

Christina Rakebrandt

Karriereguide für Musiker

Potenziale entdecken. Träume verwirklichen.

»»quickstart®

Die Autorin

Foto: Kirsten Petersen



Christina Rakebrandt, Jahrgang 1974, lebt mit ihrem Mann in Hamburg und arbeitet dort selbständig unter dem Namen „golden ball Coaching & Training“.

1994 begann ihre berufliche Laufbahn mit einer kaufmännischen Ausbildung, an die sie das Studium der Betriebswirtschaftslehre in Köln anschloss, um sich dort auf Wirtschafts- und Sozialpsychologie sowie

auf Personalökonomie zu spezialisieren.

Auf der Suche nach einem Weg, ihre Kreativität und ihren Spürsinn mit psychologischem Fachwissen und der Anwendung von soliden Managementtools zu verbinden, gab sie 2004 ihren ersten Workshop für ‚Potenzialentwicklung‘. Nachhaltig fasziniert von diesem Thema, baute sie ihren Ansatz mit großem Forscherdrang aus, unter anderem durch eine dreijährige Ausbildung als Coach und Trainerin. Als zweites Standbein arbeitete sie in verschiedenen Funktionen des Kulturmanagements und in der Personalentwicklung.

Heute gibt sie Coachings und Trainings in der freien Wirtschaft und ist als Dozentin für Potenzialanalyse, Karrieresteuerung und Selbstmanagement an Institutionen aus dem Bildungs-, Gesundheits- und Kulturbereich tätig. So auch an der Hamburg School of Music, wo sich ihr Workshop an angehende Berufsmusiker im Bereich Populärmusik richtet. Aus diesen Workshops fließen viele lebendige Beispiele in das Buch ein. **Kontakt: www.goldenball.info**

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

Vorwort von Theresa Dold

Eine wichtige Voraussetzung bei der Durchsetzung unserer Ziele ist es, dass wir uns selbst Wert schätzen, von unserem Können überzeugt sind und unsere Träume ernst nehmen. Damit machst du dich nicht so sehr von der Meinung anderer abhängig und wartest nicht ewig darauf, dass dich jemand ‚entdeckt‘, sondern nimmst deine Ziele selbst in die Hand.

Wenn du dir über deine Begabungen und Fähigkeiten, deine Ziele und Wünsche nicht bewusst bist, ist es sehr schwer, effektiv zu handeln und etwas zu erreichen. Ein Ziel und vor allem ein großes Projekt muss etwas Standhaftes und tief Verwurzelt sein, damit du auf dem Weg dorthin nicht beim ersten Sturm umkippst. Dafür musst du es wirklich wollen, es muss aus deinem Herzen kommen, dein Projekt muss beseelt sein. Diese grundlegenden Aspekte vermittelt Christina Rakebrandt in ihren Workshops und jetzt in diesem Buch.

Mein großer Traum von der ersten eigenen CD hatte mich schon sehr lange beschäftigt. Der Hauptantrieb dafür war der Wunsch, eine Auswahl meiner besten Songs auf einem Album zu verewigen und mich als Künstlerin zu verwirklichen. Außerdem war nach meinem langjährigen Entwicklungsprozess als Sängerin und Songwriterin die Zeit reif, mit einem eigens geschaffenen, authentischen Werk in die Öffentlichkeit zu treten. Das Traumziel „eigenes Album“ stand in enger Verbindung mit einem weiteren, sich immer deutlicher abzeichnenden Anliegen: die Musik zum Beruf zu machen und als professionelle Musikerin zu arbeiten.

Neben Live Konzerten ist es sicherlich eines der Hauptziele als Musikerin, die eigene Musik zu verewigen und dafür Gehör zu erhalten. Auch meine damalige Band betrachtete das Ziel ‚Ins-Studio-gehen‘ immer als Ansporn, anstrengende Probenphasen durchzustehen. Eigentlich war geplant, dass wir im Herbst 2007 professionelle Aufnahmen von den erarbeiteten Songs machen. Doch dann löste sich die Band auf. Mein Wunsch, ins Studio zu gehen bestand aber weiter und wurde nach der Loslösung von der Band sogar immer stärker und klarer. Zu dem Zeitpunkt begriff ich, dass ich mich als Sängerin und Songwriterin endlich verwirklichen musste, mit oder ohne Band, denn ich wusste, dass ich etwas kann und es auch im Notfall alleine durchziehen konnte.

Während der Ausbildung an der Hamburg School of Music und durch regelmäßige Auftritte hatte ich mich musikalisch und als Künstlerin enorm weiter entwickelt und mein Selbstbewusstsein, auch für größere Projekte, gestärkt. Dann kam der Workshop von Christina Rakebrandt im November 2007 mit dem Thema Karrieresteuerung und Selbstmanagement ins Spiel und zeitlich genau richtig. Der Workshop war für mich so wichtig, weil er mir geholfen hat, den Wunsch vom ersten eigenen Album ernst zu nehmen, ihn als mein Ziel zu konkretisieren und zu planen. Im Workshop schälte sich nach und nach heraus, welche Aufgaben es überhaupt zu bewerkstelligen gab und wie ich meine Zeit dafür realistisch einteilen sollte. Das Auflisten und Einteilen der Aufgaben in einzelne Handlungsstränge half mir, ein Bild vor meinem inneren Auge entstehen zu lassen und eine Vorstellung von dem Umfang des Projektes zu bekommen. Alles wurde plötzlich viel

klarer und schien nicht mehr ganz so unerreichbar. Der Workshop und die darin vermittelten Techniken zum Projektmanagement gaben mir den letzten nötigen Kick, den ich gebraucht hatte, um wirklich loszulegen.

