

MARCEL HUBER - SECRET VOCAL SYSTEM

DER WEG ZUM PROFESSIONELLEN SÄNGER & BERUFSMUSIKER

DIE VIDEOS ZU DEN JEWEILIGEN THEMENBEREICHE FINDEST DU

[HTTPS://BIT.LY/SVS-BUCH3](https://bit.ly/svs-buch3)

Impressum:



Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: office@vocal-secrets.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2023

by Marcel Huber - Vocal Secrets

www.vocal-secrets.de

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

trédition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

Der Inhalt dieses Buches und der DVD darf weder vollständig noch ausschnittsweise in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Das Werk, einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: Marcel Huber, Alte Schulhöfe 5, 35423 Lich, Germany.

MARCEL HUBER

SECRET VOCAL SYSTEM

NEXT LEVEL GESANG DASS GEHEIMNISS
ZUR PROFISTIMME

©

*"Diese Buchreihe bietet eine Ausbildung auf dem Niveau
einer staatlich anerkannten Universität für angehende Profi
Sänger und Musikpädagogen."*



INHALTSVERZEICHNIS

WOCHE 1

ZUKUNFT - ORIENTIERUNG - PLAN

Z.O.P	4
Vergangenheit	5
Gegenwart	6
Versteckte Rechtfertigungen	7
Rechtfertigung	8
Erfolg	9
Zukunft	10

WOCHE 2

ERSTELLUNG Z.O.P.

Erklärung & Aufbau des Z.O.P.	11
So könnte ein Z.O.P. aussehen	14
Definition der jeweiligen Punkte	15
Jetzt bist du an der Reihe	17

WOCHE 3

Z.O.P. FLOW

Flow	18
Routine und Regelmäßigkeit	19
Mein Übungsplan Gesang	22
Vergangenheit und Gegenwart	23
Wochenunterteilung	24
Fazit des Wochenplans	25

WOCHE 4

ANATOMIE

Der Kehlkopf	26
Die 4 steuerbaren Bereiche	27
Aufbau der wichtigsten Teile des Kehlkopfes:	28
Anatomie Guide	33

WOCHE 5

ATMUNG & ATMUNGSBEREICHE TEIL 1

Atmung	34
Brustatmung	36

WOCHE 6

ATMUNG & ATMUNGSBEREICHE TEIL 2

Bauchatmung	38
Experiment	39

WOCHE 7

ATMUNG & ATMUNGSBEREICHE TEIL 3 + 4

Vollatmung	40
Flanken-Atmung	41

WOCHE 8

DIE STÜTZE

Was bedeutet Stütze	42
Kleines Experiment	44
Weitere Bildliche Verknüpfungen	46

WOCHE 9

RESONANZRÄUME TEIL 1

Resonanzräume	47
Wo befinden sich die Resonanzräume?	48

WOCHE 10

RESONANZRÄUME TEIL 2

Kehlkopf / Vokaltrakt	51
Weicher Gaumen	52

INHALTSVERZEICHNIS

WOCHE 11		WOCHE 15
DAS ZWERCHFELL		MECHANISCHE FUNKTIONEN & ANWENDUNG
Zwerchfell	54	STIMMBÄNDER
Brustatmung	56	
Bauchatmung	57	Bildliche Verknüpfung: 70
		Funktion 3: (Dick/Dünn) 72
		Bildliche Verknüpfung: 73
		Übung 74
	WOCHE 12	
DIE ZUNGE		
Überblick	58	
Einfluss der Zungenstellung	59	
Kontrolle	60	
	WOCHE 13	
CHECK UP		
Überprüfung	61	
Aufgabe 1		
Kehlkopf und Stimmbänder	61	
Aufgabe 2		
Stütze und Atmung	63	
	WOCHE 14	
MECHANISCHE FUNKTIONEN & ANWENDUNG		
Anwendungsmöglichkeiten	65	
Mechanische steuerbare Bereiche	65	
Funktion 1: (AUF/ZU)	66	
Funktion 2: (Kurz und Lang)	69	

Zukunft - Orientierung - Plan

Z.O.P

Strukturierung und Flow

Ab diesem Semester überprüfen wir immer zu Semesterbeginn den Z.O.P. . Diese Analyse sowie eventuelle Anpassungen oder Optimierungen,

dienen dir dazu, die Kontrolle und Übersicht zu Behalten.

