

# INHALT

Zu Beginn: Herzlichen Dank!	9
Musiker*innen aus Leidenschaft	11
Wie geht es <i>dir</i> ?	13
Mindfulness Musician Performance	15
Was heißt Achtsamkeit?	18
Das Nervensystem	24
Die drei Motivationssysteme	38
Der Geist (The Mind)	52
Tun und Sein, zwei Umkehrungen und der Flowzustand	57
Der Autopilot	66
Äußere und innere Haltungen!	69
Die Atmung	107
Der Körper	129
Gefühle	157
Das Phänomen Lampenfieber – von seiner schwierigen Seite	185
Schlusstakt	206
Literaturliste	209
Zur Autorin	213