Und ich war erfolgreich! Meine CD ‚Irgendwo dazwischen‘ liegt jetzt leibhaftig vor mir und Menschen kaufen sie nicht nur bei Konzerten, sondern bestellen sie auch bei mir über Myspace oder kaufen sie bei iTunes. Das Album wird sogar von einem amerikanischen Online-CD-Shop weltweit vertrieben. Das ist schon ein tolles Gefühl. Und auch wenn mir dieses Projekt einiges an Kraft und Nerven abverlangt hat, so bin ich doch glücklich und stolz, dass ich das geschafft habe.

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann es in diesem Buch, in dem Kapitel über Ziele und Projektmanagement nachlesen – dort hat Christina meine CD-Produktion als Beispiel verwendet.

Ich wünsche allen Musikerinnen und Musikern, dass sie es schaffen, ihre Begabungen und Träume, sowie ihre ganz persönlichen Herzblut-Projekte erfolgreich zu verwirklichen – denn *„niemand träumt, was ihn nicht angeht!“* (Hermann Hesse). Dieses Buch wird euch sicher ein wichtiger und hilfreicher Begleiter auf diesem Weg sein.

Theresa Dold, Hamburg im Januar 2009



Der goldene Weg ist die Landkarte des hier vorgestellten Ansatzes für Karrieresteuerung und Selbstmanagement. Die Elemente werden kapitelweise erklärt.

2.4 Kernübung: Mein Profil als Wegweiser

Unsere Anlagen sind wie ein innerer Schatz, der uns wahrhaftig reich macht und den uns niemand nehmen kann. Das Profil unserer Anlagen ist der Wegweiser zu einem erfüllten Leben und zu nachhaltigem Erfolg. Wenn uns das uns bewusst ist, kann es uns immer als Orientierungshilfe dienen. Wir können abwägen, was wir tun und was wir lassen wollen, indem wir überprüfen, ob es uns entspricht. Mit der Zeit passiert das ganz automatisch. Und wir können uns endlich gezielt selbst fördern und so unser Potenzial entfalten. Aus deinem Profil kannst du ableiten, in welche Richtung du dich mit deiner Musik entwickeln willst. Damit es anschaulich und gut handhabbar ist, bringen wir es tatsächlich in die Form eines Wegweisers (siehe Abbildung auf der folgenden Seite).

Unsere Stärken geben uns eine sichere Basis und Beweglichkeit. Deshalb sind sie an den Beinen des Wegweisers angesiedelt. Unsere Interessen sind in greifbarer Höhe für die Hände dargestellt, weil wir uns gerne damit beschäftigen. Unsere Träume weisen uns die Richtung, in die wir uns entwickeln können, deshalb zeigt der Wegweiser in diese Richtung. Die Persönlichkeit bestimmt, wie wir Sinneseindrücke wahrnehmen, interpretieren und auf sie reagieren. Vier unserer fünf Sinnesorgane befinden sich an unserem Kopf, weshalb auch die Persönlichkeit am Kopf des Wegweisers abgebildet ist. Eine Berufung kann man als eine Art ‚göttlichen Ruf‘ verstehen. Deshalb ist sie über dem Kopf angesiedelt. Diese vereinfachende Darstellung unseres Profils soll uns einen Überblick ermöglichen, damit wir gut damit arbeiten können. Jetzt gilt es,

diesen Wegweiser Schritt für Schritt mit deinen Anlagen auszustatten. Gezielte Fragen zu den einzelnen Elementen deines Profils werden dich auf deiner Forschungsreise führen. Es geht dabei natürlich um deine Musik, aber auch um alles andere, was dich ausmacht. Erwähne dich daran, dass es als Freiberufler nützlich sein kann, alternative Einnahmequellen zu erschließen. Umso besser, wenn auch diese auf deinen natürlichen Anlagen beruhen.

Arbeitsschritte:



Lade dir das **Arbeitsblatt 2.2** herunter oder gestalte es selbst für dich, es entspricht der Abbildung auf der folgenden Klappseite.

- ▶ Befasse dich dann nacheinander mit den Elementen deines Profils, indem du dem Text und den Fragen ab Seite 64 folgst. Dein ‚Weg bis hierher‘ wird dir immer wieder eine Unterstützung bei der Beantwortung der Fragen sein. Eine weitere Hilfe kann es sein, Freunde oder deine Familie zu einzelnen Punkten zu befragen.
- ▶ Notiere alles, was dir zu den Fragen einfällt. Du musst nicht jede Frage beantworten, sie alle sollen dir nur als Lotse durch dein Bewusstsein dienen. Dementsprechend kannst du auch Einzelheiten notieren, die dir wichtig sind, nach denen aber nicht explizit gefragt wurde. Schreib alles auf, was dir am Herzen liegt, auch wenn es albern erscheint. Denk an die Konzepte, die unseren Möglichkeitenraum einschränken. Das können gelernte Sätze sein wie: „Das ist doch albern.“ „Das

MEIN PROFIL ALS WEGWEISER



ist nichts Vernünftiges.“ „Das kann doch jeder.“ Lass dich von diesen Sätzen nicht bremsen.

- ▶ Nach der Sammlung wählst du jeweils die drei oder fünf wichtigsten Punkte aus deinen Notizen aus und überträgst sie auf das Arbeitsblatt 2.2.
- ▶ Du kannst alle Elemente deines Profils in einem Stück bearbeiten. Es ist aber auch möglich, dass du schrittweise über mehrere Tage verteilt vorgehst.