Wozu dient dieser Plan?

Das Ziel dieses Plans besteht darin, deine Wünsche und Ziele zu fokussieren. Dadurch kannst du zielorientiert an den nötigen Themenbereichen arbeiten. Du wirst mit deiner Selbstwahrnehmung konfrontiert. Du wirst lernen, dass es Unterschiede gibt, zwischen dem was du glaubst und dem was der Realität entspricht. Aus dem Z.O.P. wird sich eine Art „TO DO“ Liste ergeben. Somit kannst du nach und nach die Kurz - Mittel - oder Langfristigen Ziele

erreichen. Da Papier geduldig ist kannst du nach diesem Semester überprüfen, welche Ziele realistisch waren und umgesetzt wurden. Oder ob du vielleicht doch noch einmal, deine Selbstwahrnehmung überprüfen musst. Da der Mensch oft Rechtfertigungen nutzt um gewisse Themenbereiche, die uns nicht so viel Spaß machen zu übergehen, müssen wir unsere Ziele klarer und definitiv realistischer Gestalten.

Wie soll dieser Plan strukturiert sein?

Wie jede gute Geschichte, benötigen wir die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft um unsere Fähigkeiten, Fortschritte und mögliche Fehler bzw. Probleme zu erkennen. Je genauer du diesen Plan erstellt, desto realistischer wirst du deine Ziele erreichen können. Ist das Ziel unrealistisch und zu schwer um es in einem Semester zu erreichen, bzw. in den nächsten 3-5 Jahren, dann kann dieser Plan

nicht funktionieren. Wenn du deine Träume und langfristigen Ziele nicht hoch genug steckst wirst du nicht im Ansatz so viel erreichen können, um deine Ziele bewusst mit deinen Träumen und Wünschen zu verbinden.

“
Lass uns nun von der Vergangenheit
in die Gegenwart und danach in die
Zukunft blicken.
“

Zukunft - Orientierung - Plan

VERGANGENHEIT

Wir können die Vergangenheit nicht ändern, egal wie lange wir es versuchen und uns darüber ärgern. Es ist und bleibt so wie es war. Doch die

Vergangenheit ist realistisch betrachtet der beste und ehrlichste Lehrer den es gibt. Daher können wir extrem viel von ihr lernen.

Ich denke, jeder Mensch hat sich schon mal die Frage gestellt, was wäre HEUTE wenn Ich damals..

..

Es ist egal auch wenn diese Frage uns viele Jahre in die Vergangenheit katapultiert. Wichtig ist, dass du die Fehler/Probleme/Blockaden erkennst, um diese zu optimieren und die endlosen Rechtfertigungen und Ausreden endlich über Bord wirfst. Ich werde dir am Ende dieser Einheit zu diesem Thema noch ein, zwei kleine Fragen stellen.,die dir eventuell nicht so gut gefallen

werden. Diese Fragen werden dir die Realität gnadenlos vor Augen führen. Sei dir bewusst, dass du nichts tun sollst was du nicht tun möchtest. Du hast die Kontrolle und nur du bist für dein Leben verantwortlich. Somit musst du nichts tun was du nicht möchtest, kannst aber alles ausprobieren. So wirst du offen mit Kritik und neuem Input umgehen.

