

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Teil I Kunstvolles Üben</b>	
<b>1. Sich organisieren</b> .....	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
<b>2. Gründliches Üben, I</b> .....	28
Gründliches Üben .....	28
Exzellente Gewohnheiten .....	29
Essentials künstlerischer Interpretation .....	33
Visualisieren .....	44
Warm-up .....	47
<b>3. Gründliches Üben, II</b> .....	50
Das Handwerk des Übens .....	50
Mit neuem Material beginnen .....	52
Künstlerische Wiederholung .....	61
Probleme lösen .....	64

<b>4. Gründliches Üben, III</b> .....	82
Das Repertoire reifen lassen .....	82
Pausen machen .....	87
Memorierungskonzepte .....	93
Memorierungsstrategien .....	97
<b>5. Gründliches Üben, IV</b> .....	105
Technik aufbauen .....	105
Musikalität verbessern .....	109
Motivation stärken .....	116
<i>Sich dem kreativen Prozess verpflichten</i> .....	121
<b>6. Musikalische Zusammenarbeit</b> .....	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

<b>7. Auftrittsangst entlarven</b> .....	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

<b>8. Ein ausübender Künstler werden, I</b> .....	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
<b>9. Ein ausübender Künstler werden, II</b> .....	184
Verhalten auf der Bühne .....	184
Bühnenpräsenz herstellen .....	190
Beginnen und aufhören .....	193
Bühnenenergie für sich nutzen .....	197
Das Publikum ansprechen .....	201
<b>10. Ein ausübender Künstler werden, III</b> .....	203
Mit Fehlern umgehen .....	203
Routinen nach dem Auftritt .....	210
Das Auftreten üben .....	212
Fortschritte bewerten .....	215
<b>11. Wie ein Profi auftreten</b> .....	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

<b>12. Vermeidung von Verletzungen, I</b> .....	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
<b>13. Vermeidung von Verletzungen, II</b> .....	267
Ausgewogenes Sitzen und Stehen .....	267
Müheloses Spielen .....	273
Stimmpflege .....	284
Gehörschutz .....	293
<b>14. Mit Erfolg studieren</b> .....	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
<b>Anmerkungen</b> .....	332
<b>Ausgewählte Literatur</b> .....	343
<b>Register</b> .....	347