

## Ursachen für Auftrittssangst

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich mich selber unter Druck setze.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich schlechte Auftrittserfahrungen gemacht habe.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich Angst habe, das Stück/die Stücke technisch nicht zu beherrschen.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich Angst habe, Fehler zu machen.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich mich nicht blamieren möchte.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich es unangenehm finde, wenn alle mich anstarren.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich nicht gern vor Publikum spiele.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... weil ich spüre, dass ich auf den Auftritt nicht gut genug vorbereitet bin.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... weil ich glaube, dass das Repertoire zu schwierig ist.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... weil ich die Konkurrenz zu anderen Musikern fürchte.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... ich Angst habe, dass mein Gedächtnis mich im Stich lässt.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------

**„Ich habe Lampenfieber, weil ... weil ich denke, ich bin nicht gut genug.“**

0 Trifft überhaupt nicht zu	1	2	3	4	5	6	7 trifft voll und ganz zu
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---	---------------------------------