

INHALT

Intro	7	6) Ein besonderer Ansprechpartner – das Publikum
Hallo Leser*in	9	ÜBUNG 13: Für dich oder fürs Publikum
Wichtiges vorneweg		ÜBUNG 14: Die Fantasiebühne
1) Ein Song – mehr als Melodie, Text und Technik	10	ÜBUNG 15: Der Song an eine Gruppe
2) Neugier, Mut, Fantasie	11	7) Wie? – Die Gefühlswelt des Songs erkunden
3) Du bist Zwei – das darstellerische Ich und das reale Ich	14	ÜBUNG 16: Regieanweisungen
4) Emotionaler Ausdruck und Stimmtechnik	15	ÜBUNG 17: Das Minidrehbuch
		ÜBUNG 18: Das tiefste Bedürfnis
Zu den Übungen		8) Deine eigenen Gefühle
1) Wie kannst du dieses Buch benutzen?	16	ÜBUNG 19: Deine Motivation
2) Von innen nach außen oder umgekehrt – was beutet das?	17	ÜBUNG 20: Finde deinen „Ersatz“
3) Wie kannst du dich am besten vorbereiten?	18	ÜBUNG 21: Deine Stärken und Schwächen
		ÜBUNG 22: Gefühle heraufbeschwören
		ÜBUNG 23: Zum Kanal werden
		ÜBUNG 24: Den Song verschenken
		ÜBUNG 25: Im Kindergarten
Teil 1		
Von innen nach außen		
Songgeschichte, Gefühle, innere Bilder	21	
Innere Bilder	22	
1) Mehr Klarheit für den Song: die W-Fragen	23	
ÜBUNG 1: Die W-Fragen beantworten	23	
ÜBUNG 2: Zwei verschiedene Geschichten erfinden	26	
ÜBUNG 3: Freies Assoziieren	26	
2) Wer? – Das Verhältnis zwischen dem realen und dem darstellerischen Ich klären	27	
ÜBUNG 4: Wer singt?	27	
ÜBUNG 5: Die zwei Gefühlswelten	29	
ÜBUNG 6: Gast im Kopfkino	30	
ÜBUNG 7: Unsichtbar	31	
ÜBUNG 8: Mach etwas Besonderes aus dir	31	
3) Was? – Die Geschichte um den Song	32	
ÜBUNG 9: Meine Filmstory	32	
4) Wo? Wann? Wer? – Die äußeren Umstände	32	
ÜBUNG 10: Zwei verschiedene Settings	33	
5) An wen? – Der oder die Ansprechpartner	33	
ÜBUNG 11: Dein Ansprechpartner	34	
ÜBUNG 12: Der Song an ein „Du“	34	
		Teil 2
		Von außen nach innen
		Bewegung, Text, Musik und Raum
		Körperbewegung und Gesangstechnik
		1) Vorbereitungsübungen
		ÜBUNG 26: Die Körperwahrnehmung trainieren
		ÜBUNG 27: Menschen beobachten
		ÜBUNG 28: Körpersprache ausprobieren
		ÜBUNG 29: Den Körper vorbereiten
		2) Ruhe und Klarheit
		ÜBUNG 30: Selbstbeobachtung
		ÜBUNG 31: Etwas Ungünstiges weglassen
		ÜBUNG 32: Ganz ruhig werden
		ÜBUNG 33: Eine klare Bewegung
		3) Stehen, Gehen und andere Körperpositionen
		ÜBUNG 34: Ungünstige Steh- und Gehgewohnheiten verändern
		ÜBUNG 35: Verschiedene Standarten ausprobieren
		ÜBUNG 36: Den Stand für deinen Song finden
		ÜBUNG 37: Verschiedene Gangarten ausprobieren
		ÜBUNG 38: Die Gänge für deinen Song finden

ÜBUNG 39: Songs mit anderen Körperpositionen ausprobieren	57	ÜBUNG 64: Sprechdramaturgie für deinen ganzen Song finden	79
ÜBUNG 40: Mit verschiedenen Körperbewegungen herumexperimentieren	58	11) Die Musik	80
4) Die Hände – Gesten, Bewegungen und Haltungen	58	ÜBUNG 65: Die Musik deines Songs analysieren	80
ÜBUNG 41: Die Hände beobachten	59	ÜBUNG 66: Die Gefühle von Musik und Text vergleichen	81
ÜBUNG 42: Die Hände beschäftigen	60	ÜBUNG 67: Die Gesangspausen gestalten	82
ÜBUNG 43: Regieanweisung für die Hände schreiben	60	ÜBUNG 68: Eine Partitur für den Song schreiben	83
5) Das Gesicht – Mimik und Blicke	61	12) Hilfsmittel: Requisiten, Mikro und Kostüm	84
ÜBUNG 44: Regieanweisung für die Mimik	61	ÜBUNG 69: Requisiten für deinen Song finden	84
ÜBUNG 45: Regieanweisung für die Augen	62	ÜBUNG 70: Das Mikrofon für die Interpretation nutzen	85
ÜBUNG 46: Kontaktaufnahme mit deinem Ansprechpartner	62	ÜBUNG 71: Ein Kostüm ausprobieren	86
ÜBUNG 47: Die Augen und das Publikum	63	Interessantes für ...	87
6) Die Atmung	64	<hr/>	
ÜBUNG 48: Die Atmung vertiefen	65	1) ... die Bühne	88
ÜBUNG 49: Verschiedene Atmungen ausprobieren	65	ÜBUNG 72: Übungen auf die Bühne transportieren	88
ÜBUNG 50: Die passende Atmung für deinen Song finden	66	ÜBUNG 73: Das Publikum mit einbeziehen	90
7) Körperübungen verbinden	67	2) ... das Studio	91
ÜBUNG 51: Deine Songchoreographie	67	ÜBUNG 74: Die passende Körperspannung und -bewegung finden	92
ÜBUNG 52: Die zu den Gefühlen passenden Bewegungsabläufe finden	68	ÜBUNG 75: Dein Ansprechpartner im Studio	92
ÜBUNG 53: Ein Vorbild imitieren	69	3) ... den Chor	94
8) Die Stimme	70	ÜBUNG 76: Den Stimmausdruck für die verschiedenen Stimmen finden	94
ÜBUNG 54: Stimmsounds ausprobieren	70	4) ... das Songwriting	95
ÜBUNG 55: Die Stimmsounds für deinen Song finden	71	ÜBUNG 77: Dein Selbstbild als Songwriter finden	95
ÜBUNG 56: Stimmsounds imitieren	71	5) ... den Gesangsunterricht / die Stimmtechnik	96
9) Raum und Energie	72		
ÜBUNG 57: Den Raum einnehmen	72		
ÜBUNG 58: Die Energie des Songs finden	72		
10) Der Text	75		
ÜBUNG 59: Mach dich mit Textstruktur vertraut	75		
ÜBUNG 60: Satzbetonungen bei einfachen Texten finden und sprechen	76		
ÜBUNG 61: Die Satzmelodie und das Sprechtempo bei einfachen Texten finden und sprechen	77		
ÜBUNG 62: Deinen Songtext sprechen lernen	78		
ÜBUNG 63: Deinen Songtext singen	78		
		▶ Videotutorials unter:	
		www.nikolamaterne.de	