

Lust und Leid des Theaterlebens

Nach aussen hin scheint alles ganz „einfach“ und „perfekt“ zu sein; aber manchmal ist es doch nicht so ganz....einfach....perfekt....

WARTEN HOFFEN BANGEN ÄNGSTE
SORGEN PANIK KRANKHEIT
KREATIVITÄT KARRIERE
PERSÖNLICHKEIT USW



KERSTIN FÜßL, BSC

Komplementärpraxis
für Naturheilkunde und Energetik

Wingwave Coach / Trainerin

TCM-Qigong Lehrerin, JinShinJyutsu Praktikerin

Obernberg 3, 4894 Oberhofen am Irrsee oder



Kontakt und Terminvereinbarung

mail@kerstinfuessl.eu

0043-680-1128227

WINGWAVE COACHING / TRAINING FÜR SCHAUSPIELER UND SCHAUSPIELERINNEN





aus einem Grund brauchst Du momentan.....
...oder begleiten Dich Ängste?

- mehr Ausdrucksstärke und Bühnenpräsenz?
- begleiten Dich Ängste aus Gründen die Du kennst oder aus Gründen die Du nicht kennst? Auftrittsangst, Versagensangst, Redeangst, Angst vor der Kamera, den Strahlern oder dem Licht?
- Angst: vor dem Publikum, kein Ton heraus zu bekommen, Probespielen - Hearing,
- begleitet Dich einfach übergrosses - lähmendes Lampenfieber - vielleicht - verbunden mit Atemnot oder Panik?
- hast Du momentan vielleicht ein ungutes Gefühl auf der Bühne oder im Mittelpunkt zu stehen?
- blockiert Dich etwas?
- Schweißausbrüche, feuchte Hände, Herzrasen -> nimmst Du Betablocker?
- Du meinst „Alles“ vergessen zu haben „Leere“ - im Kopf

UNVERWECHSELBAR SEIN, NICHT AUSTAUSCHBAR UND IN FESTER VERBINDUNG
MIT BILDERN, GESCHICHTEN UND ASSOZIATIONEN, DIE NUR ZU DIR PASSEN

Emotionales Kurzzeit Coaching / Training bedeutet für mich, Sie/Dich dabei zu unterstützen, Ihre / Deine eigenen Kraftquellen zu entdecken, Hindernisse zu erkennen und dadurch Lösungsansätze und Veränderung zu bewirken.



RESSOURCENCOACHING / TRAINING

hierbei geht es um Themen wie Kreativitätssteigerung, Stärkung des Selbstwertgefühls, Überwinden von Hilflosigkeit, positive Selbstmotivation, Zielvisualisierung / Fokussierung, mentale Vorbereitung eines - wichtigen - Auftrittes, Präsentationscoaching, Vorbereitung für ein Casting oder einem Vorsprechen



Wer bin ich - Wo sind meine Stärken?



Kamera

BELIEF COACHING / TRAINING

blockierende, leistungseinschränkende Glaubenssätze werden bewusst gemacht und in Ressource Beliefs verwandelt. Beliefs sind meist unbewusste Vorannahmen über das wie die Welt funktioniert und damit auch über die eigene Person... "das werd ich nie können", „ich bin nicht gut genug“, usw... Beliefs besitzen eine bedeutende mentale Macht. Sie werden nur selten bis gar nicht überprüft, da sie subjektiv als wahr gelten.



Publikum...



Publikum...

ALLGEMEINER COACHINGABLAUF

In einem Erstgespräch verschaffen wir uns gemeinsam einen Überblick über evtl anstehende Themen und klären ab, ob sie durch ein Wingwave Coaching/Training erfolversprechend gelöst werden können. Ich arbeite in Oberhofen am Irrsee oder Wien oder dort wo spezielle Themen auftreten (z.B. direkt an einer Bühne)



Wingwave - wie die Flügel eines Schmetterlings



ich gehe meinen Weg