

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorwort: Mein (Irr-)Weg zum Glück des Seins.....</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Schritt 1: Vorbereitungen für den Weg zum Sein.....</b>	<b>17</b>
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
<b>3</b>	<b>Schritt 2: Basiswissen für Dein Spiel .....</b>	<b>25</b>
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
<b>4</b>	<b>Schritt 3: Am Glücksweg der Rollenarbeit.....</b>	<b>51</b>
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
<b>5</b>	<b>Spielend einfach sein: Interaktion &amp; Glück.....</b>	<b>95</b>
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
<b>6</b>	<b>Bonuskapitel: Mehr Wissen am Wegesrand .....</b>	<b>107</b>
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
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis:.....</b>	<b>157</b>