Als Beispiel kannst du dir einen Ausschnitt aus der ‚Archäologischen Sammlung‘ von Jenny (Abbildung 2.3 auf Seite 62) ansehen, oder die vollständige Version aus dem Internet herunterladen. Dieses Beispiel ist sehr ausführlich, um zu zeigen, welche Vielfalt von Einfällen man notieren kann. Deshalb sind die Stichpunkte der Übersicht halber tabellarisch dargestellt. Das ist aber nicht notwendig. Ich empfehle dir, deine Gedanken frei zu notieren. Und lass dich von der Fülle dieses Beispiels nicht unter Druck setzen, auch so viel schreiben zu müssen. Jennys fertig ausgefüllten Wegweiser findest du innen auf der Klappseite.

Viel Freude bei deiner Schatzsuche!

2.4.1 Stärken (Kernübung)

Unsere Stärken umfassen alles, was wir gut können. Weil wir Erfahrung damit haben, besonders begabt dafür sind und uns möglicherweise schon vertieftes Wissen und Fähigkeiten auf dem Gebiet angeeignet haben. An unseren Stärken sollten wir uns orientieren. Auf sie können wir bauen.

Kernsatz: Erfolgreich können wir nur dann sein, wenn wir unsere Stärken einsetzen und nicht, wenn wir uns bemühen, etwas zu leisten, was wir nicht gut können.

Tatsächlich ist unsere Gesellschaft eher an Schwächen und an Selbstkritik orientiert, als an Stärken und dem selbstbewussten Umgang damit. Meinen Workshopteilnehmern ist es häufig regelrecht peinlich, ihre Stärken zu nennen. Schwächen hingegen können die meisten problemlos aufzählen. Diese Haltung ist unter dem Deckmantel der Bescheidenheit in unserer Mentalität verankert. Aber sie ist nicht förderlich.

Ein Team oder eine Band lebt davon, dass jeder unterschiedliche Stärken einbringt und dadurch Schwächen der anderen ausgleicht. Kolja Jebram berichtete im Interview von seinen frühen Bandzeiten. Zeitweise ärgerte es ihn damals, dass er sich immer um das Organisatorische gekümmert hat, während andere Bandkollegen kaum etwas dazu beitrugen. Inzwischen ist ihm klar, dass Organisationsfähigkeit zu seinen größten Stärken gehört. Als Eventmanager begründet sich sein Erfolg unter anderem auf diesem Talent. Dazu kommen seine langjährige Erfahrungen und das

gesammelte Fachwissen auf diesem Gebiet. Erfahrungen, Begabungen und Know-How sind auch die drei Unterpunkte, zu denen du jetzt deine Stärken sammelst.

Stärken, erster Schritt: Erfahrungen

Beantworte die folgenden Fragen zu deinen Erfahrungen. Nimm dafür deinen ‚Weg bis hierher‘ zur Hand. Versetze dich mit Hilfe des Ankers und der Beschreibungen der Lebenssituation nacheinander in die verschiedenen Lebensabschnitte zurück. Du wirst nicht in jeder Lebensphase Antworten zu allen Fragen finden. Das musst du auch nicht. Die Fragen sind wie Suchinstrumente, mit denen du dein Leben nach möglichen wichtigen Erfahrungen abtastest, nicht überall wirst du fündig werden. Manche Fragen können dir vielleicht Familienangehörige oder Freunde beantworten. Notiere alle Antworten stichpunktartig. Am Ende wirst du dich für die drei entscheiden, die dir am wichtigsten sind.

Du kannst mit diesem Schritt einen ganzen Tag verbringen oder ihn in zehn Minuten bearbeiten, das ist deine Entscheidung.

Fragen zu deinen Erfahrungen:

- ▶ **Welche Tätigkeiten in den einzelnen Lebensabschnitten hatten etwas mit dem Bereich Musik zu tun?** (z.B.: Blockflötenunterricht in der musikalischen Früherziehung, Musik machen zu Hause oder im Ferienlager, die erste Band, Popkurs in Hamburg...).
- ▶ **Was habe ich dabei gelernt?**

- ▶ **Was waren ansonsten meine Hauptbeschäftigungen in der Zeit?** (z.B.: Schule, Arbeit als..., Malerei, Basteln, Handwerken, politisches Engagement, Tanz, Sport, Wandern, Meditation, Lesen...)
- ▶ **Was habe ich dabei gelernt?** (z.B.: strukturiertes Arbeiten, selbstbewusstes Auftreten, in der Stille sein können...)
- ▶ **Welche Menschen waren in den verschiedenen Abschnitten meines Lebens wichtig?** (z.B.: Freunde, Verwandte, Nachbarn, Bandkollegen, Lehrer...)
- ▶ **Was habe ich mit ihnen erlebt und was habe ich dabei gelernt?** (z.B.: auch als Profi kann man Fehler machen und es ist o.k., eigentlich singen alle Menschen gerne...)

Bei diesen Fragen kann eine Menge Material herauskommen.

- ▶ Schau dir deine Stichpunkte an und markiere deutlich sichtbar die drei, die dir jetzt gerade intuitiv am wichtigsten sind. Das ist manchmal schwierig. Aber deine Notizen bleiben dir ja erhalten und das Bewusstsein für deine Erfahrungen ist jetzt da. Du kannst deinen Wegweiser zu einem anderen Zeitpunkt immer noch mal anders gestalten, wenn du in einer bestimmten Frage Orientierung suchst.
- ▶ Fülle jetzt in deinem Arbeitsblatt 2.2 das Feld unter ‚Erfahrungen‘ mit den drei markierten Stichpunkten.

