

Inhalt

Vorwort	7
1. Was ist Mentales Training?	9
Mentales Training zum Bewegungslernen	12
Warum mentales Bewegungslernen?	14
Wie wirkt Mentales Training?	15
Entspannt lernen mit Mentalem Training?	21
Mentales Training zum Bewältigen von Ängsten	24
2. Musizieren lernen mit Mentalem Training	29
Die Bewegungsvorstellung	29
Die musikalische Vorstellung	36
Die Vorstellung des Rhythmus	42
Die Tonhöhenvorstellung	48
Die mehrstimmige Vorstellung	50
Mentales Bewegungslernen an Beispielen	62
Mentales Üben beim Singen	69
Die umfassende Vorstellung	70
Der Notentext	72
Intellektuelles Verständnis und musikalische Vorstellung	
von Klang und Charakter	73
Zusammenfassendes Lesen und Denken	76
Die Musizierbewegungen	78
Die Atmung	79
Haltung und Muskelspannung	80
Rhythmus, Intonation, Artikulation, Dynamik, Klangfarbe,	
Tonqualität und Ausdruck	82
Phrasierung und Gestaltung einer Komposition als Ganzes	85
Mentales und physisches Üben	89
Mentales Training zum Auswendiglernen	93
Mentales Training für Dirigenten	94
3. Mentales Training nach Tatjana Orloff-Tschekorsky	98
Die Methode	99
Was tun, wenn das Tempo nicht erreicht werden kann?	106
Die mehrstimmige Vorstellung	106

4. Mentales Training bei Vorspielangst und zur Vorbereitung für den Auftritt	112
Was ist eigentlich Angst?	112
Ursachen der Podiumsangst	114
Mentale Voraussetzungen schaffen für den Auftritt	116
A: Positive Gedanken fördern	116
B: Angstphantasien vermeiden und konstruktiv mit den Ängsten umgehen	119
C: Entspannungstechniken anwenden	127
<i>Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung</i>	131
<i>Entspannung mittels bildhafter Vorstellung</i>	141
D: Konzentration üben	143
E: Konkretes Vorstellen der Vorspielsituation	153
<i>Negative Erwartungen müssen vermieden werden</i>	156
<i>Die Vorbereitung auf den Auftritt</i>	157
<i>Warten auf den Auftritt</i>	159
<i>Der Umgang mit Handicaps</i>	160
<i>Der Gang aufs Podium</i>	161
<i>Angst vor Kritikern</i>	163
<i>Überraschungen</i>	164
<i>Der Tag des Auftritts</i>	165
<i>Die Prüfung</i>	165
F: Schrittweises Annähern an die beängstigende Situation	166
Medikamente gegen Lampenfieber?	167
Zielstrebigkeit, ein Schlüssel zum Erfolg	169
<i>Der (Wieder-)Einstieg ins Konzertleben</i>	173
 Stichwortregister	 175