

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1 Einleitung	13
2 Einsatz der musikalisch-künstlerischen Trainingsmethoden für Führungskräfte	19
2.1 Grundlagen von Führungstrainings	19
2.1.1 <i>Individualebene</i>	21
2.1.2 <i>Gruppenebene</i>	24
2.1.3 <i>Organisationsebene</i>	27
2.2 Praxis führungsorientierter Trainings	29
2.3 Grundlagen der professionellen Musikausbildung	33
2.3.1 <i>Struktur und Aufbau des Musikstudiums</i>	33
2.3.2 <i>Fähigkeitsbildende Übungen</i>	40
2.4 Das Havar Concept	43
3 Übungselemente für die verbesserte Kommunikation	51
3.1 Körpersprache	51
3.1.1 <i>Problembereiche</i>	53
3.1.2 <i>Übungsempfehlungen</i>	55
3.2 Agilität	57
3.2.1 <i>Problembereich</i>	58
3.2.2 <i>Übungsempfehlungen</i>	61
3.3 Stimmgebrauch	62
3.3.1 <i>Problembereiche</i>	64
3.3.2 <i>Übungsempfehlungen</i>	70
3.4 Interaktion	73
3.4.1 <i>Problembereiche</i>	74
3.4.2 <i>Übungsempfehlungen</i>	79

4	Übungselemente für die Potentialentfaltung	83
4.1	Konzentration	83
4.1.1	<i>Problembereiche</i>	84
4.1.1	<i>Übungsempfehlungen</i>	87
4.2	Komplexität	88
4.2.1	<i>Problembereiche</i>	90
4.2.2	<i>Übungsempfehlungen</i>	94
4.3	Kreativität	95
4.3.1	<i>Problembereiche</i>	96
4.3.2	<i>Übungsempfehlungen</i>	99
4.4	Stressbewältigung	101
4.4.1	<i>Problembereiche</i>	102
4.4.2	<i>Übungsempfehlungen</i>	105
5	Vorbereitende Basisübungen	109
6	Konzeption von Trainings mit dem Havar Concept	117
7	Schlusswort	123
	Literaturverzeichnis	125
	Stichwortverzeichnis	133