

# Glücks-Spiel

<b>1. Einführung</b>	
1.1 Glück	15
1.2 Künstlerschaft	16
1.3 Klavier-Spiel	18
1.4 Üben	21
1.5 Alltag	23
<b>2. Der Weg zum Glück</b>	
2.1 Zufall oder Schicksal? Faber est suae quisque fortunae	29
2.2 Attribution: Was löst Glück oder Unglück aus?	30
2.3 Flow: Das absichtslose Glück	33
2.4 Selbstbestimmtheit	36
2.5. Selbstachtung: die Voraussetzung zum Glück	39
2.6 Gleichmut	41
2.7 Geistige Unabhängigkeit	44
2.8 Erfolg als Nebeneffekt	47
2.9 Resilienz: Umgang mit Angst vor Verlust, Versagen, Veränderung	51
2.10 Wachstum und Entwicklung, Unterricht und Üben	56
2.11 Von Nietzsche bis Alice Herz-Sommer: Musik als Lebenselixier	62
2.12 Glücksversprechungen	67
<b>3. Künstlerschaft</b>	
3.1 Was ist Kunst?	73
3.2 Kunstexperimente	75
3.3 Handwerk und Kunst	78
3.4 Unterschiede: Bildende Kunst, Musik, Theater, Literatur	81
3.5 Kann man Kunst lernen?	87
3.6 Familientraditionen	88
3.7 Was ist Begabung?	91
3.8 Einsamkeit	93
3.9 Anerkennung	98
3.10 Markt	101
<b>4. Klavier-Spiel</b>	
4.1 Haltung	107
4.2 Einspielen	110

4.3 Lesen	117
4.4 Auswendig lernen I	130
4.5 Hören I	135
4.6 Polyphonie	138
4.7 Auflösung	143
4.8 Rechte und linke Hand	145
4.9 Legato	151
4.10 Pedal	156
4.11 Fingersätze	164
4.12 Oktaven	168
4.13 Terzen und Sexten	171
4.14 Triller und andere Verzierungen	176
4.15 Tonleitern	178
4.16 Arpeggien	180
4.17 Akkorde	183
4.18 Tempi	184
4.19 Dynamik	187
4.20 Rhythmus, Phrasierung und Artikulation	188
4.21 Staccato	192
4.22 Glissando	194
4.23 Klang	196
4.24 Urtext	199

## **5. Üben**

5.1 Einleitung	205
5.2 Übepläne	206
5.3 Auswendig lernen II	210
5.4 Hören II	212
5.5 Motorisches Gedächtnis	214
5.6 Sprünge	216
5.7 Transponieren	222
5.8 Fehler I	223
5.9 Sicherheit	225
5.10 Kraft	229
5.11 Geschwindigkeit	233
5.12 Pausen I	239
5.13 Dramaturgie	244
5.14 Das Konzert	249

**6. Alltag**

6.1 Beziehung zu sich und anderen	257
6.2 Vorbilder	258
6.3 Selbstachtung	260
6.4 Geduld	261
6.5 Konzentration	265
6.6 Neugier	268
6.7 Zeitmanagement	270
6.8 Lernen	272
6.9 Pausen II	275
6.10 Routine	277
6.11 Disziplin	281
6.12 Fehler II	283
6.13 Stress	284
6.14 Angst	286
6.15 Depression, Schwermut und Einsamkeit	287
6.16 Leben ist Alltag	289
6.17 Sinnfindung	290

**Kleine Coda** 295**Dank** 296**Quellen und Literaturliste** 299