



Szenisches Mentaltraining

WORKSHEET

Beleuchtungs- planer

Fragen zur Selbstreflexion

Was fällt Dir als Erstes zum Thema „Licht“ ein?

.....

Wie sehr achtest Du auf die Beleuchtung bei Dir zu Hause?

.....

Hast Du Lichteffekte bei Dir zu Hause (Sternenhimmel, Stimmungslampen, Schwarzlicht, Lightstripes, ...)?

.....

Erinnerst Du Dich an Lightshows von Konzert- oder Discobesuchen?
Was fandest Du selbst beeindruckend? Schön? Inspirierend?

.....

.....

Hast Du Dir mal bewusst professionelle Lightshows angeschaut, z.B. auf YouTube?

.....

Welche Lichteffekte möchtest Du keinesfalls in Deine Arbeit einbauen und warum nicht?

.....

Wie ausgeklügelt ist die Beleuchtung in Deinen Coachings aktuell?

.....

Welche Lerngelegenheiten möchtest Du Deinen Klienten bieten?

Wie könnten Licht und Lichteffekte das Erlebnis verstärken?

Wo viel Licht ist, ist viel Schatten: Was möchtest Du NICHT beleuchten? Was soll bewusst dunkel bleiben?
Welche Gedanken hast Du zum Thema „Schatten“ auf Deiner Coachingbühne:

1. Skizze Deiner Bühne, inkl. Lage der Stromanschlüsse:

2. Thema des szenischen Mentaltrainings:

.....

.....

.....

3. Anzahl der beteiligten Personen:

4. Stichpunktmäßiger Ablauf der Szene:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Beleuchtungskonzept:

a) vor der Szene:

b) zu Beginn der Szene:

c) während der Szene:

d) am Ende der Szene:

e) nach der Szene:

6. Benötigtes Licht und Lichteffekte:

Anzahl	Art	Einsatz / Ziel
_____	Spotlight
_____	LED-Scheinwerfer
_____	Blaulicht
_____	Nebelmaschine
_____	Stroboskop
_____	Laserlicht
_____	Ampelanlage
_____	Lightstripes
_____	Schwarzlicht
_____	Spark Maschine
_____	Sonstiges:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



7. Positionierung der Beleuchtung auf und neben der Bühne (Skizze):



8. Benötigte Kabel:

.....

.....

.....

.....

.....

9. Sonstige Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DEINE EIGENE COACHINGBÜHNE

In diesem Präsenzworkshop gehen wir die **Planung, Durchführung, Auswertung und Integration in den Alltag** Schritt für Schritt durch, so dass Du szenische Mentaltrainings kompetent mit Deinen Klienten durchführen kannst.

Viel Praxis, die größten Stolpersteine, umfangreiche **Checklisten** und **Best-Practices** für Dich.

Zum Kompaktkurs Szenisches Mentaltraining:
www.Szenisches-Mentaltraining.de