

Horrorfilm-Debüt: Grant kämpft mit seiner Angst vor dem Publikum!

Kleine Zeitung berichtet über Grant, der in „Heretic“ auf den österreichischen Leinwänden debütiert und seine Leistungsangst thematisiert.

Österreich - Hugh Grant, der berühmte britische Schauspieler, ist nicht nur für seine romantischen Komödien bekannt, sondern steht auch offen zu seinen persönlichen Herausforderungen. Der 64-Jährige hat kürzlich enthüllt, dass er seit Jahren mit Panikattacken kämpft. Um seine Rollen vorzubereiten, betreibt Grant immense Vorbereitungen und versucht, seine Ängste zu kontrollieren, was er als „verzweifelten Versuch“ bezeichnet. In seiner jüngsten Rolle als Mr. Reed im Horrorfilm „Heretic“ (auf Deutsch: Ketzer), der ab heute in den österreichischen Kinos läuft, zeigt er, wie weit er bereit ist zu gehen, um seine Ängste zu besiegen und gleichzeitig das Publikum zu unterhalten. Wie die **Kleine Zeitung** berichtete, bleibt Grant trotz seiner Ängste beeindruckend erfolgreich.

Die Psychologie der Leistungsangst

Leistungsangst, allgemein bekannt als Lampenfieber, trifft viele Menschen in unterschiedlichsten Berufen - von Schauspielern wie Grant bis hin zu Sportlern und Musikern. Diese Angst, von einem Publikum beurteilt zu werden, kann zu signifikanten physischen und psychischen Belastungen führen. Symptome wie Herzrasen, Schwitzen und Selbstzweifel sind häufig. Laut **Lumende** manifestiert sich Leistungsangst häufig im Kopf der Betroffenen, die katastrophales Denken entwickeln und sich das schlimmste Szenario ihrer Performance vorstellen. Diese

Gedanken verstärken die Angst nur noch mehr und können den Erfolg beeinträchtigen. Der Schlüssel zur Überwindung dieser Ängste liegt in Techniken wie kognitiver Verhaltenstherapie und Achtsamkeitsübungen, die darauf abzielen, sowohl die mentalen als auch die physischen Reaktionen auf Stress zu mildern.

Die Auswirkungen von Leistungsangst können gravierend sein: Sie hindert an beruflichem Aufstieg, schränkt die sozialen Kontakte ein und kann sogar zu anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen. Grant kämpft trotz seines Erfolgs mit diesen Herausforderungen und hat damit die Realität vieler Menschen, die ihrer Leistungsangst gegenüberstehen, in den Fokus gerückt.

Details	
Ort	Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.kleinezeitung.at• lumende.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at