6.1 Der innere Widerstand

„Es hat keinen Sinn, vor seinen Ängsten und Befürchtungen davonzulaufen oder sie zu verdrängen. Das macht sie nur stärker.“

(Martin Weiss)

Darf ich vorstellen: Bruce.

Bruce ist mein persönlicher innerer Widerstand. Ich habe ihn einmal gezeichnet und ihm diesen Namen gegeben, als er vor einem meiner Workshops den üblichen ‚Eiertanz‘ mit mir aufführte. Er soufflierte mir ununterbrochen Sätze wie: *„Ich will das jetzt nicht! Ich habe überhaupt keine Lust dazu! Wenn ich da keinen Spaß dran habe, sollte ich es doch lieber sein lassen! Ich schaffe das jetzt auch gar nicht mehr, alles vorzubereiten, weil ich mich bis jetzt die ganze*



Abbildung 6.1: Unser innerer Widerstand stellt sich uns in den Weg, wie ein Gegner. Tatsächlich ist es seine Mission, uns zu beschützen.

Zeit abgelenkt habe! Das wird total unprofessionell und ich blamiere mich komplett!“ Diese Monologe darf sich mein nahes Umfeld vor jedem Workshop anhören. Und jedes Mal ist es bitter ernst. Mein Körper ist derartig von Adrenalin geflutet, dass es mir fast zu den Ohren wieder rauskommt. Das ist sehr anstrengend. Gleichzeitig merke ich aber auch, dass ich lerne, immer besser damit zu leben. Ich weiß ja inzwischen, dass die Workshops trotzdem großartig und professionell laufen und dass die Teilnehmer wichtige Erfahrungen daraus ziehen. Und ich weiß auch, dass es nur Bruce ist, der mich zu bremsen versucht.

Barbara Sher [2] vergleicht diesen Widerstand mit einer Art ‚innerem Bodyguard‘, der sich uns in den Weg stellt, sobald er Gefahr wittert. Er ist eine Erscheinungsform unserer Urängste. Angst ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der auf die Frühzeit unserer Entwicklungsgeschichte zurückgeht und bis heute überlebensnotwendig ist. Jeder Mensch lebt mit Angstgefühlen und er braucht sie, weil sie ihn vor gefährlichen Situationen warnen und durch unbewusste körperliche Abläufe blitzschnelle Reaktionen auslösen können. Zum Beispiel im Straßenverkehr: Unser Körper reagiert in Schreckmomenten schneller als unser Verstand. So kann es uns passieren, dass wir als Fußgänger schon von der Straße gesprungen sind, noch ehe wir bewusst realisiert haben, dass da ein Auto kam. Es ist unser uralter Schutzmechanismus, der diese Körperreaktionen auslöst und er reagiert auf alle Situationen, die wir bewusst oder unbewusst als bedrohlich wahrnehmen.

Das Bild von Sher machte es mir leichter, diesen Mechanismus zu begreifen: mein innerer Widerstand ist kein Gegner, er ist ei-

gentlich mein ‚innerer Sicherheitschef‘, dessen Job es ist, mich zu beschützen. Er kann allerdings zwischen einem steinzeitlichen Säbelzahn tiger, einem rasenden Auto oder einer Ansammlung unbekannter Workshop teilnehmer nicht unterscheiden, für ihn sind das alles unkalkulierbare Risiken.

Kernsatz: Unser innerer Widerstand entspringt einer uralten und überlebenswichtigen Schutzfunktion allem Unbekannten gegenüber.

Ich begann, diesen ‚mentalen Bodyguard‘ zu erforschen, der auftritt wie ein Widersacher, aber in Wirklichkeit mein Freund ist. Seitdem ich ihm einen Namen gegeben habe, erkenne ich ihn sehr schnell, und das, obwohl er ganz unterschiedliche Erscheinungsformen annehmen kann. Einmal lockt er mich schmeichlerisch mit Ablenkungen. Ich ertappe mich dann dabei, wie ich mir seelenruhig die Fingernägel feile, anstatt an meinem Konzept zu arbeiten. Er kann aber auch plötzlich aus dem Nichts ganz wichtige Aufgaben aus dem Ärmel schütteln und sie ganz oben auf meine Prioritätenliste schummeln. Dann kann ich mich kaum davon abhalten, meine Festplatte mal gründlich auszumisten, anstatt weiter zu arbeiten. Das sind seine netten Tricks, um mich von meinen Vorbereitungen abzuhalten. Er kann aber auch anders. Er kann mir nämlich aufzählen, was alles schief gehen könnte und redet mir ein, dass wahrscheinlich alle Teilnehmer, die zu meinem Workshop erscheinen, überkritisch sind und sich schon seit einer Woche darauf freuen, mich und mein Angebot in der Luft zu zerreißen. Das finde ich nicht nett von ihm, aber so ist er nun mal. Und mehr und

Portraits

Auf den folgenden Seiten möchte ich die Gelegenheit nutzen, die für das Buch interviewten Musikerinnen und Musiker mit Kurzbiografie und Foto in alphabetischer Reihenfolge vorzustellen.



Roger Cicero

Sänger

Roger Cicero wuchs unter dem Einfluss seines Vaters, Eugen Cicero, auf, der als Pianist Jazz und Klassik verschmolz und damit weltweit erfolgreich war. Auch der Sohn entschied sich für den Beruf des Musikers und absolvierte eine klassische Gesangs-, Klavier- und Gitarrenausbil-

dung am Hohner-Konservatorium in Trossingen und das Musikstudium an der Hochschule der Künste in Hilversum, Hauptfach Jazzgesang.

