

# Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
<b>Teil I – Das Trainingskonzept im Unterricht und Selbststudium</b>	<b>13</b>
1. Eine kurze Standortbestimmung	15
2. Die vier Säulen des Trainingskonzepts	19
3. Einführung des Methoden-Navis im Unterricht	23
<b>Teil II – Methoden-Teil: Trainingsaufträge mit Erläuterungen</b>	<b>29</b>
1. Warm-up	31
2. Slow Motion	43
3. Looping	47
4. Time-out	57
5. Supervision	65
6. Kofferpacken	71
7. Rhythm is it!	75
8. Akzente setzen	83
9. Selbst-Coaching	85
10. Auswärtsspiel	93
11. Mischpult	103
12. Happy End	107
13. Call-Recall	109
14. Von 0 auf 180	111
15. Filmmusik	115
16. Prima Vista	119
17. Improvisiere!	123
18. Auftritt!	129

<b>Teil III – Erläuterungen zu den Bedingungen eines Methoden-Navi</b>	<b>141</b>
1. Die Bedeutung der Achtsamkeit für den Trainingsprozess	143
2. Vom Üben zum Training	151
3. Die nötige Vielfalt in einem achtsamen Methodentraining	153
4. Ein neues Verhältnis zwischen SchülerInnen und Lehrenden	167
5. Der musikalische Trainingsplatz als Wohlfühlort	179
Anhang 1: Trainingsbogen SchülerInnen. Wochen-Trainingsplan	189
Anhang 2: Trainingsplan für SchülerInnen und Ensembles. Quartalsübersicht für Lehrende	190
Anhang 3: Methoden-Routen für konkrete Trainingsziele	191
Anhang 4: Auftrittsfeedback für SchülerInnen	192