

# Inhalt

<b>Prolog – warum ich dieses Buch geschrieben habe</b>	8
<b>1. Berufswahl und Ausbildungswege</b>	12
Woran erkenne ich, ob dieser Beruf der richtige für mich ist und: Warum Talent nicht der entscheidende Faktor ist	12
Was ist überhaupt schauspielerisches Talent?	12
Wie findest du heraus, ob du diesen Beruf wirklich willst?	13
Was dich in den Aufnahmeprüfungen erwartet	14
Staatliche Schauspielschulen.	16
Privatschulen	17
Studieren im Ausland?	19
Die Berufsrealität – das Theaterleben ist kein Ponyhof	20
<b>2. Vorbereitung fürs Vorsprechen</b>	24
Warum eine Aufnahmeprüfung keine Prüfung ist	24
Woran du gute Schauspiellehrer:innen erkennst	28
Lehrer-Hopping ist auch keine Lösung	31
Schauspieltechnik – was nicht nützlich ist, kann weg!	32
Schauspielerei ist nicht kompliziert – aber manchmal schwer	34
<b>3. Die Auswahl der Szenen fürs Vorsprechen</b>	37
Wie du eine gute Szene findest	37
In der Kürze liegt die Würze	39
Welche Art Szene eignet sich?	39
<b>4. Kopfarbeit – Szenenanalyse</b>	42
Die Arbeit »am Tisch«	42
Die Beziehung der Figuren zueinander	43
Muss ich die andere Figur sehen?	43
Das Bedürfnis der Figur	44
Der Ort – Atmosphäre, Requisiten und Bühnenbild	45
Wer ist die Figur?	47
Kann ich ein Kostüm benutzen?	49
Wie ist die Körperlichkeit der Figur?	49
Spielst du dich selbst oder die Figur?	50
Die Mechanik der Szene freilegen	52

<b>5. Proben – die Form finden</b>	56
Warum Fehler und Unsicherheiten dazugehören	56
Der Probenraum	57
Den Startpunkt finden.	59
Wo ist dein Gegenüber?	60
Proben heißt Handlungen finden	63
Handlungen statt Zustände	64
Was ist Realismus oder – was ist erlaubt?	65
Wie genau soll ich festlegen?	68
Aber was ist mit den Gefühlen?	70
Abschweifung – Spiegelneuronen	71
Improvisation und Partnerarbeit	73
Gut singen ist schön, aber nicht notwendig	74
Gedichte	76
Selbsterfundene Szenen – was heißt das überhaupt?	77
Was tun bei Online-Vorsprechen? In die Tiefe spielen!	78
<b>6. Einige grundsätzliche Hinweise</b>	82
Warum Gefühle völlig überschätzt sind	82
Abschweifung – das Gehirn und die Emotion	85
Energie und Durchlässigkeit	89
Impulse – was ist das eigentlich?	92
Von innen nach außen oder umgekehrt?	95
Vom Wert des Nicht-Wissens – warum das Aushalten unbeantworteter Fragen dazugehört	96
<b>7. Wenn dir etwas im Weg steht</b>	98
Perfektionismus	98
Dem eigenen künstlerischen Instinkt vertrauen lernen	101
Die Angst, Regieanweisungen misszuverstehen	103
Vom Umgang mit Lampenfieber und Aufregung	104
Wenn die Angst tiefer geht – Theater und Therapie	107
Selbstwert – »Bin ich interessant genug?«	108
»Ich bin nicht extrovertiert genug!«	109
Du bist interessanter, wenn du dich <i>nicht</i> auf dich selbst konzentrierst!	111
Wenn in der Prüfung mit dir gearbeitet wird	113
Wenn sie dich abbrechen	114
Männer- und Frauenbilder – wenn Gender-Klischees dich irritieren.	115

Trans sein und die Vorsprechzeit . . . . .	117
»Deutsch als Fremdsprache« . . . . .	119
Ein Wort zu übergreifigem Verhalten . . . . .	120
Wenn du die Spielfreude verlierst . . . . .	122
<b>8. Der Weg vor die Kamera.</b> . . . . .	<b>124</b>
Ausbildung für Film und Fernsehen . . . . .	124
Was du schon in der Prüfungszeit tun kannst . . . . .	125
Warum es sinnvoll ist, frühzeitig anzufangen . . . . .	127
Fotos – warum sie so wichtig sind . . . . .	129
Wie du ein Showreel aufbaust . . . . .	131
Wie du dich bei den Caster:innen vorstellst . . . . .	132
Was ist der Unterschied zwischen Caster:innen und Agenturen? . . . . .	134
Die Welt der Kurz- und Studentenfilme . . . . .	135
<b>Epilog – und was, wenn es doch nicht klappt?</b> . . . . .	<b>137</b>
Wenn du die Lust am Vorsprechen verlierst . . . . .	137
Alternative Film- und Theaterberufe . . . . .	138
Was nimmst du mit? Schauspielerefahrung und das normale Leben . . . . .	139
Theater als Hobby?. . . . .	140
<b>Abschied</b> . . . . .	<b>141</b>
<b>Anhang</b> . . . . .	<b>142</b>
Improvisationsübung . . . . .	142
Beispiele für mögliche Vorsprechszenen . . . . .	143
Hilfreiche Bücher für die Vorsprechzeit . . . . .	144
Filmische Einblicke in den Ablauf der Aufnahmeprüfungen . . . . .	148
Hilfreiche Internetadressen. . . . .	148
Danke! Danke! Danke! . . . . .	151
Über die Autorin . . . . .	152