

INHALT

	ERSTER AKT: VORHANG AUF!	11
	Was Businesskünstler im 21. Jahrhundert von Stegreifkünstlern in der Renaissance lernen können	
	Prolog	11
1	Was und wie Sie trainieren – die Methode komkog® ..	16
2	Die Audio-CDs	26
3	Was ist Commedia dell’arte? – historische Anekdoten .	30
3.1	Wie alles begann	31
3.2	Wie sich die Commedia dell’arte professionalisierte	34
3.3	Wie sich die Commedia dell’arte bis ins 21. Jahrhundert entwickelte	40
4	Was sind Archetypen?	46
4.1	Welche Masken die Archetypen tragen	49
4.2	Welche Berufe und Werte die Archetypen verkörpern . . .	53
4.3	Welche Dosierungen im Temperament die Archetypen bieten	54
4.4	Wie die vier Temperamente in den Archetypen repräsentiert sind	56
4.5	Die wichtigsten Aspekte die einzelnen Archetypen der Commedia dell’arte	60
	ZWEITER AKT: SICH EINSTIMMEN . . .	74
	Stimm- und Atemtraining nach den sieben Archetypen der Commedia dell’ arte	
1	Die Stimme in der Renaissance	74
2	Was und wie Sie von den Archetypen lernen	74
2.1	Wie Ihre Stimme arbeitet	76

2.2	Selbsteinschätzung Stimme – emotional	82
2.3	Selbsteinschätzung Stimme – sachlich	83
2.4	Inspirationen zu Stimm- und Atmungstraining	84
3	Wie Arlecchino atmet und spricht – die natürliche Stimme	85
3.1	Genießen Sie Ihre Bauchatmung!	86
3.2	Entdecken Sie Ihren Stimmtton!	87
3.3	Überzeugen Sie mit Stimmklang!	89
3.4	Sprechen Sie so natürlich wie Arlecchino!	91
4	Wie Coviello atmet und spricht – die feurige Stimme	92
4.1	Genießen Sie Ihr energisches Stimmtemperament!	93
4.2	Entdecken Sie, geräuschlos zu atmen!	94
4.3	Überzeugen Sie mit Artikulation!	96
4.4	Sprechen Sie so feurig wie Coviello!	97
5	Wie Colombina atmet und spricht – die emotionale Stimme	98
5.1	Genießen Sie Ihre gute Stimmführung!	99
5.2	Entdecken Sie Ihre Spannungsbögen!	100
5.3	Überzeugen Sie mit Schlagfertigkeit in der Stimme!	102
5.4	Sprechen Sie so emotional wie Colombina!	103
6	Wie Pantalone atmet und spricht – die schmeichelnde Stimme	104
6.1	Genießen Sie, Ihre Atemstärke!	105
6.2	Entdecken Sie Ihre Atemaktivierung!	106
6.3	Überzeugen Sie mit Weichheit in der Stimme!	107
6.4	Sprechen Sie schmeichelnd wie Pantalone!	108
7	Wie Dottore atmet und spricht – die sachliche Stimme	109
7.1	Genießen Sie Ihre Flankenatmung!	110
7.2	Entdecken Sie Ihr Sprechtempo!	111
7.3	Überzeugen Sie mit Kieferkraft!	113

7.4	Sprechen Sie sachlich wie Dottore!	114
8	Wie Tartaglia atmet und spricht – die sympathische Stimme	115
8.1	Genießen Sie Ihre Atementspannung!	116
8.2	Entdecken Sie Ihr Atemspiel!	118
8.3	Überzeugen Sie mit Lockerheit der Gesichtsmuskeln! . . .	120
8.4	Sprechen Sie sympathisch wie Tartaglia!	121
9	Wie Capitano atmet und spricht – die sichere Stimme	122
9.1	Genießen Sie Ihre Sprachpräsenz!	123
9.2	Entdecken Sie Ihre Dynamik!	126
9.3	Überzeugen Sie mit Sprachkraft!	128
9.4	Sprechen Sie sicher wie Capitano!	129

