

Christina Rakebrandt

Karriereguide für Musiker

Potenziale entdecken. Träume verwirklichen.

»»quickstart®

Inhalt

Vorwort von Theresa Dold	11
Einleitung.....	15
Kapitel 1 – Erfolg im Musikbusiness	23
1.1 Kernübung: Meine persönliche Definition von Erfolg	24
Kapitel 2 – Das Profil als Wegweiser zum Erfolg.....	35
2.1 Der Möglichkeitenraum	36
2.2 Unser Profil von Anlagen	44
2.3 Kernübung: Mein Weg bis hierher	50
2.4 Kernübung: Mein Profil als Wegweiser	57
2.4.1 Stärken	64
Stärken, erster Schritt: Erfahrungen	65
Stärken, zweiter Schritt: Begabungen	67
Stärken, dritter Schritt: Know-How	69
2.4.2 Interessen	70
2.4.3 Träume	73
2.4.4 Persönlichkeit	75
2.4.5 Berufung	79
2.5 Vertiefungsübung: Der Tanz mit dem Wegweiser ...	84

Kapitel 3 – Standortanalyse mit dem Rad des Lebens 89

3.1	Selbstmanagement mit dem Rad des Lebens.....	90
3.2	Kernübung: Analyse der Stabilitätsspeichen	96
3.2.1	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Körper.....	101
3.2.2	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Werte	103
3.2.3	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Materielle Basis	106
3.2.4	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Soziales Netz	109
3.2.5	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Gefühle	113
	Exkurs: Musik als Beruf oder als Herzenswunsch? ...	115
3.2.6	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Beruf.....	118
3.2.7	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Muße... ..	119
3.2.8	Vertiefungsübung: Stabilitätsspeiche Sinn... ..	122
3.3	Kernübung: Gesamtbetrachtung des Lebensrades ..	125
3.4	Die Radnabe: Lebenssteuerung.....	126
3.4.1	Kernübung: Proaktives Handeln.....	130
3.5	Anwendungsmöglichkeitendes Lebensrades	133

Kapitel 4 – Die Vision als Leitstern auf dem Weg..... 137

4.1	Die Vision bringt uns auf den Weg	137
4.2	Visionen bewirken Wunder.....	141
4.3	Träume und Pläne	143
4.3.1	Kernübung: Träume und Pläne	147
4.4	Der innere Zensor	148
4.4.1	Vertiefungsübung: Seemannsgarn.....	152
4.4.2	Übung: Seemannsgarn auswerten	155
4.5	Kreativität.....	157
4.5.1	Vertiefungsübung: Kreative Verknüpfung.....	161
4.6	Deine eigene Erfolgsgeschichte	163

4.6.1	Vertiefungsübung: Deine Erfolgsgeschichte	165
4.7	Der Wesenskern.....	171
4.7.1	Kernübung: Der Wesenskern	173
4.8	In einem Jahr	176
4.8.1	Vertiefungsübung: In einem Jahr.....	177
4.9	Mission Statement	180
4.9.1	Vertiefungsübung: Mission Statement.....	182
4.10	Ab sofort.....	184
4.10.1	Vertiefungsübung: Ab sofort.....	186
4.11	Vorbilder	188
4.11.1	Vertiefungsübung: Vorbilder	189
4.12	Zukunftscollage	190
4.12.1	Kernübung: Deine Zukunftscollage.....	191
Kapitel 5 – Ziele und Projektmanagement		195
5.1	Kernübung: Ein Ziel wählen	198
5.2	Ziele richtig formulieren.....	199
5.3	Kernübung: Ein Ziel richtig formulieren.....	199
5.3.1	Vertiefungsübung: Erreichbare Ziele setzen	200
5.3.2	Vertiefungsübung: Konkrete Zielsetzung.....	201
5.3.3	Vertiefungsübung: Intrinsische Motivation	202
5.3.4	Vertiefungsübung: Positive Wortwahl	203
5.3.5	Vertiefungsübung: Formulierung in der Gegenwart	204
5.3.6	Vertiefungsübung: Terminierung mit Datum.....	205
5.4	Projektmanagement	206
5.5	Kernübung: Projektschritte sammeln	209
5.6	Kernübung: Flowchart	211
5.7	Kernübung: Machbarkeitsprüfung.....	213

5.8	Kernübung: Zeitplanung	215
5.9	Kernübung: Projektkalender und der erste Schritt...	218
5.10	Unterstützung durch unser Netzwerk.....	219
5.10.1	Vertiefungsübung: Unterstützung einbinden	224
5.11	Erholung bewusst einplanen	226
5.11.1	Vertiefungsübung: Rasthof	227
5.12	Belohnung	229
5.12.1	Vertiefungsübung: Aussicht auf Belohnung.....	231
5.13	Was ein Projekt und eine Schwangerschaft.....	232
Kapitel 6 – Widerstände und Ungewissheit		237
6.1	Der innere Widerstand	239
6.2	Innerer Widerstand 1: Ängste und Zweifel.....	243
6.2.1	Vertiefungsübung: Ängste und Zweifel	246
6.3	Widerstand 2: Der innere Schweinehund.....	249
6.3.1	Vertiefungsübung: Innerer Schweinehund	251
6.4	Innerer Widerstand 3: Lampenfieber	252
6.4.1	Vertiefungsübung: Lampenfieber	255
6.5	Die Ungewissheit	256
6.5.1	Vertiefungsübung: Orientierung in der Ungewissheit	259
Kapitel 7 – Der goldene Weg		265
Portraits		271
Danksagung		285
Sachregister.....		289

