



DAS
PERSONAL
BEST
PROJEK
2020

WWW.VOCALLABORATORIUM.CH

3 EIER
300 G MEHL
1 PRISE SALZ
300 G ZUCKER
150 G SÜSSE BUTTER
3 LÖFFELCHEN VANILLEZUCKER
1 LÖFFELCHEN BACKPULVER
100 G SCHOKOLADEPULVER
75 G HASELNÜSSE
1 TASSE MILCH

SCHOKOLADENKUCHEN OMA

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.....

125 G CHOCOLAT
50 G SUCRE EN POUDRE
30 G BEURRE
4 OEUFS

MOUSSE AU CHOCOLAT DE PAUL BOCUSE

PROFESSIONELLE UMFELDANALYSE

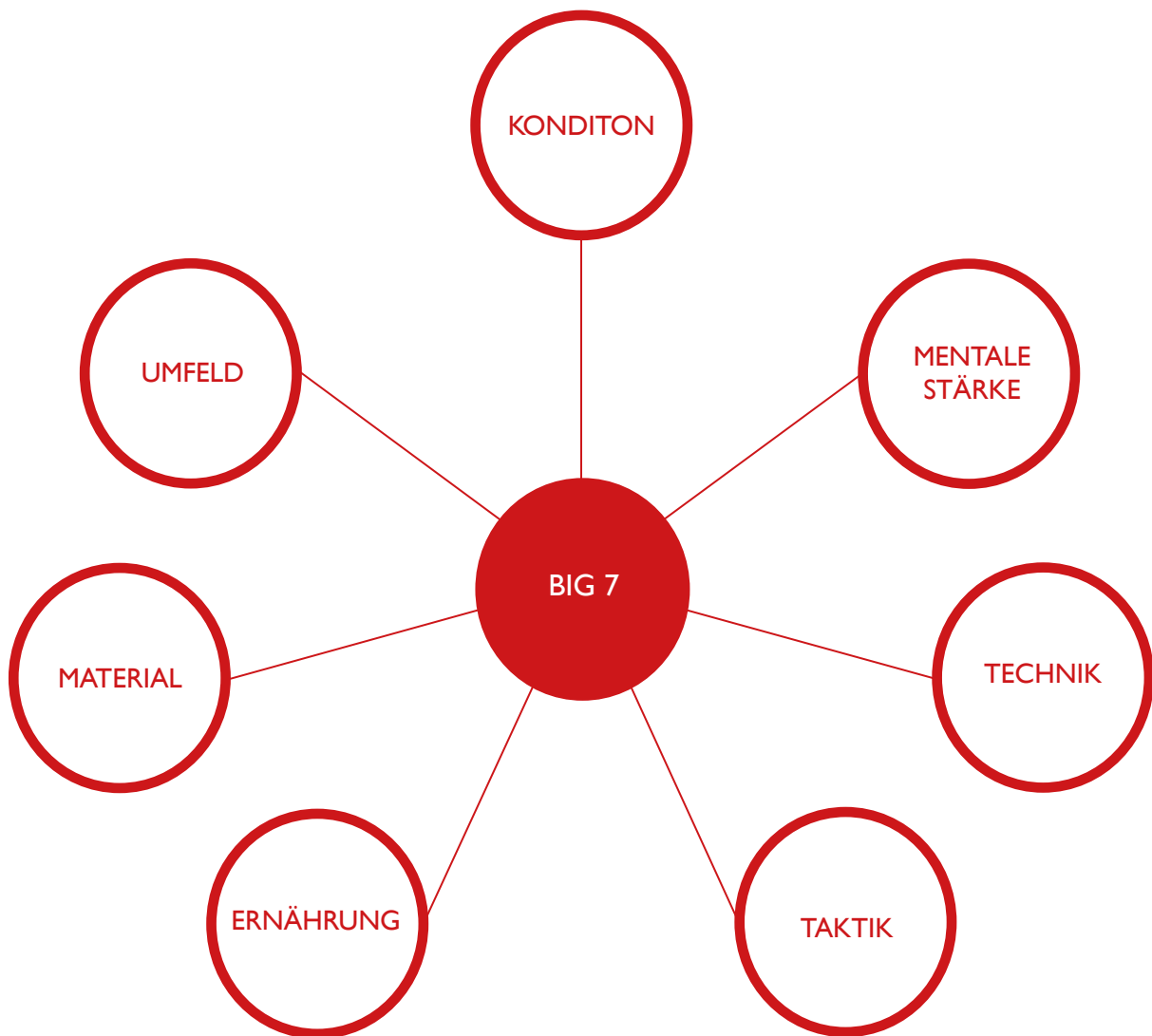
[DIE BIG 7]

Wieder geht es darum die entscheidenden Zutaten, die Grundvoraussetzungen für eine optimale Leistung zu erkennen und diese dann zu trainieren.

