

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Thematische Einführung	1
1.2	Forschungsstand	2
1.3	Forschungsfragen	3
2	Definition, Geschichte und Ziele des Mentalen Trainings	5
2.1	Definition des Mentalen Trainings	5
2.2	Ziele des Mentalen Trainings und das Erreichen des Flow-Zustandes	6
2.3	Geschichte des Mentalen Trainings	8
3	Mentales Training in der Musik	13
3.1	Ziele des Mentalen Trainings in der Musik	13
3.2	Mentales Training in der Musikkultur	15
3.2.1	Frühzeitige Verbindung von Theorie und Praxis in der Musik	17
3.2.2	Fantasieren nach Czerny	19
3.2.3	Einheit von Musik und Technik nach F. Wieck	20
3.2.4	Mentale Arbeit nach Schumann	21
3.2.5	Das innere Hören von Ziegler	23
3.2.6	Memorieren in der Vorstellung nach Varró	25
3.2.7	Reflexion nach Leimer und Gieseking	27
3.2.8	Musikalische Vorstellung bei Dichler	32
3.2.9	Schöpferischer Klangwille nach Martienssen	35
3.2.10	Klangvorstellung nach Whiteside	38
3.2.11	Geistige Vorstellung der Musik nach Neuhaus	40
3.2.12	Seymour Bernstein über das Lampenfieber	42

3.2.13	Umgang mit dem inneren Ich nach Green und Gallwey	43
3.2.14	Instrumentales Üben und Aspekte der Persönlichkeit nach Harnischmacher	44
3.2.15	MTMA nach Orloff-Tschekorsky	46
3.2.16	Mentales Üben nach Wieland und Uhde	47
3.2.17	Motivation, Emotion, Üben und Gedächtnis in der „Music Performance“	49
3.2.18	Mentales Training nach Klöppel	51
3.2.19	Effortless Mastery nach Werner	52
3.2.20	Praktische Beispiele der Einheit von Musik und Technik von Lehmstedt	54
3.2.21	Rotierende Aufmerksamkeit und Umgang mit Lampenfieber nach Mantel	54
3.2.22	Motivieren zur Musik und mentales Üben nach Petrat	57
3.2.23	„Kunstvolles Üben“ nach Klickstein	60
3.2.24	Mentales Training nach Langeheine	61
3.2.25	Studien über Music Performance Anxiety von Kenny	62
3.2.26	Lampenfieber von Spahn	64
3.2.27	Musiker-Interviews von Wessel	65
3.2.28	Mentales Training nach Oba	67
3.3	Zusammenfassung	69
4	Mentales Training im Sport	71
4.1	Theorie des Mentalen Trainings im Sport	71
4.1.1	Ansatz Eberspächers – seine ursprüngliche Definition des Mentalen Trainings und seine neue Kategorisierung	71
4.1.2	Maßnahmen der Psychoregulation nach Baumann	72
4.1.3	Bausteine des Mentalen Trainings nach Kozuma	74
4.1.4	Bausteine des Mentalen Trainings nach Stoll	75
4.2	Ausgewählte Verfahren aus der Sportpsychologie	78
4.2.1	Aktivierungsregulation	78
4.2.1.1	Optimaler Aktivierungszustand	78
4.2.1.2	Ziele der Aktivierungsregulation	79
4.2.1.3	Überblick über die Aktivierungsregulation	80

4.2.1.4	Entspannungsverfahren	81
4.2.1.5	Messbarkeit	82
4.2.1.6	Effektivität der Entspannungsverfahren	82
4.2.1.7	Aktivierungsverfahren	83
4.2.2	Bewegungsregulation	84
4.2.2.1	Definition	84
4.2.2.2	Drei Ansätze	85
4.2.2.3	Ansätze der Visualisierung	88
4.2.2.4	Anwendung in der Praxis	88
4.2.3	Emotionsregulation	89
4.2.3.1	Definition	89
4.2.3.2	Neurobiologische Grundlagen von Emotionen und Gefühlen	90
4.2.3.3	Entstehung von Stress	92
4.2.3.4	Emotionsregulation in der Entwicklungspsychologie	93
4.2.3.5	Stressbewältigung (Coping) im Sport	94
4.2.3.6	Anwendung in der Praxis	95
4.2.3.7	Systematik der Emotionsregulation im Sport	98
4.2.3.8	Messbarkeit	99
4.2.4	Motivationsregulation	100
4.2.4.1	Definition	100
4.2.4.2	Leistungsmotivation	100
4.2.4.3	Volition und Rubikonmodell	101
4.2.4.4	Intrinsische und Extrinsische Motivation	103
4.2.4.5	Kausalattributionen	103
4.2.4.6	Wettbewerbs- und Aufgabenorientierung	105
4.2.4.7	Systematik der Motivationsregulation	106
4.2.4.8	Messbarkeit	107
4.3	Sportpsychologische Verfahren in der Praxis	108
4.3.1	Diagnose	108
4.3.2	Sportmentalzyklus nach Amler, Bernatzky und Knörzer	109
4.3.3	Sportpsychologische Betreuung (Intervention)	111
4.3.4	Aufbau eines Stressbewältigungstrainings	113
4.3.5	Zielgruppe der Sportpsychologie	114
4.4	Zusammenfassung	115