Zukunft - Orientierung - Plan

GEGENWART

Alles unter einen Hut zu bekommen, ist im Leben wohl die größte Herausforderung. Zielorientierte Menschen kriegen erstaunlicher Weise dennoch viele Bereiche geregelt. Teils sieht es sogar spielerisch einfach aus. Wenn du auf deine Umgebung achtest, wirst du feststellen, wie viele Menschen, dem stressigen Alltag, oder dem Umfeld, die Schuld geben gewisse Dinge und Ziele nicht zu erreichen. Je nach dem wie deine

Selbstwahrnehmung geschult ist, kannst du erkennen, dass du dich durch Rechtfertigungen selbst betrügst, um dich vor anstehenden Aufgaben zu drücken. Dieses Verhalten ist kein seltenes Phänomen und du bist schon gar kein Einzelfall. Viele Menschen sind in Ihrer Selbstwahrnehmung leider ungeschult. Es gab bisher keinen Anlass, sich selbst zu reflektieren. Dies hat sowohl positive als auch negative Aspekte.

Positiv

Fortschritt und die persönliche Entwicklung, sowie das Erlangen von neuen Erkenntnissen, fördert uns Menschen positiv. Es lässt uns wachsen. Der Ansporn hierfür kann motiviertes Konkurrenz Denken sein.

Unsere Erwartungshaltung an uns selbst, unser Umfeld, die Gesellschaft, unsere Vorbilder, Idole uvm... Kann uns genug Energie liefern.

Negativ

Sich sein Leben schön zu RECHTFERTIGEN wird dich nicht einen Millimeter voran bringen.

Du machst das auch!!!

„Puhhh.... der hat gesessen.“

Rechtfertigungen sind Meister der Tarnung. So verstecken Sie sich gerne in Standard Floskeln oder sich wiederholenden Aussagen. Hierbei hat jeder Mensch bzw. Charakter sowie die unterschiedlichen

Alltagssituationen, seine eigenen Individuellen Rechtfertigungen und unbewussten Gedankengänge. Dies hängt von gelernten Verhaltensmustern ab.

Zukunft - Orientierung - Plan

Versteckte Rechtfertigungen

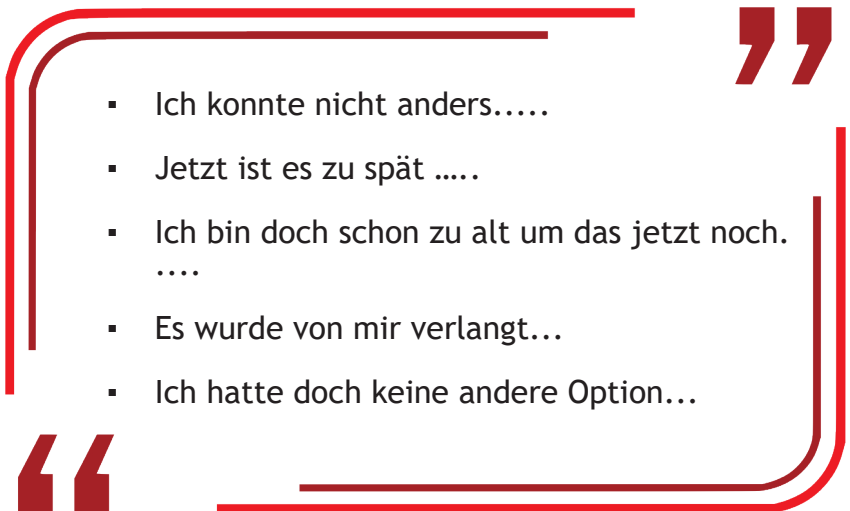
Was hat deine innere Stimme gesagt, nach dem du den Satz: **„Du machst das auch“** gelesen hast