Wir sprechen von einem persönlichen Erfolgsrezept, welches auf unabdingbaren Grundpfeiler stehen sollte. Ja, wie ein Kuchenrezept!

Einige Grundzutaten müssen einfach da sein, sonst wird es Papp. Die Menge, Qualität und letztendliche Zubereitung der Zutaten variiert auf 1000-fache Art und Weise... Nichts ist in Stein gemeisselt!

Du kannst dir dein ganz persönliches Rezept erbacken ... Hm... Aber die Basics **müssen** da sein!



EINE GUTE KÜCHE
IST DAS FUNDAMENT
ALLEN GLÜCKS.

GEORGES AUGUSTE ESCOFFIER | CHEF CUISINIER

STEFANIES BIG7

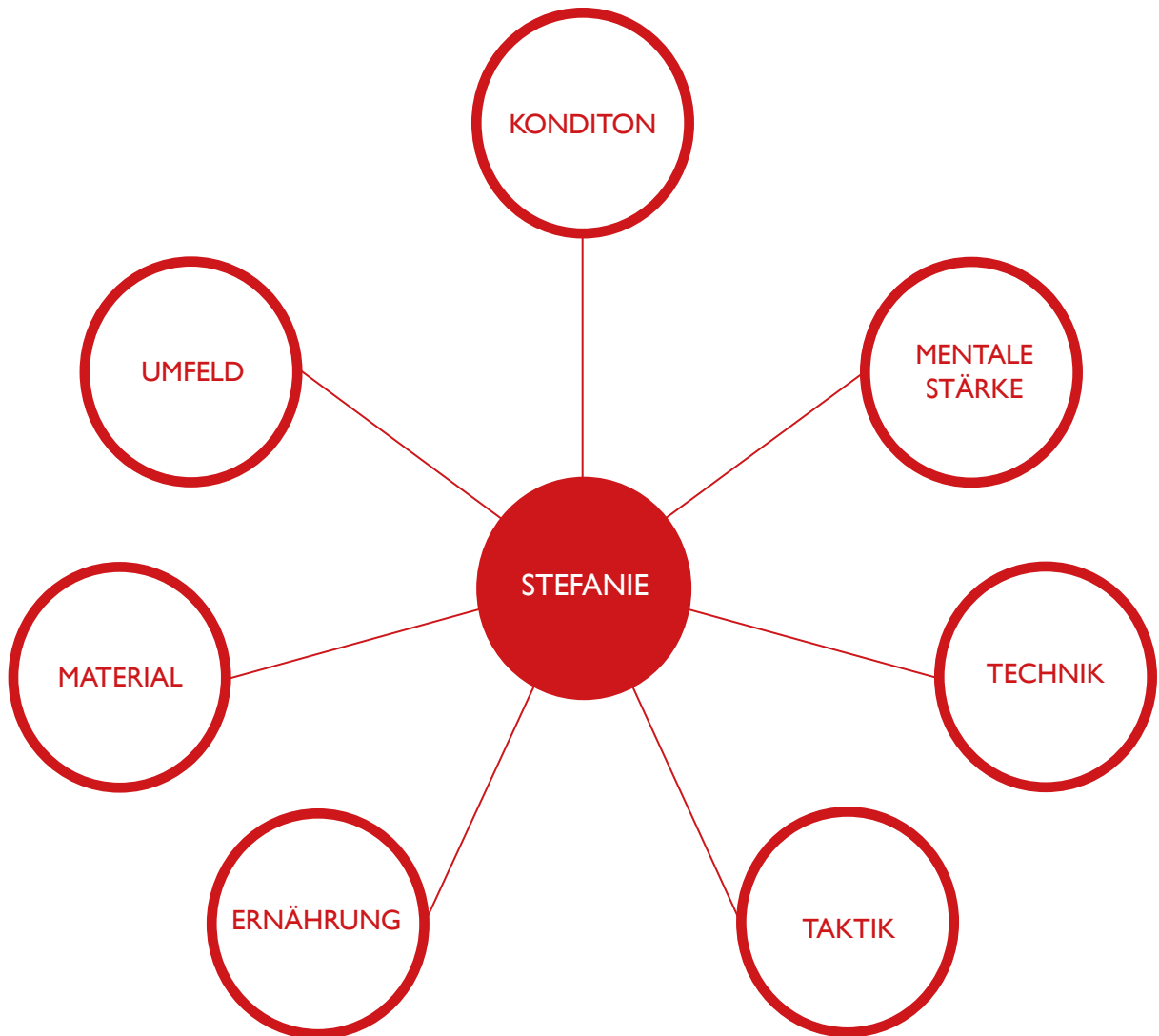
[... deine Welt]

