

# INHALTSVERZEICHNIS

## 1. WAS IST MENTALES ÜBEN?

1.1. Schwachstellen des mechanischen Übens	6
1.2. Der andere Weg	7
1.3. Vorteile des mentalen Übens	8
1.4. Zur Zeitdauer des mentalen Übens	9

## 2. VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS MENTALE ÜBEN

2.1. Entspannungszustand und ruhige Umgebung	10
2.2. Schnellentspannung vor dem mentalen Üben	11
2.3. Visualisierung – lebhaftes Vergegenwärtigen	11

## 3. DIE EINZELNEN ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

3.0. Der „Sprung ins Wasser“	13
3.1. Die Progressive Muskelentspannung	13
3.2. Geführte Visualisierung	16
– Die Lichtwelle	16
– Garten der Stille	18
– Visualisierung für Eilige	18
3.3. Das Autogene Training	19
3.4. Atmung	21
3.5. Biofeedback	22
3.6. Bewegung	22
3.7. Lachen	23
3.8. Dehnung	23

## 4. VISUALISIERUNG

26

## 5. MENTALES ÜBEN

5.0. Wir üben mental!	31
5.1. Das subvocale Üben (Das Üben von Bewegungsabläufen)	32
5.2. Das mentale Üben von Musikstücken mit Noten	35
5.3. Das mentale Einprägen von Musikwerken	35
5.4. Das Auswendiggelernte absichern	36

5.5. Das schnelle Spiel mental geübt	38
5.6. Musikstücke ausschließlich mental lernen	39
5.7. Das Einprägen der Noten nach Leimer/Giesecking	39
5.8. Mentale Arbeit mit Metronom	40
5.9. Superüben!	41
5.10. Interpretation, oder: Die „mentale CD“	41
5.11. Der innere Dirigent	42
5.12. Angststellen verhindern oder abbauen	43
5.13. Sinne-volles Üben	44
5.14. Übe-Karussell	45
5.15. „Auf-die Sprünge-Helfen“	46
5.16. Übe-Knüller	47
5.17. „Ich bin schon da!“	47
5.18. Zusätzliche Tips	48
5.19. Das mentale Üben mit Kindern	48

## **6. ERFOLGREICHER ÜBEN: EINE KLEINE LERNKUNDE** 50

## **7. DAS MENTALE TRAINING**

7.0. Gedanken als leistungsmindernder Störfaktor	55
7.1. Die Souveränität der Gedanken	55
7.2. Mentale Stärke	59
7.3. Lampenfieber abbauen	60
7.4. Wie Sie Ihren Auftritt üben können	62
7.5. Countdown – Der große Tag	67

## **8. MUSIKER ALS ZEITMANAGER** 68

## **9. ZUM SCHLUSS** 75

## **LITERATURHINWEISE** 76