Auf der Bühne hatte Roger zum ersten Mal im Alter von 12 gestanden und diese Erfahrung baute er stetig aus. So arbeitete er kontinuierlich mit der Soullounge und sang live und im Studio mit renommierten Köpfen der deutschen und europäischen Musikszene (Paul Kuhn, Nils Gessinger, Cornell Dupree, Stefan Gwildis u.v.m.) sowie auch mit US-Stars, wie z.B. Lamont Dozier oder Mark Murphy. In dieser Zeit entstehen mehrere Alben.

Mit dem Wunsch nach einem Soloprojekt setzt Roger schließlich auf Swing mit deutschen Texten. Seine CD ‚Männersachen‘ stürmt die Charts, bald gefolgt von dem Album ‚Beziehungsweise‘. Roger kann auf eine erfolgreiche Zeit zurückblicken: Echo-Gewinn als der Künstler des Jahres, die Goldene Stimmgabel, Fred-Jay-Preis, Gold-, Platin- und Doppelplatin-Auszeichnungen, ausverkaufte Konzerthallen. [www.roger-cicero.de]



Marcus Deml

Gitarrist und Komponist

Der Gitarrist und Komponist Marcus Deml ist einer der charismatischsten Musiker unserer heutigen Zeit. Er studierte am renommierten „Guitar Institute of Technology“ in Los Angeles und wurde nach seinem Abschluss in die Fakultät aufgenommen.

Das amerikanische Magazin „Guitar Player“ wählte ihn aufgrund seiner Tätigkeit als Leader der Bands „Errorhead“ und „Electric Outlet“ unter die drei besten Gitarristen der Welt. Errorhead hat bisher zwei der innovativsten Gitarrenplatten der letzten 10 Jahre (Errorhead EGP 001 und ErrorRhythm) veröffentlicht, und Marcus wird in Amerika und Teilen Europas unter Insiderkreisen als der neue Jeff Beck gehandelt.

Seine Fähigkeit, „mit der Gitarre zu sprechen“, erfreut nicht nur das Fachpublikum, was durch sein Engagement bei über 300 Studioproduktionen und zahlreichen internationalen Tourneen weiter manifestiert wird.

Die Liste seiner Arbeitgeber umfasst so diverse Künstler wie Saga, Toto Sänger Bobby Kimball, Nena, Kingdom Come, Bassist Billy Sheehan, Laith Aldeen, Rick Astley, Phils Sohn Simon Collins, Rödelheim Hartreim Projekt, Sabrina Setlur, Snap, um nur einige zu nennen. 2008 wurde die neue Errorhead Platte „Modern Hippie“, sowie eine Instruction/Performance DVD mit dem Titel „Errorhead Guitar Secrets“ veröffentlicht. [www.errorhead.com]



Anna Depenbusch

Sängerin und Komponistin

Anna Depenbusch wuchs in Hamburg auf und kam durch ihren Bruder zur Musik.

Beide spielten in der Schulbigband, beide studierten nach der Schulzeit Jazz an der Hanns-Eisler-Musikhochschule in Berlin.

Anna brach das Studium ab und die musikalischen Wege trennten sich. Anna ging zurück nach Hamburg, um ihre eigene Musik zu machen. Auf dem Weg dahin sang sie Background u.a. bei Udo Lindenberg und Orange Blue. Sie komponierte Theatermusik für das Thalia Theater und produzierte Sound-Collagen für die Jazz-Sängerin Ulita Knaus.

2005 veröffentlichte Anna ihr Debüt-Album „Ins Gesicht“ mit persönlichen Eigenkompositionen über die Liebe und die Suche nach einer Heimat. Ihre hoffnungsvoll-melancholischen Lieder sind skandinavisch inspiriert durch eine Arbeitsphase auf Island.

Sie begleitet Stefan Gwildis als Support auf seiner Deutschland-Tournee.

Anna liebt den Hafen im Herbst.

[www.anna-musik.de]



Theresa Dold

Sängerin und Songwriterin

Theresa Dold ist seit über 15 Jahren leidenschaftliche Sängerin und Songwriterin. Aufgewachsen ist die 25-jährige Wahlhamburgerin auf einem kleinen Berghof im Schwarzwald und kam 2005 aufgrund der Musik in die Hansestadt.

Sie absolvierte den Kontaktstudiengang Populärmusik (POPKURS) der Hochschule für Musik und Theater Hamburg und schloss 2007 ihr zweijähriges Musikstudium an der Hamburg School of Music als zertifizierte Berufsmusikerin im Bereich Populärmusik ab.

2005 gewann Theresa den Song-Contest ‚SongLive‘ der Sängerkademie Hamburg, bei dem ihre besonderen Fähigkeiten im Bereich Gesang und Songwriting geehrt wurden.

Mit ihrem Singer-Songwriter Projekt tritt sie seit 2005 regelmäßig auf – Solo und mit Band. 2007/2008 wirkte sie als Sängerin, Schauspielerin und Texterin bei dem mehrfach ausverkauften Liederaabend „Cafe Amazonien“ von Franz Wittenbrink mit.

Ende April 2008 erschien ihr Debüt-Album, „Irgendwo dazwischen“. Darauf wird sie u.a. von dem Gitarristen und Multiinstrumentalisten Roland Cabezas musikalisch unterstützt, der schon für bekannte deutsche Acts wie Orange Blue und die No Angels gewirkt hat.