Das sind die Basics, die nicht nur bei Sportler stimmen müssen. Man kann sie 1:1 auf Sänger übertragen.

Brainstrome in der nächsten Übung, was für dich genau zu den einzelnen Feldern gehört. Material ist entscheidend für Sportler; denke zum Beispiel an

Rennsport...Tänzer; Läufer..

Taktik ... hmmm...? Überlege mal, wie genau sich das auf deinen Bereich übersetzen lässt. Benutze auch hier wieder deine schon bearbeiteten Arbeitsblätter.
Und jetzt... wieder die Stifte raus!!



KONDITION

[...?]

WAS BEDEUTET KONDITION FÜR DICH ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEINE KONDITION?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

MENTALE STÄRKE

[...?]

WAS BEDEUTET MENTALE STÄRKE FÜR DICH ALS SÄNGERIN? IN WELCHEN SITUATIONEN BENÖTIGST DU SIE?

WIE BEWERTEST DU DEINE MENTALE STÄRKE?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

TECHNIK

[...?]

WELCHE TECHNISCHEN ASPEKTE BENÖTIGST DU ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEINE TECHNIK?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

TAKTIK

[...?]

WAS BEDEUTET TAKTIK FÜR DICH ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEINE TAKTIK?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

ERNÄHRUNG

[...?]

WAS BEDEUTET ERNÄHRUNG FÜR DICH ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEINE ERNÄHRUNG?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

MATERIAL

[...?]

WAS BEDEUTET MATERIAL FÜR DICH ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEIN MATERIAL?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

UMFELD

[...?]

WAS BEDEUTET UMFELD FÜR DICH ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEIN UMFELD?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

EIN REZEPT IST EINE
DETAILLIERTE ANWEISUNG
ZUR ZUBEREITUNG EINES
BESTIMMTEN GERICHTS.

DEFINITION

[...?]

WAS BEDEUTET _____ FÜR DICH ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEINE _____?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

[...?]

WAS BEDEUTET _____ FÜR DICH ALS SÄNGERIN?

WIE BEWERTEST DU DEINE _____?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WAS LÄUFT GUT ?

WAS LÄUFT SCHLECHT?

WAS WILLST DU VERÄNDERN? MIT WELCHEN STRATEGIEN?

CHECK & BILANZ

[... wo stehst du im Moment]

Ja, und nochmal... wir müssen **keine Perfektion** erreichen, Perfektion ist unerreichbar! Es geht um das **Erkennen** - für mehr Ausgelichenheit, Lebensqualität um Leichtigkeit, Freude, Leidenschaft und Lebenslust.

Und natürlich um das realisieren deines Potenzials. Es geht darum, dass dein persönliche Bestleistung nur zustande kommen kann, wenn die Zutaten stimmen.

Das Rezept kommt im Masterplan Schritt...

MACHE JETZT NOCH EINMAL EIN ZUSAMMENFASSENDES RESÜMEE UND DANN GEHT ES WEITER

VIELE REZEPTE LASSEN SICH
MEHR ODER WENIGER FREI
INTERPRETIEREN, ES ENTSTEHT
DADURCH PERSÖNLICHE NOTE.
BEI DEN GRUNDREZEPTEN ABER,
SOLLTEN MENGENVERHÄLTNIS
UND ZUTATEN MÖGLICHST
EXAKT EINGEHALTEN WERDEN.
HIER KÖNNEN SCHON KLEINERE
UNGENAUIGKEITEN DIE
QUALITÄT DES ERGEBNISSES
BEEINTRÄCHTIGEN

DEFINITION