5	Integration des Mentalen Trainings in die Klavierpädagogik	117
5.1	Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Sport und Musik	117
5.2	Systematisierung des Mentalen Trainings für die Anwendung im Klavierunterricht	120
5.3	Drei Bausteine des Mentalen Trainings in der Musik	126
5.3.1	Atmung	126
5.3.2	Visualisierung	132
5.3.3	Selbstgespräch	138
5.4	Vier Bereiche des Mentalen Trainings in der Musik	145
5.4.1	Aktivierungsregulation in der Musik	145
5.4.1.1	Inhalte und Ziele der Aktivierungsregulation in der Musik	145
5.4.1.2	Autogenes Training	147
5.4.1.3	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	152
5.4.1.4	Meditation	156
5.4.1.5	Kinästhesie und gymnastische Übungen	160
5.4.1.6	Aktivierungsverfahren	162
5.4.2	Motivationsregulation	163
5.4.2.1	Definition – Motive für das Musizieren	163
5.4.2.2	Intrinsische und extrinsische Motivation	166
5.4.2.3	Zielsetzung mit der prozessorientierten Denkweise	167
5.4.2.4	Erstellen des Übeplans	173
5.4.2.5	Begründung des Erfolgs und Misserfolgs	173
5.4.2.6	Selbstgespräch in der Motivationsregulation	175
5.4.2.7	Wachstumshaltung und realistischer Optimismus	176
5.4.2.8	Bilden einer Gewohnheit	178
5.4.2.9	Erreichen des Flow-Erlebnisses	180
5.4.2.10	Emotion und Motivation	182
5.4.3	Emotionsregulation	182
5.4.3.1	Inhalte und Ziele der Emotionsregulation in der Musik	182
5.4.3.2	Entstehung des Stresses	183
5.4.3.3	Stress-Management	186
5.4.3.4	Achtsamkeitstraining	190

5.4.3.5	Aufmerksamkeitstraining	195
5.4.3.6	Positives Selbstgespräch	201
5.4.3.7	Visualisierung	203
5.4.3.8	Auftrittstraining	205
5.4.3.9	Integration der Emotionsregulation in den Klavierunterricht	208
5.4.4	Mentales Üben in der Musik	209
5.4.4.1	Definition des Übens und des Mentalen Übens in der Musik	210
5.4.4.2	Studien über den Effekt des mentalen Übens und dessen Problematik	213
5.4.4.3	Neurologischer Effekt des mentalen Übens	214
5.4.4.4	Mentales Üben für das Auswendigspiel	214
5.4.4.5	Mentales Üben für das Vom-Blatt-Spiel	218
5.4.4.6	Mehr-Kanal-Lernstrategie	221
5.4.4.7	Schritte des mentalen Übens	222
5.4.4.8	Entwicklung der Vorstellungskraft und Empfindung	225
5.4.4.9	Integration des mentalen Übens in den Klavierunterricht	227
5.5	Körperbewusstsein	235
5.5.1	Alexander-Technik	238
5.5.2	Feldenkrais	243
5.5.3	Eutonie	247
5.5.4	Integration des Körperbewusstseins in den Klavierunterricht	251
6	Studie	255
6.1	Fragestellungen	255
6.2	Methode	256
6.2.1	Verfahren	256
6.2.1.1	Wettkampf-Angst-Inventar-State (Brand et al. 2008)	256
6.2.1.2	Interview	257
6.2.2	Interventionen	258
6.2.3	Ablauf	260

6.3	Ergebnisse	260
6.3.1	WAI-S	260
6.3.2	Interviews	263
6.4	Diskussion	263
6.4.1	Limitationen	264
7	Schlussbetrachtung und Ausblick	267
	Literaturverzeichnis	275