

Inhalt

Vorwort	9
Teil I Kunstvolles Üben	
1. Sich organisieren	12
Kunstvolles Üben	12
Was heißt Üben?	13
Der Überraum	14
Die fünf Übebereiche	15
Das Üben planen	16
Übestunden strukturieren	20
Neues Material auswählen	23
Sich selbst aufnehmen	25
2. Gründliches Üben, I	28
Gründliches Üben	28
Exzellente Gewohnheiten	29
Essentials künstlerischer Interpretation	33
Visualisieren	44
Warm-up	47
3. Gründliches Üben, II	50
Das Handwerk des Übens	50
Mit neuem Material beginnen	52
Künstlerische Wiederholung	61
Probleme lösen	64

4. Gründliches Üben, III	82
Das Repertoire reifen lassen	82
Pausen machen	87
Memorierungskonzepte	93
Memorierungsstrategien	97
5. Gründliches Üben, IV	105
Technik aufbauen	105
Musikalität verbessern	109
Motivation stärken	116
<i>Sich dem kreativen Prozess verpflichten</i>	121
6. Musikalische Zusammenarbeit	126
Musikalische Zusammenarbeit	126
Professionalität	127
Bei der Probe interagieren	129
Einzelüben und Gruppenproben miteinander korrelieren	133
Synergie erzeugen	136
Ein Ensemble gründen	140

Teil II Angstoffreies Auftreten

7. Auftrittsangst entlarven	144
Angstoffreies Auftreten	144
Auftrittsangst entlarven	145
Die grundlegende Angstgleichung	146
Die Auswirkungen von Angst	147
Die Ursachen von Auftrittsangst	151
Porträts von ausübenden Künstlern mit Auftrittsangst ...	154
Selbstvertrauen aufbauen	158

8. Ein ausübender Künstler werden, I	164
Ein ausübender Künstler werden	164
Das Wesen des Auftritts	166
Die fünf Aspekte der Auftrittsvorbereitung	167
Routinen vor dem Auftritt	170
Backstage-Techniken	176
9. Ein ausübender Künstler werden, II	184
Verhalten auf der Bühne	184
Bühnenpräsenz herstellen	190
Beginnen und aufhören	193
Bühnenenergie für sich nutzen	197
Das Publikum ansprechen	201
10. Ein ausübender Künstler werden, III	203
Mit Fehlern umgehen	203
Routinen nach dem Auftritt	210
Das Auftreten üben	212
Fortschritte bewerten	215
11. Wie ein Profi auftreten	220
Wie ein Profi auftreten	220
Der Mythos vom Spitzenauftritt	221
Konzertprogramme entwerfen	222
Drei Musterprogramme	226
Einen Zeitplan für die Vorbereitung erstellen	231
Vorspiele und Wettbewerbe	233
Das Aufnahmestudio	238

Teil III Lebenslange Kreativität

12. Vermeidung von Verletzungen, I	244
Lebenslange Kreativität	244
Musiker und Verletzungen	245
Verletzungsursachen	246
Warnsignale und Reaktionen	253
Grundlagen der Vermeidung von Verletzungen	258
Sich von Verletzungen erholen	263
13. Vermeidung von Verletzungen, II	267
Ausgewogenes Sitzen und Stehen	267
Müheloses Spielen	273
Stimmpflege	284
Gehörschutz	293
14. Mit Erfolg studieren	309
Mit Erfolg studieren	309
Dynamik zwischen Schüler und Lehrer	310
Kritik schätzen	313
Sich beruflichen Herausforderungen stellen	316
Substanzmissbrauch entgegenwirken	324
Die Kreativität stärken	327
Anmerkungen	332
Ausgewählte Literatur	343
Register	347