- „Ja als ob, der Typ kennt mich nicht mal. Der soll lieber mal die F***** halten.“
- „Das mag ja auf manche zutreffen. Aber sicher nicht auf mich!!!“
- „Ich werde wohl besser wissen als er, ob ich mich rechtfertige oder nicht“
- „Na ja und jetzt? Macht doch jeder mal. Was soll denn da dran so schlimm sein“
- „Alter, is das n´ Scheiß Buch. Da will ich singen lernen und der labert mir einen vom Pferd vor.“
- „Das stimmt, denn schließlich kenne ich selbst genug Leute die sich Rechtfertigen.“ Denen sag ich auch immer die sollen mal nicht so viel jammern. Die müssten mal das machen, was ich mache, dann hätten die mal nen Grund zu jammern.
- Ich hab doch keine Gründe mich zu Rechtfertigen. Bei mir läuft es super. Ich habe tolle Freunde, eine tolle Familie, jeder mag mich und alle sind immer für mich da. Und ich bin auch immer für alle da. Ich habe nen super Job .Ich liebe es jeden Tag aufzustehen, um dann zur Schule zu Gehen. Also so ein Glück kann leider nicht jeder haben.
- „Ich kann da ja nichts dafür, schließlich hab ich ja keine Fehler gemacht, das war der Kollege von mir. Ich habe es genau gesehen und dachte mir schon was tut er denn da....“

Warum rechtfertigt sich der Mensch?

Ein zielstrebiges Mensch sucht immer einen Weg um seine Ziele zu erreichen. Menschen ohne klare Ziele haben meist wenig Antrieb. Sie verschwenden oft

mehr Energie mit Rechtfertigungen, anstatt diese zu Nutzen. Markante Sätze die eine Rechtfertigung in sich tragen beginnen meist so....

- 
- Ich konnte nicht anders.....
 - Jetzt ist es zu spät
 - Ich bin doch schon zu alt um das jetzt noch.
 - Es wurde von mir verlangt...
 - Ich hatte doch keine andere Option...

Somit rechtfertigst du das Problem. Du bist nicht falsche Zeitpunkt.... übernimmst für dich die Schuld. Das Umfeld, das Leben, die Situation, der Verantwortung.

RECHTFERTIGUNG

Konsequenzen durch Rechtfertigungen

Dieses Thema ist eines der wohl wichtigsten Themen, die es für dich als Person, als auch für dich als Sänger, Musiker, Künstler... gibt. Deshalb müssen wir zu diesen Punkt „Gegenwart“ einen Ausflug in die Welt der Rechtfertigung unternehmen. Wir alle tun es. Und zwar jeder von uns. Selbstverständlich kommt dies auch hin und wieder bei mir vor. Unabhängig, vom Status, dem sozialen Umfeld, arm oder reich... jeder rechtfertigt sich. Aber eine Rechtfertigung muss nicht zwangsläufig als negativ betrachtet werden. Sie kann uns auch schützen. Zumindest sollte man sich bewusst werden, wieso wir uns Rechtfertigen umnd die Konsequenz daraus abwiegen sollten. Robert Feldman von der Universität Massachusetts in Amherst, führte eine Studie zum Thema “Lügen“ durch. Eine Lüge ist sehr oft ein großer Bestandteil einer Rechtfertigung bzw. kann sie diese auch sinngemäß ersetzen. Die Studie sah vor, wildfremde Menschen sollen von ihrem spannendem Leben erzählen, um zu zeigen wie sympathisch und kompetent sie sind. Im Schnitt logen die Menschen in diesen 10 min. fast 3 mal.

Man kann sich ungefähr vorstellen wie sich dies auf das Tagespensum auswirkt. Je nach Alltagssituation lügen wir, mal mehr und mal weniger. Oft nutzen wir diese kleinen Lügen, um uns kurzfristig besser zu Fühlen, oder um mögliche Probleme oder Ärger von uns fern zu Halten. Was dabei allerdings vergessen wird sind die Auswirkungen .Eine Erklärung und Begründung warum was, wo, wie passiert ist, bereinigt leider nicht die Ursache und trägt schon gar nicht zu deiner persönlichen Entwicklung bei. Im Gegenteil. Es bremst dich früher oder später aus. Viele kleine Rechtfertigungen und Notlügen sind nichts anderes, als viele kleine Mücken die herum schwirren und dann auf einmal zum Elefanten werden. Aber du kannst dir sicher sein: Die Mücke kannst du vielleicht noch ignorieren, aber die Elefanten sind gnadenlos. Lernst du die Mücken zu erkennen, kannst du verhindern ,dass du zu einem späteren Zeitpunkt von unzähligen Elefanten zerquetscht wirst.

