

# Inhalt

## Einleitung 7

### Teil I: Miteinander anfangen

- 1 Kennenlernen 19
- 2 Zum Ensemble werden 29
- 3 Aufwärmen 49
  - 3.1 Theaterstand 49
  - 3.2 Energiekreis 50
  - 3.3 Raumlauf 70
  - 3.4 Weitere Impulse zum Warmwerden 84

### Teil II: Den gemeinsamen Prozess vertiefen

- 1 Schwerpunkte setzen 97
  - 1.1 Status 98
  - 1.2 Improvisation 102
  - 1.3 Tanz 116
- 2 Rollen und Stück entwickeln 128
- 3 Sprechen üben 146
  - 3.1 Sprechwerkzeuge 147
  - 3.2 Artikulation 151
  - 3.3 Zwerchfell und Stütz 159
  - 3.4 Weitere Arbeit an der Stimme 164
- 4 Konzentration herstellen 169
- 5 Längere Probeneinheiten gestalten 177
- 6 Aufführungen begleiten 184

### Teil III: Einen guten Schluss gestalten

- 1 Zur Entspannung kommen 191
  - 1.1 Massage 191
  - 1.2 Meditatives und Beruhigendes 194
- 2 Mit Ritualen abschließen 200
- 3 Reflexion ermöglichen 204

### Anhang

- Literaturhinweise 209
- Zur Autorin 210
- Dank 211
- Verzeichnis der Spiele und Übungen 212