

Mentales Training für Schauspieler

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines zu Trancen	2
Zur Geschichte von Trancen und Versenkungen	4
Zu den Methoden	5
Aktive und passive Trancen	6
Aktive Trancen	7
Zu den Trancen im Einzelnen	8
Tiefenentspannung im Liegen - Entspannung am Set....	8
Zur mentalen Probenarbeit	9
Zu den Visualisierungen	12
Zur Rollenvisualisierung	14
Zur Casting-Trance.....	15
Eigenvisualisierung und Vorstellungsgespräch	17