RESÜMEE

Für uns ist es wichtig, bewusster auf solche Bereiche (Selbstwahrnehmung, Rechtfertigung, Notlügen, Selbstbetrug...) zu achten. Denn unser Instrument ist leider auch von einer Stimmung abhängig, nämlich von unserer emotionalen Stimmung. Und jeder der schon einmal auf einem nicht gestimmten Instrument sein Glück versucht

hat, weiß wovon ich rede. Unsere emotionale Stimmung im Bezug auf die Sprech- und Gesangsstimme, lässt sich allerdings nicht so einfach mit ein paar Handgriffen einstellen. Je nach dem wie groß die Elefanten um uns herum sind, kann diese Blockade uns ganz schön den Weg versperren.

Zukunft - Orientierung - Plan

ERFOLG

Warum bleibt bei so vielen Menschen der Erfolg aus, sind alle zu dumm?

Die meisten wissen nicht was sie wollen. Sie machen einfach irgendetwas um das Gefühl zu haben, dass sie was tun. Dies wird in den aller seltensten Fällen zum Erfolg führen. In diesem Business in dem wir uns bewegen, muss man oft knallharte Entscheidungen treffen. Liest man Biografien unterschiedlichster Künstler, wird das Motto „no excuses“ oft deutlich sichtbar und nachvollziehbar. Es liegt also alles in deiner Hand.

Dein Fortschritt und deine Entwicklung hängen lediglich von dir und deiner Selbstwahrnehmung ab. Dieses Business lässt dich zu, wenn du es zulässt, verstehst und reflektiert angehst. Dummheit & Faulheit ist nur sehr selten der Grund fürs Scheitern. Dies geht aus einer meiner privaten Studien hervor, die ich über Jahre an Studenten und Schülern, über einen langen Zeitraum getestet habe.

WO LIEGT DENN DAS
VERDAMMTE PROBLEM?

Gründe die dich hindern voran zu kommen

- Auf den Startpunkt zu warten (Der einzige Startpunkt der funktioniert ist, Jetzt!)
- Bei den ersten Rückschlägen direkt aufzugeben. Ohne Rückschläge findet kein Fortschritt statt.
- Sein Ziel und den Orientierungsplan nur halbherzig zu machen, könnte dein Ziel und deine Träume zum Scheitern bringen
- Selbstbetrug/Verblendung der Probleme (sich in der Rechtfertigungsspirale verlieren)
- KEINEN FLOW zu Erlangen: durch Überforderung oder Unterforderung

Zukunft - Orientierung - Plan

ZUKUNFT

Ohne Träume kein Erfolg

Ohne Träume keine Ziele!!! Ohne Ziele kein Erfolg!!! Eines meiner Ziele und Träume ist es ein berühmter Musiker, Sänger, Entertainer zu werden. Während ich diese Zeilen schreibe bin ich dies allerdings noch nicht. Aber mich, hat dieser Traum zu komplett anderen Bereichen geführt. So wollte ich ursprünglich nie Dozent, Autor oder auch Erfinder sein. Dies war nicht mal im Ansatz in meinem Plan vorgesehen. Aber ich wollte als Künstler berühmt werden und laut meiner damaligen Logik, kann ich dies nur werden, wenn ich besser bin als der Rest. So habe ich während meiner Ausbildung alle Themen die ich für mein Ziel benötigte, weit über diese hinaus vertieft, und optimiert. Dadurch habe ich mit der Zeit ein breites, fundiertes Fachwissen erhalten. Ich merkte, dass es vielleicht nur die Angst vor dem