[www.myspace.com/theresadold]



Peer Frenzke

Gitarrist, Komponist, Produzent, Dozent

Peer begann seine Karriere als Profigitarrist in verschiedenen Top 40-, Blues-Rock-, Soul-Funk-, Country- und Big Bands mit vielen Konzerten sowie TV- und Rundfunkauftritten.

Es folgten diverse Engagements als Live- und Studio Gitarrist, Produzent für Musical- und Theatermusik. Darüber hinaus agierte er als Künstlerbegleiter u.a. für Valeries Garten, Michaela (Ralph Siegel), Romy Camerun, Jane Comerford (Texas Lightning, Pro 7 Popstars), Ian Cussick, Rolf Stahlhofen (Söhne Mannheims), Jenniffer Kae u.v.a.

Peer Frenzke ist als Musiklehrer an der Dohrmann-Schule, Bad Bevensen, und als Fachseminarleiter für Musik am Studienseminar für Sonderpädagogik in Lüneburg tätig. Als Dozent für Pop- und Rockmusik an Schulen für den Nachwuchs ‚tingelt‘ er durch die Lande, um seine eigene Begeisterung und Leidenschaft für die Musik zu teilen und seine Erfahrungen weiterzugeben.

Als Mitglied verschiedener Kommissionen im Kultusministerium bzw. Ministerium für Wissenschaft und Kultur in Niedersachsen, konnte Peer musikalische Akzente landesweit mitgestalten. Darüber hinaus ist er in Kooperation mit zwei weiteren Autoren für das Konzept ‚Band Ohne Noten‘ verantwortlich, welches Schott und Klett Verlag gemeinsam als Schulbuch veröffentlicht.

[www.petersbergstudio.de]



Stephanie Hundertmark

Sängerin, Songwriterin

Bereits mit vier Jahren begann die musikalische Früherziehung der gebürtigen Cellerin. Blockflöten- und Klavierunterricht folgten. Ihre erste Schallplatte nahm sie im Alter von 10 mit dem dortigen Kinderchor auf.

Nach einem einjährigen Highschool-Aufenthalt in Kalifornien begann sie Songs zu schreiben und in Bands zu singen. Seit 1991 lebt und arbeitet Stephanie in Hamburg. Die Mitgliedschaft in der Northern California Songwriting Association und die Teilnahme am Kontaktstudiengang für Populärmusik der Musikhochschule Hamburg gab ihr 1995 den entscheidenden Kick. Seitdem war sie im In- und Ausland live und im Studio sowie in Funk und Fernsehen bei unterschiedlichsten Projekten tätig:

A cappella in diversen Formationen (Five Live, The Buddhas), bei den Produktionen von Martin Carbow sowie bei Live- und Studio-Backing-Vocals, u.a. für Regy Clasen, Joja Wendt, Blümchen oder DJ Ötzi. Sie arbeitete für das weltweit sehr erfolgreiche Chillout-Projekt 'Vargo' und ist ebenso in Werbejingles, Fernsehmusiken und mit ihrem eigenen Singer-Songwriter-Programm mit selbstkomponierten Stücken zu hören. 2005 lieh sie dann ihre Gesangsstimme der Schauspielerin Christiane Paul für einen ZDF-Fernsehfilm. Die Songs daraus finden sich, zusammen mit eigenen Titeln, auf der Debüt-CD ‚Wishlist‘. [www.stephaniehundertmark.com]



Kolja Jebram

Eventmanager

Kolja Jebram, geboren 1971 in Lübeck, ist Inhaber und Geschäftsführer der Hamburger Künstler- und Eventagentur Künstler & Konzepte GmbH.

Seine Firma ist spezialisiert auf die Konzeption, Planung und Durchführung von Business Events. Dabei stellen Künstlervermittlung und Showproduktion einen besonderen Schwerpunkt dar. Hier findet eine intensive Zusammenarbeit sowohl mit Hamburger, als auch überregionalen Musikern und Künstlern statt.

Neben seiner zehnjährigen Agenturtätigkeit ist Kolja Jebram Lehrbeauftragter an der Leuphana Universität Lüneburg, wo er Studierende in den Bereichen Eventmanagement und Musik unterrichtet. Schwerpunktthemen sind hierbei u.a. die Konzeption von Events, Projektmanagement sowie die Durchführung von praxisorientierten Planspielen.

Zudem ist Jebram seit über 20 Jahren als Musiker, Komponist und z.T. Co-Produzent tätig. Sein musikalisches Herz schlägt insbesondere für den Jazz sowie die Populärmusik jenseits des Mainstreams.

Kolja Jebram hat Angewandte Kulturwissenschaften mit den Schwerpunkten Musik und Medien studiert.

[www.kundk-events.de]



Birdy Jessel

Saxophonistin und Sängerin

Birdy wuchs mit der Geige auf. Als Jugendliche stieg sie um auf das Saxophon und studierte schließlich dieses Instrument im Studiengang Populärmusik im Bereich Jazz an der Musikhochschule Hamburg.

Seit 1991 ist sie professionelle Musikerin im Jazz-, Pop- und Soulbereich. Sie war unter anderem auf Tournee mit Marianne Rosenberg, trat mit der Band RAD im Vorprogramm von Maceo Parker und Bobby Bird auf, spielte mit „M´Blu et moi“ auf dem Hamburger Jazzport als Vorband von den Yellowjackets und hatte diverse Fernsehauftritte, wie z.B. mit Udo Lindenberg.

Mit den Bands „Tätärä“ und „Liberos“ ist sie seit über 10 Jahren auf dem ganzen Erdball unterwegs. Zudem wirkte sie bei vielen CD-Produktionen als Studiomusikerin mit.