DRITTER AKT: SICH POSITIONIEREN 131

Bewegungstraining nach den sieben
Archetypen der Commedia dell' arte

1	Der Körper in der Renaissance	131
2	Was und wie Sie von den Archetypen lernen	132
2.1	Wie Ihr Körper arbeitet	133
2.2	Selbsteinschätzung Körper – emotional	139
2.3	Selbsteinschätzung Körper – sachlich	139
2.4	Inspiration Bewegungstraining	140
3	Wie sich Arlecchino bewegt – Flexibilität	141
3.1	Genießen Sie Ihr Bewegungsmuster!	142
3.2	Entdecken Sie Ihre Koordination!	143
3.3	Überzeugen Sie mit Emotion in der Körpersprache!	146
4	Wie sich Coviello bewegt – Leichtigkeit	147
4.1	Genießen Sie zielgerichtetes Schweben!	148
4.2	Entdecken Sie Ihre Balance!	150
4.3	Überzeugen Sie mit feinen Gesten!	151

5	Wie sich Colombina bewegt – Natürlichkeit	152
5.1	Genießen Sie Ihr Gehen!	153
5.2	Entdecken Sie Ihren flexiblen Stand!	155
5.3	Überzeugen Sie mit Ihrem Blick!	156
6	Wie sich Pantalone bewegt – Unausgewogenheit	158
6.1	Genießen Sie die Mobilisierung Ihrer Gelenke!	159
6.2	Entdecken Sie die Dosierung Ihrer Bewegungen!	161
6.3	Überzeugen Sie mit kreativen Gesten!	161
7	Wie sich Dottore bewegt – Standhaftigkeit	162
7.1	Genießen Sie Ihre Standfestigkeit!	163
7.2	Entdecken Sie Ihre Intimsphäre!	164
7.3	Überzeugen Sie mit gerader Haltung!	165
8	Wie sich Tartaglia bewegt – Lässigkeit	167
8.1	Genießen Sie Ihren entspannten Gesichtsausdruck!	167
8.2	Entdecken Sie Ihre Muskelrelaxation!	169
8.3	Überzeugen Sie mit angstfreiem Auftreten!	171
9	Wie sich Capitano bewegt – Impulsivität	173
9.1	Genießen Sie Ihre Energie!	174
9.2	Entdecken Sie Ihr Raumgefühl!	177
9.3	Überzeugen Sie mit Ihrer Präsenz!	179

**VIERTER AKT:
SICH IN SZENE SETZEN 181**

Kreation – Kreative Kommunikation und Improvisation

1	Die kreative Wirkung von Kommunikation und Improvisation in der Renaissance	181
2	Was ist kreative Kommunikation und Improvisation?	183
2.1	Kreative Kommunikation: Tirate – Ihr Businessprolog	190
2.2	Kreative Kommunikation: Lazzi – Ihre Businesskomik	194
2.3	Kreative Kommunikation: Dialoghi – Ihr Businessimpulsgespräch	201
2.4	Kreative Kommunikation: Bravure – Ihr interaktiver Businessvortrag	206

FÜNFTER AKT:
ÜBER SICH REFLEKTIEREN 212

Kognition – Rolle und Reflexion

1	Reflexion, eine neue Rolle in der Renaissance	212
2	Ihre Rolle	213
2.1	Wie Sie in Ihre Rolle schlüpfen – Verwandlung	220
2.2	Wie Sie Ihre Rolle individuell ausfüllen – Rollenwert . . .	224
2.3	Wie Sie aus Ihrer Rolle wieder aussteigen – Rückverwandlung	228
2.4	Warum Sie aus der Rolle fallen sollten – Rollenwechsel . .	230
3	Ihre Reflexion	236
3.1	Was passiert, wenn Sie sich auf Ihre Rolle konzentrieren? – Kopfleuchte	247
3.2	Was passiert, wenn Sie kommunizieren – Standleuchte . .	249
3.3	Was passiert, wenn Sie Regie führen? – Deckenleuchte . .	252
3.4	Was passiert, wenn Sie sich mit Ihren eigenen Konflikten beschäftigen – Kopfleuchte, Standleuchte, Deckenleuchte	255
4	Epilog – Gewinnen Sie Ihre menschliche (Körper-)Haltung wieder	263
	Quellen	265
	Literaturhinweise	266
	Stichwortverzeichnis	267

*Arlecchino, Harlekin, Mimus, Atellane, Historio, Jocolator, Jongleur,
Hanswurst, Pickelhering, Eulenspiegel, Narr, Kasperl ...
der kreative Schalk setzt sich in allen Epochen der Menschheit durch.*
Barbara Moraidis