Versagen oder einer peinlichen Situation ist, die mich hinderte Lehrer zu werden. Denn stell dir mal vor, es kommt ein Schüler der besser ist als der Lehrer, dann stehe ich ja da wie der letzte Depp. Und tatsächlich war dies einer der Hauptgründe, warum das Thema Gesangsdozent für mich anfangs kein Gewicht hatte. Die damalige Freundin eines Kollegen fragte mich nach Gesangsunterricht. Ich machte ihr, zu meinem Selbstschutz, unter Verwendung einer Rechtfertigung den Vorschlag, sie gratis zu unterrichten. Ich sagte ihr, sie darf nur nicht sauer sein, falls ich mal etwas mehr Zeit für die Lösung ihrer Probleme benötige, und ich nicht helfen könnte. Nach der dritten Unterrichtseinheit war klar, dass meine Ängste vollkommen umsonst waren. Ich stelle fest, dass mir das Lehren, tatsächlich verdammt viel Spaß macht.

RESÜMEE

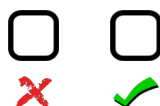
Dank meiner Träume erhielt ich neue Ziele. Dadurch habe ich mehr erreicht als ich geplant habe. Dank diesen neuen Zielen, kann ich dieses Buch

Schreiben. Ich darf als Künstler Leben, kann aber weiterhin an meinen Träumen arbeiten.

AUFGABE

Bis nächste Woche bitte Ich dich, dieses schwere Thema einfach mal Sacken zu lassen. Versuche wertungsfrei einige Rechtfertigungen zu finden, die dir sowohl bei dir, als auch bei anderen Menschen auffallen. Du solltest nichts überstürzen in dem du

denkst, du musst das sofort korrigieren. Wenn du es wahrgenommen hast, wirst du automatisch und ohne Druck an dir Arbeiten. Viel Spaß und bis nächste Woche...



E

rstellung Z.O.P.

Z.O.P.

Jetzt wird es Ernst. Berücksichtige was wir letzte Woche besprochen haben. Je besser du diesen Plan erstellst, desto höher und realistischer wird sich dieser auch Erfüllen. Vertraue auf dich. Jeder Mensch hat die Möglichkeit seine Zukunft selbst zu Gestalten. Bei einigen Menschen geht es schneller als bei anderen, dass sollte dich aber nicht kümmern. Ich persönlich habe sehr lange gebraucht, aber letztendlich doch noch meinen Weg gefunden. Nicht nur der Weg ist das Ziel. Vor allem ist das Ziel wichtig, um einen Weg zu finden. zu deinem Zukunftsorientierungsplan. Im kommenden Z.O.P. seht ihr einen bereits ausgefüllten Plan. Somit könnt ihr besser nachvollziehen, welche Gedanken Ihr euch machen könnt, und was in so einem Plan drinnen stehen könnte.

Der erste Schritt soll dazu dienen, deine Träume/ Wünsche und Ziele festzuhalten. Dieser Plan kann sich auch über die Semester und über weitere Jahre verändern. Das darf er auch. da du dich schließlich weiter entwickelst, wird sich auch deine Wahrnehmung weiterentwickeln. Somit entwickelt sich der Z.O.P. auch weiter. Da du nur von deinem aktuellen Wünschen und Träumen sowie Zielen ausgehen kannst, solltest du komplett ehrlich und reflektiert zu dir selbst sein, deshalb war das Thema von letzter Woche auch so wichtig. Träume und Wünsche müssen nicht realistisch sein. Auch im Bezug auf deine Wahrnehmung. Ist dein Traum zum Beispiel WELTSTAR zu werden, dann ist dies absolut legitim. Dieser Traum ist vielleicht noch weit weg und sicherlich auch schwer zu erreichen, aber hey, es ist nicht unmöglich.

ERKLÄRUNG & AUFBAU DES Z.O.P.

MEINE ZIELE UND TRÄUME

Meine Ziele

Hier solltest du deine klaren Ziele, die du erreichen möchtest, aufschreiben. Diese sollten realistisch und auch umsetzbar sein.

Meine Träume

Fang an zu Träumen von dem was dich glücklich macht, von deinen Wünschen bis hin zu deinen

Lebenserfüllenden Träumen. Schreibe deine Träume stichpunktartig auf.

