



DAS
PERSONAL
BEST
PROJEK
2020

WWW.VOCALLABORATORIUM.CH

OHNE STIMME IST MAN NICHTS,
MIT STIMME IST MAN LÄNGST
NOCH NICHT WER.

LUCIANO PAVAROTTI

NOTIZEN-AHA-MOMENTE

[... sammeln]

Mache dir beim Durcharbeiten Notizen. Dinge, die du nicht vergessen möchtest, persönliche Gedanken und Assoziationen, Aha-Momente.

Diese Notizen helfen dir am Ende dieses Arbeitsblatt eine Zusammenfassung zu erstellen, deine ganz und sehr persönliche, komprimierte Schatzkiste.

Die Notizen kannst du später abheften und die wichtigsten Punkte zur Übersicht sofort sichtbar machen.

Später kannst du diese Blätter zur Erinnerung und Auffrischung immer wieder überfliegen.
Ahaaaaaaaaaa.....



ATTITUDE & EMOTION

[.... Bühnencharakter]

angeregt, amüsiert, akzeptierend, aufgedreht, aufgeregt, aufgeweckt, aufrichtig, aufmerksam, ausgeglichen, albern, ambivalent, aufgewühlt, ausgelassen, ausgeruht, authentisch...

beeindruckt, beflügelt, befreit, befriedigt, berührt, begeistert, begierig, behaglich, belebt, belustigt, berauscht, beruhigt, beschwingt, beständig, bewegt, bezaubert...

couragiert, charismatisch...
dankbar, diensteifrig, dumm, dämlich...

echt, eifrig, einladend, einfallsreich, empfänglich, energiegeladen, energetisch, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, effizient, erfrischt, erfüllt, ergriffen, ergeben, erheitert, erleichtert, ermuntert, ermutigt, erregt, erstaunt, erwartungsvoll, euphorisch, exzellent...

arrogant, abgespannt, aggressiv, alarmiert, angeekelt, angespannt, ängstlich, angstschlotternd, angreifend, ärgerlich, argwöhnisch, aufgebracht, ausgelaugt, apatisch, androgyn...

beängstigt, bedrängt, bedrückt, befangen, befremdet, beklommen, bekümmert, belastet, beleidigt, beschämt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, böseartig, brummig...

chaotisch, cholerisch...
daneben, depressiv, deprimiert, distanziert, dumpf, durcheinander, delirierend...

eifersüchtig, einsam, ekelerfüllt, empfindlich, empört, energielos, entmutigt, entrüstet, entsetzt, enttäuscht, ermüdet, ernüchtert, erregt, erschlagen, erschöpft, erschrocken, erzürnt...

feindselig, feststeckend, frustriert, furchtsam, feindlich

fasziniert, feinsinnig, frei, freudig, freundlich, friedlich, froh, fröhlich, fürsorglich...

gebannt, geborgen, geduldig, geehrt, geerdet, gefasst, gefesselt, gelassen, geliebt, gemütlich, gerührt, gütig, geruhsam, geschützt, gespannt, gesellig, gesegnet, gesund, glücklich, glücklich, großartig, großzügig, gelöst, gespannt...

harmonisch, heiter, hellwach, herzlich, hingerissen, hocherfreut, hoffnungsvoll...

inspiriert, interessiert, intelligent, ironisch... jugendlich, jubelnd, jubilierend...

klar, kindlich, kraftvoll, kontaktfreudig, kommunikativ, konstruktiv, kooperativ, kreativ, kühn...

lebendig, lebhaft, lebenslustig, leicht, leidenschaftlich, liebevoll, locker, lustig, lustvoll...

meditativ, motiviert, munter, mutig
nah, nachdenklich, neugierig
offen, optimistisch, originell...
präsent, produktiv, privilegiert
respektvoll, ruhig

sanft, satt, schwungvoll, selbstsicher, selig, sensibel, sicher, sorgenfrei, sorglos, sonnig, spontan, stabil, still, stolz, strahlend, stressfrei, süß, souverän...

tapfer, tatkräftig, teilend, tolerant, tugendhaft...

