

Inhaltsverzeichnis

1	Mein erfolgreiches Orchester – vom Erfolg jedes einzelnen zum Erfolg des Ensembles	1
	Literatur	7
2	Das Hierarchiesystem eines Orchesters	9
2.1	Welten und Rollen	12
2.2	Führungskräfte im Orchester	18
2.2.1	Fähigkeiten und Kompetenzen der Führungskräfte im Orchester	19
	Literatur	24
3	Zielführende und erfolgreiche Kommunikation	25
3.1	Feedbackkultur – Feedbackregeln	28
3.2	Stroke-Kompetenz: Grundbedürfnisse für eine gewinnende Kommunikation	30
3.3	Die Transaktionsanalyse der Kommunikation	35
3.4	Kommt das an, was ich sage? – Die vier Seiten einer Nachricht	44
3.5	Dramadreieck und Gewinner-Dreieck	48
	Literatur	53
4	Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit in der Orchesterwelt	55
4.1	Akzeptanz	57
4.1.1	Optimale Spannung und Konzentration	62
4.2	Optimismus	66
4.3	Selbstwirksamkeit	68

4.4	Verantwortung	70
4.5	Netzwerkorientierung	74
4.6	Lösungsorientierung	76
4.7	Vision	79
4.8	Die 7 Bausteine eines resilienten Orchesters	79
	Literatur	84
5	Persönliche Ziele und Werte	85
5.1	Werteanalyse	87
5.2	S.M.A.R.T. – Ziele	89
5.3	Motto-Ziele	92
5.4	Lebensziele	94
5.5	Autonomie: Das Ziel von Veränderung	96
	5.5.1 Glaubenssätze	100
	Literatur	102
6	Konflikte im Orchesteralltag	103
6.1	Konflikte als Entwicklungspotenzial	106
6.2	Intrapersonale Konflikte	107
	6.2.1 Antreiberverhalten	108
	6.2.2 Gefühle und Ersatzgefühle	114
6.3	Interpersonale Konflikte und Psychospiele	121
6.4	Lösung von Konflikten	129
	6.4.1 Konflikte selber lösen	135
	6.4.2 Lösungen mit Konflikthelper*innen	142
	6.4.3 Agenda für die Konflikthelper*innen	143
	6.4.4 Ablauf einer Verhandlung mit Konflikthelper*innen	144
	Literatur	150
7	Verträge und Änderungsverträge im Orchesteralltag	151
7.1	Verträge im Probenalltag eines Orchesters	153
7.2	Verträge im Orchester außerhalb der Proben	153
7.3	Nur ein guter Vertrag ist ein hilfreicher Vertrag	157
	Literatur	159
8	Das System Orchester inspiriert	161
8.1	Probensaal statt Büro	162
8.2	Individuelles und kollektives Arbeiten	164
8.3	Lang- und kurzfristige Ziele	166
8.4	Qualitäts- und Erfolgsdruck	167
8.5	Gemeinsames emotionales Erleben und Kreativität	168

8.6 Recruiting	169
8.7 Fachliche Vorgesetzte sind nicht die dienstrechtlichen Vorgesetzten	171
8.8 Ein lebendiges soziales Miteinander und kulturelle Vielfalt	172
Literatur	173
Anhänge	175