WELCHE SKILLS BENÖTIGE ICH?

Aus deinen Zielen und Träumen ergibt sich ein klares Bild, was die Frage nach den Skills (Fähigkeiten) eindeutig beantworten sollte. Daher

müssen die Stichpunkte deiner Ziele klar ausgedrückt werden. Zum Beispiel könntest du den Wunsch Gesangscoach haben.

Gesangscoach

Ich benötige folgende Skills - Meinen Fachbereich professionell verstehen, Musik - Theorie, Gesangstechniken, Know how im Bezug auf die

Stimme. um Probleme der Schüler lösen zu können. Gesangsübungen, Songwriting, und vieles mehr...

E

erstellung Z.O.P.

WO SIND MEINE STÄRKEN UND DEFIZITE?

Hier gilt es unseren riesigen Haufen an Arbeit zu Sortieren, indem du an deinen Zielen und Wünschen angepasst, deine Stärken und Defizite aufschreibst.

Hierdurch kannst du zielorientiert Arbeiten. Du verlierst dich nicht in irgendwelchen Übungen, die du eigentlich aktuell gar nicht benötigen würdest.

WELCHE KONSEQUENZEN BIN ICH BEREIT IN KAUF ZU NEHMEN?

Wie so oft erwähnt, gibt es in dieser Lehrreihe kein Richtig oder Falsch. Alles was Richtig ist hat auch Anteile enthalten die Falsch sein können, aber auch umgekehrt. Im Bezug auf die Konsequenzen ist dies das Gleiche, denn jede Konsequenz hat teils positive, als auch negative Auswirkungen auf dich und möglicherweise auch auf dein Umfeld. Dies

solltest du immer gut Abwägen und absolut nach deinem eigenen Ermessen einschätzen. Sei ehrlich mit dir selbst. Ehrgeiz ist eine tolle Eigenschaft. Doch Ehrgeiz kann auch ganz schön viel negative Aspekte beinhalten. Sei dir also bewusst was du zu tun bereit bist , um deine Ziele & Träume zu erreichen.

Konsequenzen

Positiv

Wenn ich mich jeden Tag voll rein hänge und alles gebe, dann kann ich in 3 Jahren sicher alles erreichen. Der Fortschritt lässt sich sehen und ich

habe neue Inputs. Ich lerne neue Sachen kennen, die ich gar nicht auf dem Schirm hatte.

Negativ

Auf dem Weg dahin verliere ich vielleicht meine Freude zur Musik, weil ich es übertrieben habe? Die Freude an der Musik schon zum Zwang geworden

ist. Meine Freunde werden immer weniger, denn wenn ich das Ziel erreichen will, habe ich definitiv weniger Zeit für meine Freunde.

Relation

Vielleicht sollte ich den Zeitraum etwas Ausdehnen. Ich will ja schließlich auch noch ein bisschen was vom Leben haben und mir sind meine Freunde sehr wichtig. Oder ich scheiß auf alles und kann mir später neue Freunde suchen. Hier solltest du

einfach mit Köpfchen arbeiten, dann wirst du merken, was du zu Tun hast.

E

Erstellung Z.O.P.

WO SEHE ICH MICH NACH DER AUSBILDUNG & WER/WAS BIN ICH DANN

Stelle dir hier die berühmten W. Fragen. Wer, Wo, Wie, W.... Diese Fragen können dir einen neuen Blickwinkel auf deine Ziele geben, sowie diese eine Struktur schaffen. Die daraus resultierenden

Ergebnisse helfen dir dabei, einen Arbeitsplan zu Erstellen. Schreibe dir zu jedem Punkt deine Vorstellung auf. Wie zum Beispiel:

Wer bin ich nach der Ausbildung:

Hier solltest du klar definieren, wer du sein möchtest. Bist du nur Lehrer oder willst du nur Künstler sein. Vielleicht willst du auch einfach das

ganze nur für dich machen, ohne das du Lehrer oder Künstler bist. Finde heraus, was dein Antrieb und deine Motivation ist.

