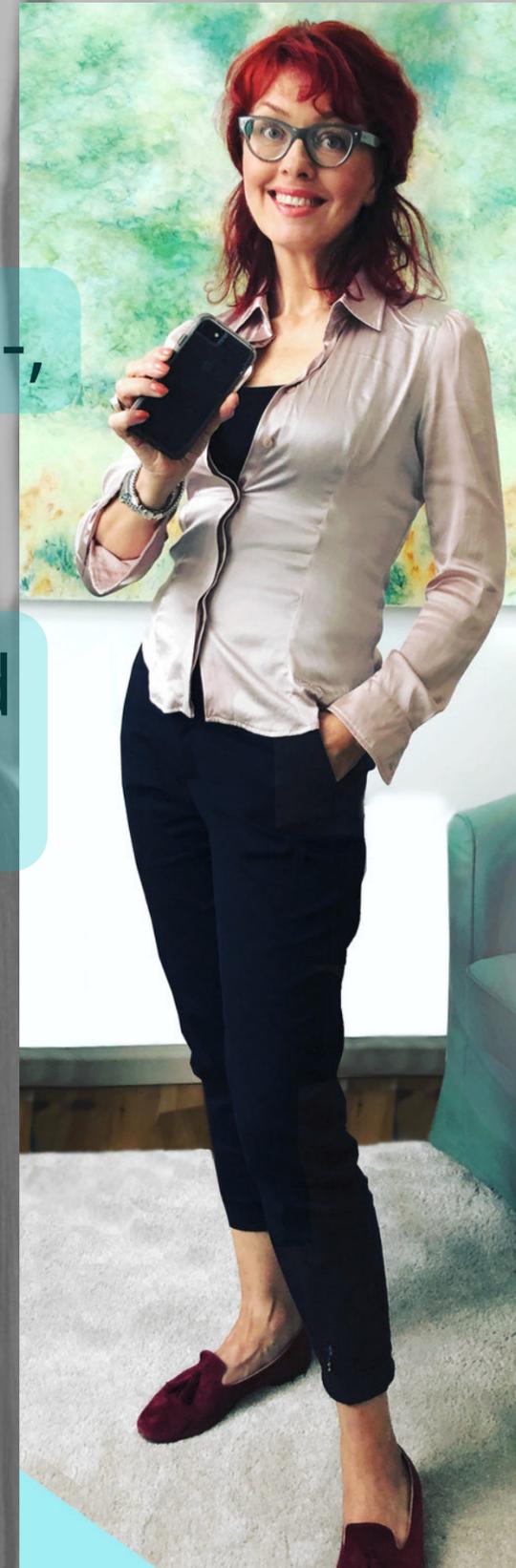
*Ich machte ein Fernstudium "Psychologische Beratung und Coaching"(Ils)

*Ließ mich ausbilden zu WingWave© (Coaching Akademie Berlin) -, NLP- Coach (Landsiedel) und Stimmtherapeutin (IEK Berlin).

*Ich coachte viele Menschen, veranstaltete einen Online-Kurs und entwickelte einen live-talk auf LinkedIn: "Speaking Out Loud Live" ("Wie präsentieren sich erfolgreiche Frauen?").

*Ich schrieb ein Buch: "Singing Out Loud" ("Warum Singen glücklich macht").

*Ich gründete als "Keynote-Sängerin" eine Show "Singing Out Loud": singen mit Unternehmen .



Einige Coachees



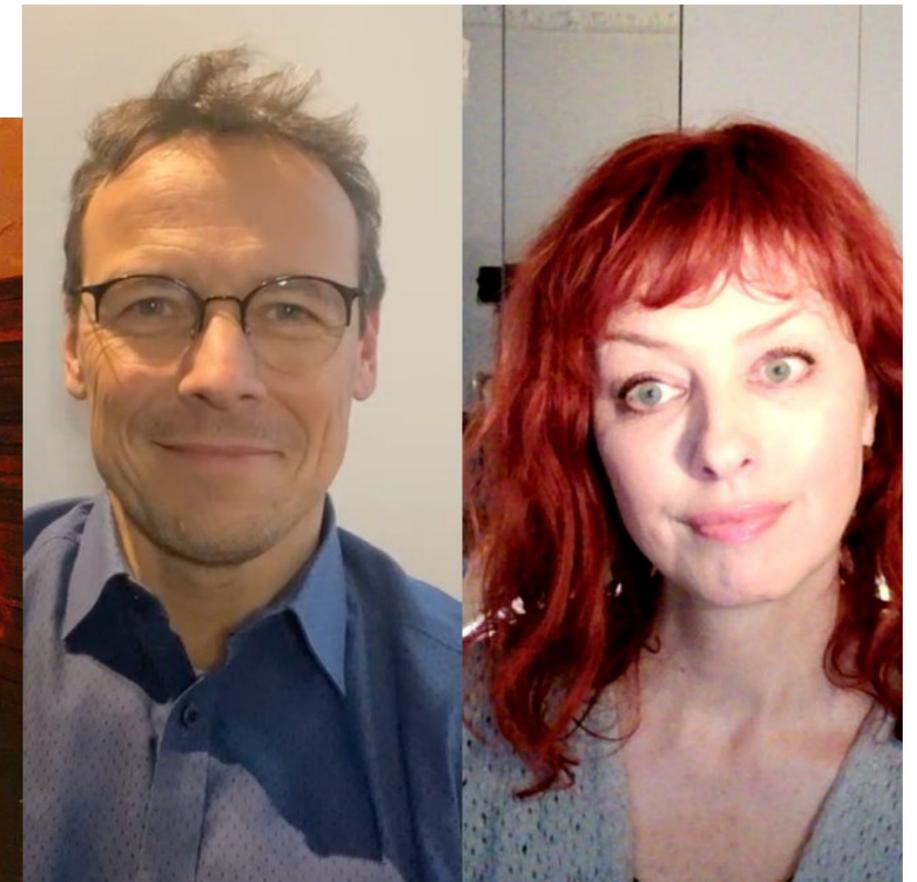
Live-Coaching mit "Pri"; singer/songwriter (Ausbau Image; Selbstpräsentation, Stimmbildung)



Online Coaching Jürgen Deicke, Grünen-Politiker Darmstadt: Ich half ihm beim Reden halten mit mehr Selbstvertrauen.



Online Coaching Stefan Kaehne; Direktor des Hessischen Eichamts (Vorbereitung Sprechen vor anspruchsvollem Publikum)





Meine Message ist:
auch Du kannst Dein

Lampenfieber

verwandeln in

Bühnensucht.

Let me show you
the way!