

BESSER ÜBEN

Übe-Hack: Mini-Auftritt zu Haus

Lampenfieber im Kleinen üben

Für Dich, wenn Du vor anderen anders spielst als allein.
Auftrittssicherheit entsteht nicht erst auf der Bühne. Sie entsteht in kleinen Simulationen:
anfangen, weiterspielen, enden, nachspüren.

Wähle eine kurze Passage

Maximal eine Seite. Besser: acht bis sechzehn Takte.

Dein Mini-Auftritt

1. Richte Dich ein.

Stelle Dich hin oder setze Dich bewusst wie für einen Auftritt.

2. Atme aus.

Beginne nicht hektisch. Nimm den ersten Ton innerlich vorweg.

3. Spiele bis zum Ende.

Auch wenn etwas passiert. Nicht abbrechen.

4. Übe das Ende.

Letzten Klang ausklingen lassen. Kurz still bleiben.

5. Notiere drei Beobachtungen.

Nicht bewerten. Beobachten.

Meine Beobachtungen

Körper:

Klang:

Fokus:

Mein stabilisierender Satz

Zum Beispiel: „Ich erzähle diese Phrase ruhig bis zum Ende.“

Mein Satz:

Reflexion

Was hat die Auftrittssituation verändert – und was hat mich stabilisiert?