Was kann ich nach der Ausbildung:

Was du nach der Ausbildung können musst, hängt von deinem Anspruch, den du an dich selbst stellst, ab. Ist der Anspruch zu hoch? Oder eventuell zu

klein? Ist der Anspruch realistisch? Sei bedacht, dass du die Ziele hoch genug steckst.

Wie viel Zeit habe ich wofür?

Zeit ist etwas gnadenloses, denn sie nimmt keine Rücksicht auf dich. Deshalb solltest du diese immer gut im Auge haben. Sie kann sehr gut genutzt werden, wenn dein Plan dementsprechend

gestrickt ist. Also denk immer daran, deine Lernpunkte gut zu strukturieren. Somit nutzt du die Zeit optimal.

Welche Herangehensweise wäre die effektivste?

Wie kann ich diese mit meinem Lebensstil in Einklang bringen?

Vielleicht muss ich meinen Lifestyle verändern. Ist es mir das Wert?

Diese Fragen solltest du dir alle stellen. Und natürlich solltest du dir noch weitere Fragen stellen, die hier vielleicht noch nicht aufgeführt

sind, die aber für dich genauso wichtig sein könnten. Man kann viele Dinge so einplanen, dass man lediglich einige Umstrukturierungen benötigt.

AUFGABE

Ich denke du bist nun gut informiert um diesen Plan zu erfüllen. Lies nun den von mir ausgefüllten Plan

durch, damit du einen Einblick erhältst wie dieser aussehen könnte.

E

erstellung Z.O.P.

So könnte ein Z.O.P. aussehen

MEINE ZIELE & TRÄUME

Profimusiker, Superstar, Lehrer, Singer/Songwriter, als Künstler Leben können

WELCHE SKILLS BENÖTIGE ICH

Fachbereich professionell verstehen, Musiktheorie und Gesang Theorie, Songwriting, Cubase, Gitarre, Klavier, Computersoftware für Filmschnitt, Know How im Musikbusiness

WO SIND MEINE DEFIZITE & STÄRKEN

Gitarre, Performance, Musiktheorie, Filmschnitt, Gesangstechniken in Anwendung und Verknüpfung zur Anatomie

WELCHE KONSEQUENZEN BIN ICH BEREIT IN KAUF ZU NEHMEN

Ich bin mir bewusst das mein Ehrgeiz so viel Zeit kosten kann, dass ich nur noch sehr wenig Zeit für meine Freundin, Familie, Freunde oder Party habe. Das nehme ich in Kauf. Ich werde sicherlich oft allein und einsam sein. Ich werde leider auch Freundschaften verlieren. Aber ich bin jetzt schon zu alt und im Verhältnis zu den deutlich jüngeren Kollegen so weit hinterher, dass ich diese Bürde tragen muss. Ich will für mich die Zeit so effektiv wie möglich nutzen. Ich werde es durchziehen und nach ein paar Jahren werde ich meine Ziele erreichen. Dann darf ich auch endlich wieder am Leben teil nehmen. Ich will auf keinen Fall mehr auf den Bau. Denn selbst wenn ich ein paar Freunde verlieren sollte, was für mich sicherlich auch schlimm wäre, steht das Verhältnis zum alten Leben mit Bauarbeiter sein, in keinem Verhältnis zu meinen Zielen. Ich hatte auch da meine Freunde, aber Ich war trotzdem unglücklich, da der Job mich nicht erfreut hat. Jeder Tag an dem Ich aufstehen und zur Arbeit gehen musste, hat mich genervt usw. ...

WO SEHE ICH MICH NACH DER AUSBILDUNG & WER/WAS BIN ICH DANN

Ich bin auf jeden Fall so weit, dass ich alles kann ,um als Künstler zu bestehen. Ich habe einen festen Job als Lehrer. Ein bereits erstelltes Lehrkonzept und arbeite weiter um mich fortzubilden.