Projekte:

Das Jazzduo JazzlerZwillinge (Saxophon, Gitarre, Gesang) besticht durch seine groovigen Sounds mit Jazz-, Soul-, Pop- und Bossa-Klassikern. Beim JazzlerTrio kommt noch ein Kontrabass dazu. Mit Keyboard und Schlagzeug heißt die Band Birdy & TheNiceGuys. Hier liegt der Schwerpunkt auf tanzbaren Soul- und Pop-Coversongs aus mehreren Jahrzehnten.

[www.birdyjessel.de]



Petra Schechter

*Sängerin, Atem-, Stimm- und
Gesangscoach*

Seit mehr als 15 Jahren arbeitet Petra Schechter als Sängerin sowie als Atem-, Stimm- und Gesangscoach. Als Tochter des Schlagzeugers Harry Schechter, der mit Größen wie Frank Sinatra, Marlene Dietrich, Josephine Baker, Harry Belafonte und vielen anderen zusammenarbeitete, und Claudine Schechter, die in jungen Jahren als Sängerin, Schauspielerin und Akrobatin auf der Bühne stand, hatte Petra Schechter das Glück, sehr unterschiedliche musikalische Einflüsse mitzubekommen. Ihr Schwerpunkt liegt im Bereich der Soul Musik, ihr eigenes Bandprojekt heißt ‚natural soul‘.

Neben ihrer Arbeit als Sängerin und dem Gesangsunterricht erweiterte Petra Schechter ihr Wissen und ihre Erfahrungen um eine körperpsychotherapeutische Ausbildung. Die Grunderkenntnis, dass Stimme und Persönlichkeit zusammenhängen, integrierte sie in ihre Arbeit und entwickelte dabei ‚VoicEnergy & more‘, ein ganzheitlich orientiertes Atem-, Stimm- und Gesangscoaching.

Künstler, mit denen Petra Schechter zusammengearbeitet hat:
Inga Rumpf, Abi Wallenstein, Rolf Zuckowski, Senait Mehari, Chris Jones, Steve Baker, Lars Luis Linek, Claus Dixi Diercks, Kevin Williams & Soulpower, Floy, Jonas Schön Band.

[www.voicenergyandmore.de]



Uwe Seemann

*Bass & Gesang, Bandcoach, Produzent
und Veranstaltungstechniker*

Kontaktstudiengang Populärmusik an der Musikhochschule Hamburg, sowie: Zed Yago, Bardun & Helden, Roy Last Group, White Bread, Sarah Lillian, Ohrenfeindt, natural soul, Ministry of Song, Zabba Lindner, Regy Clasen, Alex Conti,

George Kochbek, Sid Gautama, Sahnie (Die Ärzte), The Crooners, sowie Tanz- und Partybands/Top 40

Uwe arbeitete als Bandcoach und Produzent u.a. mit: Sunnyglade (jetzt: Juli), 44U, Cryptic Garden, The Crooners.

Als „Crew“ arbeitete Uwe u.a. mit: The Rocky Horror Show, Al Jarreau, Dr John, Wendy&Lisa, Iron Savior, Lutricia McNeal, Jürgen Drews, Stephanie Hundertmark, Sasha, Fettes Brot, rtl-Superstars, Mousse T., Fury in the Slaughterhouse, Jonathan Walter, Achim Reichel, Revolverheld u.v.a.m.

Mit seiner Partnerin Petra Schechter führt Uwe seit 2006 die Firma „VoicEnergy & more“, die sowohl im Bereich Atem-, Stimm- und Gesang coaching, als auch im Bereich Mikrofoncoaching auftritt.

Aktuelle Bandprojekte: ‚Bardun & Helden‘, ‚White Bread‘, ‚natural soul‘.

[www.naturalsoul.de]



Petra Thelen

Saxophonistin , Leiterin der Schule: ‚Saxophon Dein Traum‘, Coach und Trainerin

Petra kaufte ihr Saxophon nachdem sie eine nächtliche Vision hatte: Sie träumte davon, in einem hellen Scheinwerferlicht zu stehen, begleitet von einer Band. Sie spielte ein jazziges Saxophon. Das fand sie damals so besonders, dass sie dachte: „Wenn ich im Traum spielen kann, dann kann ich es auch erlernen.“ So kam es: Sie kaufte ein Saxophon und fing an zu spielen. Ihre Ausbildung genoss sie bei den unterschiedlichsten Lehrern in Hamburg und ganz Deutschland. Vierjährige Ausbildung zur CoreDynamik-Trainerin und -Therapeutin. 1997 Gründung ihrer eigenen Schule für Saxophon.

Sie entwickelt beständig neue Unterrichtsmethoden, die das Ziel haben, nicht nur die Technik zu erlernen, sondern das Instrument in der Tiefe mit sich zu verbinden und damit eine enorme Heilkraft zu entfachen.

Ihre künstlerische Arbeit hat sich vom Spielen in Bands zu Soloauftritten erweitert.

[www.saxophon-dein-traum.de]



Helge Zumdieck

Schlagzeuger, Geschäftsführer und künstlerischer Leiter der Hamburg School of Music

Helge, Jahrgang 1964, zog nach seinem Schlagzeugstudium in Los Angeles, das er mit Auszeichnung abschloss, 1988 nach Hamburg.

Hier arbeitet er als Live- und Studio-Schlagzeuger für zahlreiche Künstler, u.a. Ina Müller, Annett Louisan, Inga Rumpf und Achim Reichel.

Während seiner Lehrtätigkeiten, u.a. an der Hochschule für Künste in Bremen und an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg, entstand die Idee zur Gründung einer Institution, die Musiker/innen ganzheitlich, stilistisch vielseitig und praxisorientiert ausbildet.

