

Inhalt

1	Vorwort: Mein (Irr-)Weg zum Glück des Seins.....	11
2	Schritt 1: Vorbereitungen für den Weg zum Sein.....	17
2.1	Beginne damit, etwas zu tun.....	17
2.2	Stelle Dir die grundlegenden Fragen: Wer bist Du und wozu bist Du da?.....	19
2.3	Finde erste Antworten im Spiel „Wer bin ich?“	20
3	Schritt 2: Basiswissen für Dein Spiel	25
3.1	Ich spiele, du spielst, wir spielen: Jeder spielt.....	25
3.1.1	Wer spielt wen und was?	29
3.1.2	Wer spielt wie?	30
3.1.3	Wer sagt, wann mit dem Spielen Schluss ist?	32
3.1.4	Wer spielt echt und wer spielt falsch?	34
3.2	Wissen zu und Arbeit an den fiktiven Rollen im Theater	35
3.3	Wissen zu und Arbeit an den realen Rollen im Leben.....	39
3.3.1	Rolle und Identität: Me, (My)SELF and I nach G. H. Mead	40
3.3.2	Rolle und Spiel: Zynismus und Aufrichtigkeit nach E. Goffman	45
4	Schritt 3: Am Glücksweg der Rollenarbeit.....	51
4.1	Anleitung zur praktischen Arbeit am ICH.....	52
4.1.1	Freud und die Selbstanalyse des ICHs.....	52

4.1.2	Drei Analyseübungen für mehr Selbstbewusstsein	55
4.2	Anleitung zur praktischen Arbeit an Deinen (Lebens-)Rollen ..	59
4.2.1	Phase 1: Kennenlernen Deiner (Lebens-)Rollen	61
4.2.2	Phase 2: Analyse Deiner Lebensrolle(n) auf sieben Ebenen	63
4.3	Anleitung zur praktischen Arbeit am SELF	84
4.3.1	Phase 3: Die Verbindung der eigenen Person (I) mit der Rolle (ME).....	84
4.3.2	Checkliste für Dein SELF: Welches ME passt zum I?.....	86
4.3.3	Petzold und die Identität auf fünf Säulen	88
5	Spielend einfach sein: Interaktion & Glück.....	95
5.1	Analyse der Interaktion auf zwei Ebenen.....	95
5.2	Die Kunst des Erlebens sozialer Rollen durch Improvisation ...	98
5.2.1	Die drei wichtigsten Regeln, um einfach im Spiel zu sein	99
5.2.2	Finde ein/e MitspielerIn und probiere die drei Regeln praktisch aus	102
5.3	Die Essenz des großen Glücks, einfach mehr zu sein.....	103
6	Bonuskapitel: Mehr Wissen am Wegesrand	107
6.1	Mehr zu Person und dem Mensch mit Maske: Wer bin ich? ...	107
6.1.1	Persönlichkeit & Identität	109
6.1.2	Individuum & Kollektiv	111
6.2	Mehr zu Funktion & Aufgabe im Leben: Wozu bin ich?.....	112
6.2.1	Der Sinn des Lebens – klein, fein und mehr	115

6.3	Mehr zur Entstehung des Theaters und seiner Rollen.....	118
6.4	Mehr zum Leben und Wirken der vier Schauspieltheoretiker	124
6.4.1	Mehr zu Cechov, Strasberg und Adler im Leben Stanislawskis.....	125
6.4.2	Mehr zur theatralen Rollenarbeit von Stanislawski bis Adler.....	132
6.4.3	Zusammenfassung zur konkreten Arbeit an der theatralen Rolle.....	145
6.5	Mehr zur sozialen Rolle	146
6.5.1	Mehr zu den drei Kategorien der Rolle im Leben	146
6.5.2	Warum es (bisher) nichts Besseres als die „Rolle“ gibt	150
6.5.3	Mehr zu den Fallen in sozialen Rollen.....	152
6.5.4	Mehr zur Verkörperung der Rolle – die These des Embodiments.....	153
6.5.5	Mehr zu Keith Johnstone und seinem glücklichen Spiel	155
7	Literaturverzeichnis:.....	157