übergücklich, übermütig, überrascht, überschäumend, überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, unerschütterlich, ungezwungen, überzeugt, unschuldig...

verblüfft, vergnügt, verliebt, verspielt, verständnisvoll, vertrauensvoll, verwundert, verzaubert, verzückt, vollwertig, vollkommen, verlegen, verloren...

wach, warmherzig, wissbegierig, wollüstig...

zärtlich, zufrieden, zulassend, zugänglich, zugeneigt, zugewandt, zuhörend, zutraulich, zuversichtlich...

gehässig, gehemmt, geladen, gelangweilt, gemein, gequält, gereizt, gestört, gewalttätig, gleichgültig, griesgrämig, grantig, gestresst...

hasserfüllt, herabgewürdigt, hilflos, hitzköpfig, hoffnungslos, hundsmiserabel, hysterisch...

irritiert, intrigantisch, ironisch...
jämmerlich, jähzornig...
kalt, kribbelig, kraftlos, kontrollierend, kritisch...
launisch, leer, lüstern, lustlos...

masochistisch, mäkelnd, missmutig, misstrauisch, mies, müde, mürrisch, mutlos...

neidisch, nervös, niedergeschlagen, niederträchtig, nachtragend...

ohnmächtig, ordinär, originell...
panisch, peinlich, perplex, pessimistisch
ratlos, ruhelos, rasend, rachsüchtig

sauer, sadistisch, scheu, schläfrig, schlapp, schmollend, schockiert, schuldig, selbstkritisch, selbstverachtend, scheußlich, schmerz erfüllt, schwermütig, schwunglos, skeptisch, sorgenvoll, strapaziert, streitlustig...

teilnahmslos, todtraurig, träge, traurig, terrorisiert, tölpelhaft, trübselig...

überdrüssig, überfordert, überlastet, unangenehm, unbehaglich, unbeteiligt, ungeduldig, ungehalten, ungemütlich, unglücklich, unklar, unnahbar, unruhig, unschlüssig, unsicher, unwohl, unzufrieden, ungewiss, unentschlossen...

verängstigt, verärgert, verbittert, verkrampft, verlegen, verletzbar, verletzt, verloren, verrückt, verschlafen, verschlossen, verschreckt, verspannt, verstimmt, verstört, verunsichert, verwirrt, verzagt, verzweifelt, vorwurfsvoll...

weinerlich, widerwillig, wütend, wutentbrannt, wahnsinning ...

zweifelnd, zögernd, zappelig, zerknirscht, zermürbt, zerrissen, zittrig, zögerlich, zornig, zurückgewiesen, zynisch...



ATTITUDE & EMOTION

[... Codes]

Benenne die wichtigsten Haltungen und Emotionen, die dein Charakter während der Arie durchlebt. Gehe systematisch vor. Takt für Takt, Zeile für Zeile...

Als nächstes mache eine Liste von der wichtigsten bis zur kleinsten emotionalen Regung.
Und jetzt... ? Genau... Stifte raus!

[...Arie]

WIE SIEHT DIESE EMOTION AUS?

[...schon mal gefühlt?]

Beschreibe detailliert bestimmte Situationen, in denen du in der gleichen Haltung warst oder die gleiche oder sehr ähnliche Emotion gefühlt hast.

Was hat die Emotion konkret ausgelöst?
Wie kam es dazu? Wenn du jetzt den die Emotion auslösenden Moment beschreibst, spürst du die Emotion? Erinner dich lebhaft daran. Beschreibe wie sich dieses Gefühl in deinem Körper anfühlt. Löst es

eine bestimmte körperliche Reaktion aus? Eine Anspannung? Beschleunigter Puls? Tränen? Gibt es eine Veränderung in deinem Atemmuster?

Stelle dir vor, du beobachtest dich selbst von außerhalb deines Körpers. Wie siehst du aus? Wie ist dein Gesichtsausdruck bei der Emotion? Wie sieht deine Körperhaltung aus?

Dann... Stifte raus... Sherlock!

SOME SAY I HAVE A BEAUTIFUL
VOICE, SOME SAY I HAVE NOT.
IT IS A MATTER OF OPINION.
ALL I CAN SAY, THOSE WHO
DON'T LIKE IT SHOULDN'T
COME TO HEAR ME.

MARIA CALLAS