

# Inhalt

Vorwort 9

Intro 11

## 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
Bitte! 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  
Muskelarbeit 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