



# Improvisation

**von der Bühne ins wahre Leben**

Matthias Weiss für

DIPLOMA HOCHSCHULE

12.10.2022

**Vorweg**

**Erzähl(t) mal!**



# Der Plan

1. Die wichtigste Frage
2. Vorbereitung
3. Übungen

... und alles im Dialog.



# Die wichtigste Frage zuerst:

Warum bin ich **NeRvÖs**? Warum habe ich **LAmPEnFiEbeR**? ...

- Denkmuster aus der Menschheitsgeschichte
  - Ungewissheit  $\triangleq$  Bedrohung
  - Wachsamkeit / Vermeiden von Ungewissheit steigert die „Überlebenschancen“
- Erfahrungen aus meiner eigenen Geschichte



**“Children are happy because they don’t have a file in their minds called ‘All the things that could go wrong’.”**

**Marianne Williamson**



# Vorbereitung: **Umdenken**

- **Ungewissheit** umdenken: „Es kann genau so gut auch gut werden.“
  - Gespannt sein anstatt angespannt
- **Peinlichkeit** umdenken: „Ich stehe zu dem, was ich tue.“
  - Es wird oft erst dann peinlich, wenn wir selbst es als peinlich definieren.
- Starke **Behauptung**.
  - Böse Zungen sagen „Fake it ‘til you make it.“

*“... dass diese Furcht zu irren schon der Irrtum selbst ist.”  
G. W. F. Hegel (Hbf Stuttgart)*

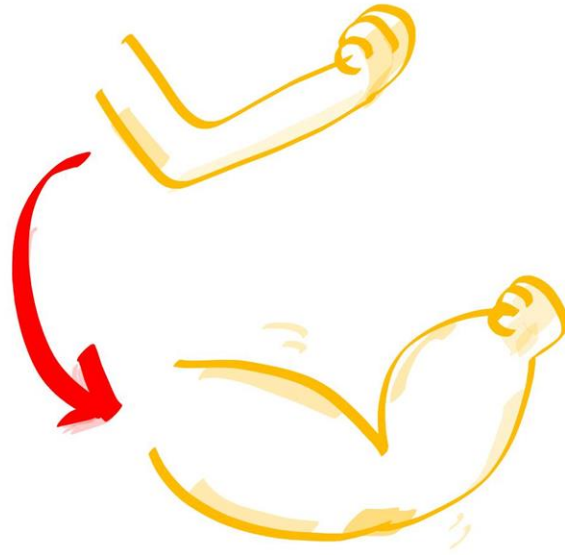


# Übungen und Spiele: „5, 4, 3, 2, 1, los geht's!“

- 90-Sekunden-Referat zu einem beliebigen Stichwort
  - Variante: Powerpoint-Karaoke
- Besser!
- ABC-Dialog
- Ketten bilden: Assoziationen / Silben
  - z.B. Hand – Finger – Nagel – Hammer – ... / Baumstamm – Stammgast – Gastspiel – ...
- Ein-Wort-Geschichte / fortlaufende Geschichte



üben,  
üben,  
üben,  
...



Den  
Mut - Muskel  
trainieren ♡



# Danke. Schön.

© Matthias Weiss 2022

0151 50415600

[weiss@matthiasweiss.online](mailto:weiss@matthiasweiss.online)

[www.matthiasweiss.online](http://www.matthiasweiss.online)

Bild: Christoffer Engstrom (unsplash.com)