Sachregister

- Abenteuer 195, 236
- Angst 139, 237 ff.
- Anker 53, 84, 190
- Anlagen 35, 41, 44, 46 ff., 88, 259
- Ausbildungsinstitute 220
- Ausstrahlung 266
- Authentizität 27
- Bedenken 139
- Befriedigung 79, 90
- Begabung 39, 46, 67 ff.
- Belohnung 229
- Beruf 90, 115, 118
- Berufung 46 ff., 57, 79 ff., 266
- Bestimmung 43
- Blockaden 238
- Bodenkontakt 195
- Bruce 239 ff.
- Bühnenpräsenz 181
- CD produzieren 200 ff.
- Charakter 75
- CoreDynamik 90, 134, 141
- Der goldene Weg 269
- DMIZ, DRMV 220
- Disziplin 43, 262
- Disziplin 250
- Durststrecke 257
- Einflussbereich 127 ff., 135
- Einnahmequellen 132, 107
- Emotionen s. Gefühle
- Erfahrung 46 ff., 65 ff.
- Erfolg 23 ff., 266
- Erfolgsgeschichte 163 ff.
- Erholung 226
- Erschöpfung 230
- Etappenziel 196, 297
- Fehler 253, 262
- Finanzierung 208, 213
- Flow 230
- Flowchart 208, 211 ff., 224
- Fluss des Lebens 269
- Freiheit 127, 262
- Freude 116
- Frieden 268
- Gefühle 90, 113 ff., 203, 268
- Geld s. Materielle Basis
- Gemeinschaft 173
- Gesundheit 102
- Gewohnheit 128
- Glamour 173
- Glauben 163

- Gleichgewicht 92, 118
- Glück 265, 269
- Handlungsstränge 208, 216
- helfen 173, 223, 236
- Herzblut 120
- Herzenswünsche 90, 115, 119 ff.
- Hingabe 68
- Innerer Schweinehund 249 ff.
- Interessen 35, 47, 57, 70, 126
- Internet 220
- Jugendzentrum 221
- Karriere 265
- Know-How 46 ff., 69 ff.
- Kontrollinstanz, innere 149, 165, 192
- Körper 90, 101 ff.
- Kraft 44, 139, 163, 192, 236
- Kraftquellen 95 ff., 135
- Kreativität 94, 123, 140, 157, 189, 195, 250, 262
- Kritik 253, 262
- Lampenfieber 252
- Laufbahn 265, 269
- Lebensaufgabe 79
- Lebensbedingungen 89, 135
- Lebensbereiche 135
- Lebensentwurf 153
- Lebensgefühl 172
- Lebensqualität 172
- Lebensrad s. Rad des Lebens
- Lebenssteuerung 92, 95, 126 ff.
- Lehrer und Mentoren 110, 181
- Leidenschaft 30, 94, 116
- Leistungsfähigkeit 102, 262
- Leistungsgesellschaft 267
- Leistungsgrenze 36, 41, 44
- Leitstern 135, 192
- Lili Marleen 268
- Luftschlösser 195
- Machbarkeit 208
- Machbarkeitsprüfung 213
- Magie 142
- Management 157
- Materielle Basis 90, 106 ff., 213
- Mission Statement 180 ff., 184, 190, 193
- Möglichkeitenraum 36 ff., 41, 88, 148
- Motivation 196, 202, 226
- Musikstil 159
- Muße 90, 115, 119 ff., 226
- Mut 169
- Netzwerk s. Soziales Netz
- Orientierungshilfe 57, 137, 259
- Persönlichkeit 46 ff., 57, 75 ff.
- Perspektive 137
- Pläne 143
- Plattenvertrag 200
- Potenzial 27 ff., 39, 135, 163, 192, 266
- Präsenz 266
- Prioritäten
- Proaktivität 95, 126, 135
- Profil 35 ff., 41, 45 ff., 57 ff., 70, 83, 86, 161
- Projektkalender 218
- Projektmanagement 195, 206 ff., 236
- Projektschritte 209
- Rad des Lebens 89 ff., 125 ff.

- Radnabe 92, 97, 126 ff.
Realisierbarkeit 155
Rechtsfragen
Ressourcenbedarf 297
Risikobereitschaft 257
Ritual
Rockbüros 221
Scheitern 245
Schwachstellen 95 ff., 130, 135
Seele 266
Seemannsgarn 152 ff., 192
Sehnsucht 173
Selbständigkeit 43, 238
Selbstbewusstsein 190, 237
Selbstmanagement 90 ff.
Selbstvertrauen 41, 163
Selbstwertgefühl 118
Sicherheit 155
Sinn 79, 102 ff.
Soziale Erwünschtheit 155
Soziales Netz 90, 109 ff., 213, 219 ff.
Spiritualität 90, 102 ff.
Stabilitätsspeiche 90 ff.
Standortanalyse 89 ff.
Stärken 46 ff., 57, 64 ff.
Talent 35, 39, 67 ff.
Terminierung 209, 215 ff.
Träume 46 ff., 57, 73, 143, 148, 180,
192, 213
Umfeld 89
Ungewissheit 237, 256 ff., 262
Unterstützung 297, 219 ff.
Vision 127, 137 ff., 163, 192, 259
Vorbilder 73, 175, 188, 190, 192
Vorstellungsvermögen 36, 41
Weg bis hierher 50 ff.
Wegweiser 35 ff., 57, 84, 86, 161
Werte 90, 103 ff.
Wertschätzung 267
Wesenskern 145, 186, 190, 192
Widerstand 237 ff., 262
Wissen 69
Wortwahl 203
Wunder 141, 192
Wünsche 35, 120, 137, 149, 165
Zeitplanung s. Terminierung
Zen Geschichte 28, 35, 137, 139
Zensor, innerer 148 ff.
Zertifikat 180
Ziel 140, 195, 198 ff., 229, 236
Zukunftscollage 190 ff., 193, 218
Zweifel 243, 262