

# Inhalt

Vorwort 9

Intro II

## I Wohin geht die Reise? 17

Die Weiten des Meeres und das Universum der Klänge 17

Träume und wie alles begann 18

Jetzt mal langsam! 20

Eine kreative Strategie 21

Wie finde ich einen guten Lehrer oder: Wie werde ich einer? 22

Wie kann ich meinen Unterricht effektiv nutzen? 26

Ein bisschen Planung kann nicht schaden 28

Der Weg zum Musiker 29

Deutschland sucht den Superstar 34

Der Weg ist das Ziel 39

Das Zieltagebuch 40

Unlust und Sinnentleerung 41

Das vorprogrammierte Scheitern oder die Realisierung von Träumen 43

Mehrgleisig denken 44

Wie vermarkte ich mich selbst? 45

Hans Dampf in allen Gassen 50

Ziel nicht erreicht – was jetzt? 51

## II Lernen 55

Übespaß 55

Schnelles Lernen 57

Der Einspielfaktor	59
Der Pausen-Trick	60
Wie lange üben?	61
Reduziert aber effektiv	63
Wie man schneller spielen lernt	64
Hauptsache, es klingt gut, da ist es doch egal, wie ich mich bewege?!	67
Die Geschichte des Versagers, der sich selbst heilte	68
Motorikkontrolle	70
Atmen oder nicht atmen?	71
Tai-Chi am Instrument	72
Beidhirnigkeit und Beidhändigkeit	72
Nachahmen oder nicht?	73
Die Wahrnehmungskontrolle	75
Gibt es Multitasking?	76
Vor lauter Noten die Musik nicht mehr erkennen	79
Was ist ein Fehler?	80
Das Erlernen eines Stückes oder das Durchbrechen der magischen Sieben	81
Zuerst der Fingersatz, dann die Musik?	83
Das Siebgedächtnis	83
Programmmusiker	85
Das Kreuz mit dem Notenlernen	87
Aufschreiben und Erklären	89
Die Tabulaturdebatte (Exkurs für Gitarristen)	89

### III Die Störungen 93

Angst	94
Die körperlichen Symptome der Angst	97
Angst erkennen und anerkennen	100
Warum fürchten wir das, was wir lieben?	101
Die Relativierung der Angst	102
Alltägliches und Alltäglicheres	103
Angst, wenn es um nichts geht	108
Die Konfrontationstherapie	110
Die Arbeit im Studio	112
Die Fernsehaufnahme	114
Wenn du das Denken anfängst ...	116

Der schlimmste und der beste Fall 118  
Die Umdeutung der Angst 118  
Angst vor dem Publikum 119  
Die Angstfabrik 121  
Werfen wir doch einfach Pillen ein! 122  
Bitt! Ein Sofortprogramm gegen zitternde Hände 124  
Vielleicht hilft ja auch Sex? 125  
Mittel gegen das „Schwarze Loch“ 125  
Der Umgang mit Fehlern 127  
Das Patentrezept 130

#### **IV Mit falschem Denken brechen 133**

Die Erwartungshaltung 133  
Das Gebet des modernen Menschen 136  
Was ist so schwer am einfachen „Tun“? 138  
Angst durch Überforderung 139  
Perfektion 141  
Angst vor Kritik und der Umgang damit 142  
Selbsteinschätzung 144  
Selbstbewusstsein 145  
Revierverhalten 146  
Wettbewerb und Vergleich 147  
Die Schadenfreude 148  
Der Selbstzweifel 149  
Solidarität 150  
Falsches Denken verhindern und das Denken ganz abstellen 152  
Der individuelle Faktor 154  
Anleitung zum Unglücklichsein 154

#### **V Es ändert sich etwas 157**

Natürliche Konzentration 157  
Zeit nehmen 158  
Die Umgebung 160  
Äußeres Abschalten 162  
Kommunikation 162  
Entspannte Konzentration 164

Fokussieren 167  
Das Schärfen der Wahrnehmung 167  
Vorstellungskraft 169  
Verstand und Gefühl 169  
Körpersprache 171  
Der positive Teufelskreislauf 172  
Selbstgespräche 173  
Selbstmotivation und Affirmationen 174  
Noch einmal Selbstbewusstsein 175  
Die Kraft positiver Bilder 176  
Ernährung 177  
Muskularbeit 183  
Das eigene Aussehen 186

## **VI Auf dem Weg zum Flow 189**

Kreativität und Spiel 189  
Lernen durch Gemeinsamkeit 191  
Musikalische Intelligenz 192  
Brainstorming 193  
Lernen von anderen 194  
Mind-Mapping 194  
Bewegung und Tanz 195  
Komponieren für jedermann 196  
Üben ohne Instrument 198  
Die Zeitmaschine 200  
Improvisation 200  
No risk, no fun! 202  
Nicht die Kontrolle verlieren! 204  
Geduld, Ausdauer, Flexibilität und Vorbereitung 205  
Die Belohnung 208  
Alles fließt! 210  
Das Leben genießen! 212  
Literatur 216