Im Jahr 2000 gründete Helge Zumdieck zusammen mit renommierten Musikern der Hamburger Musikszene die Hamburg School of Music, Norddeutschlands einzige staatlich anerkannte Berufsfachschule für Populärmusik, für die er bis heute als künstlerischer Leiter und Geschäftsführer tätig ist.

[www.theschool.de]

Danksagung

Dieses Buch konnte nur durch die Unterstützung und die Kooperationsbereitschaft vieler Menschen entstehen.

Mein Dank gilt:

Der Hamburg School of Musik und meinen dortigen Workshopteilnehmern: Im Dialog mit ihnen konnte ich meinen Ansatz immer mehr verfeinern und nun für das Buch auf vielfältige Beispiele zurückgreifen.

Den Musikerinnen und Musikern, die sich die Zeit für ein Interview genommen haben: Sie haben diesem Buch mit ihren Beispielen die Lebendigkeit und Praxisnähe geschenkt.

Ein besonders heißer Dank gebührt meinem Lektoren-Dreamteam:

Tamara Steg: Sie hat mich auf ihre professionelle, strenge und bezaubernde Art wochenlang sprachlich erzogen, bis wir endlich meinen Schreibstil freigelegt hatten. Doch bis zum Schluss blieb sie kritisch. Immer wieder überprüfte sie auch meine Struktur mit geübtem Blick und gab mir wertvolle Anregungen. Ich weiß nicht, wie ohne ihr Coaching eine Autorin aus mir geworden wäre! Unsere Arbeitstreffen bei köstlichem Kuchen im Literaturcafé Mathilde

werden immer eine romantische Erinnerung für mich bleiben!

Karsten Rakebrandt: Wie dankbar ich dafür bin, dass es ihn gibt und dass er mich liebt, ist nicht in Worte zu fassen. Und weil er prinzipiell aus seinem Herzen keine Mördergrube macht, konnte ich mich immer darauf verlassen, dass das Kapitel gut war, wenn er sagte, es sei gut.

Birgit und Rolf Rakebrandt: Meine Schwiegereltern sind uns nicht nur ein Vorbild, sie sind auch immer für uns da. Auf Birgits Sorgfalt beim orthografischen und grammatikalischen Lektorat konnte ich mich blind verlassen. Tatkräftig unterstützt wurde sie dabei von Ute Weber, der sie das Manuskript über den nachbarschaftlichen Zaun reichte, um es nochmals nach den neuen Rechtschreibregeln überprüfen zu lassen.

Marc Stapelfeldt: Nach seinem ersten deutlichen Feedback platzte bei mir der Knoten und ich konnte schreiben. Auch die folgenden Kapitel las er sehr genau und gab mir die Sicherheit, dass sich ein Musiker von den Texten angesprochen fühlen kann.

Anja Hoch: Ihre punktgenaue Email zum Rad des Lebens rettete dieses Kapitel in das Buch hinein. Und als ‚Patin‘ hat sie es dann auch noch aus ihrer Sicht als Musikerin geprüft.

Meiner Schwester Birgit Rusche-Hecker: Sie übernahm den Job des Abschlusslektorats aus der Sicht der ‚Endverbraucherin‘. Ihr fulminantes Feedback kam immer direkt von Herzen und hat mich sehr motiviert, weiterzuschreiben – gerade auch, wenn Bruce mal wieder zur Höchstform auflief. Vor allem aber bin ich dankbar

für ihre bloße Existenz, für unser gegenseitiges Vertrauen, den schwarzen Humor und all den Spaß und die Interessensgebiete, die wir teilen.

Meinem Verleger Alexander Weber: Seiner Kontaktaufnahme ist die Entstehung des Buches zu diesem Zeitpunkt zu verdanken und er hat auf die Abgabe eines guten Manuskriptes vertraut, auch wenn ich mal wochenlang nichts von mir hören ließ.

Christian Sommer: Er hat meine Vorlagen in professionelle Illustrationen und Arbeitsblätter verwandelt und auch alle nachträglichen Änderungen geduldig umgesetzt.

Jakob Radszat: Er hat für mich in Erfahrung gebracht, was eine Kursänderung von 10 Grad für Konsequenzen hat, wenn man in New York mit Kurs auf Calais in See sticht.

Bernhard Mack: In seiner kreativen, ganzheitlichen und sehr wirksamen Herangehensweise als Coach und Trainer ist er mir Lehrer und Vorbild. Die CoreDynamik als Methode und die Menschen, denen ich durch sie begegnet bin, haben meine berufliche und private Entwicklung sehr gefördert. Seine ermutigende Rückmeldung zu meinem Manuskript hat mir auf den letzten „TÜF-Metern“ noch mal Flügel geschenkt.

Jana Raile und Gerhard Bosche: Ihr habt schon sehr früh in mein Potenzial vertraut. Seitdem begleiten und inspirieren wir uns gegenseitig, das ist mir sehr kostbar.

Meinen Eltern, die indirekt zu diesem Buch beigetragen haben: Von meiner Mutter habe ich den Zugang zur Kreativität mitbekommen, wie auch den Mut zu unkonventionellen Lösungen. Meinem Vater verdanke ich neben meinem leidenschaftlichen Interesse für viele Wissensgebiete auch meinen schnellen Verstand und meine Freude an Struktur und Systematik.

Ein Dank gilt auch meinen Freunden und Bekannten, die Verständnis dafür hatten, dass meine Aufmerksamkeit in diesen Monaten sehr gebündelt und meine freie Zeit rar war.

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