

HALLO

Das ist dein IMPRO-REISETAGEBUCH

Ganz unterschiedliche Gründe bringen Menschen zur Impro: Manche möchten spontaner werden, andere ihr Selbstbewusstsein stärken, manche suchen nach einem freudigen, sozialen Hobby, wieder andere sehnen sich nach dem wärmenden Licht der Bühne und manche wurden einfach mitgenommen.

Was auch immer der Grund für den Anfang war, nun bist du auf einer Reise. Und keine Sorge: Impro spielen kann jede:r auf seine/ihre Weise! Dieses Buch möchte ein Begleiter auf deiner Reise sein.

Wir bieten dir hier Platz, um deine ganz persönlichen Beobachtungen, Gedanken, Erkenntnisse und Zitate festzuhalten. Wir wollen dir hier auch ein bisschen Raum zur Selbstreflexion geben.

Wie du diesen Raum nutzt, bleibt natürlich ganz dir überlassen. Egal, wie lange deine Impro-Reise dauert, das Beste an einer Reise sind die Erfahrungen und Erinnerungen.

Und genau um diese festzuhalten, ist dieses IMPRO-REISETAGEBUCH da.

Viel Spass damit, wo auch immer auf deiner Impro-Reise du dich gerade befindest.

Dieses Impro-Reisetagebuch gehört

Die dazugehörige Handynummer ist



Diese Seiten sollen dir helfen, deine Reise ein wenig zu tracken. Wo kommst du her, wo gehst du hin? Füll es aus, wenn du magst, wir fragen dich am Ende nochmals...

Warum hast Du mal mit Impro angefangen?

Warum machst Du jetzt mit Impro weiter?

Was magst Du jetzt noch mit Impro erreichen?

Was kann ich richtig gut?

Was kann ich noch nicht so gut?

Was möchte ich richtig gut können?

Was bewundere ich an anderen?

Wo befindest du dich in der Impro-Morphose?
Male das Spektrum so aus, dass es zu dir passt.

Raupe

Schmetterling

Raupe

Schmetterling

Spielen

Scheitern

Assoziieren

Definieren

Begründen

Zuhören

Szenen aufsetzen

Szenen vorantreiben

Szenen bilden

Charaktere & Schauspiel

Storytelling

Regie

Singen

Improgeschichte & -wissen

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

*«No one looks stupid
when they're having fun.»*
Amy Poehler

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, covering most of the page.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, covering most of the page.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

«There are people who prefer to say yes and there are people who prefer to say no. Those who say yes are rewarded by the adventures they have. Those who say no are rewarded by the safety they attain.»

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, covering most of the page.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, covering most of the page.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

*«Impro ist das kontrollierte
Herstellen von Zufällen»*

Gerald Weber

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

«Spiel, als wär es der WM-Final.
Verlier, als wär es UNO gegen
deine Nichten.»

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

«Get out of your head, into
your space and await the
invisible stranger.»

Viola Spolin

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

ZWISCHENSTOPP

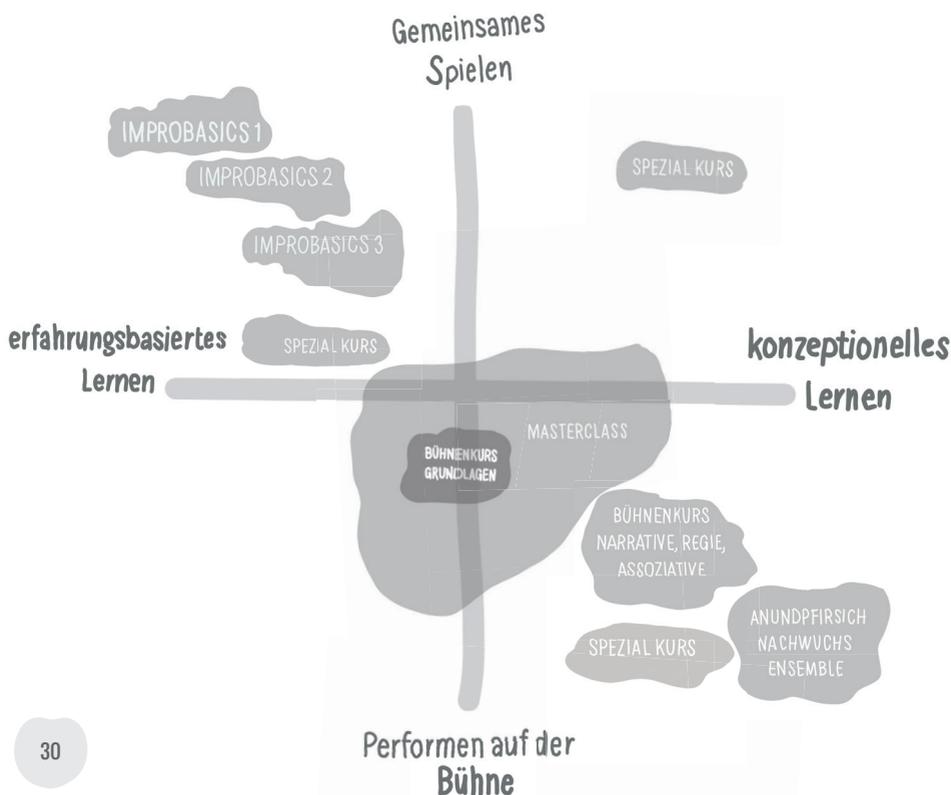


Hier laden wir dich zu einem kleinen Zwischenstopp ein. Schön, dass du schon so intensiv Impro machst!

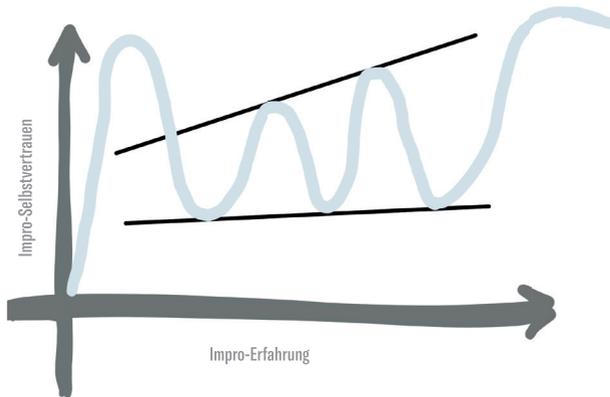
Die Lernreise mit Impro macht ganz sicher viel Spass, doch auch der eine oder andere Misserfolg ist ein natürlicher Teil der Reise. Bei Frustrationen und Misserfolgen sind Gespräche mit deinen Impro-Partner:innen die beste Ressource. Natürlich stehen dir auch deine Trainer:innen mit Rat und Tat zur Seite.

Vielleicht hilft dir diese Darstellung, zu verstehen, was die Absicht der Kurse ist? anundpfirsich bietet Kurse in einem Spektrum zwischen gemeinsamem Spielen, konzeptuellem und erfahrungsbasiertem Lernen und Performen auf der Bühne an.

Wir haben sie hier mal aufgetragen:



Hier haben wir den Dunning-Kruger-Effekt mal im Bezug zu Impro aufgetragen. Wo siehst du dich gerade? Und keine Sorge, selbst die Improprofis laufen immernoch durch diese Wellentäler hindurch. Das ist Teil des Lernens.



Randy Dixon, ein grossartiger Improlehrer aus Seattle, hat uns folgendes mitgegeben:

«If you find yourself standing in a pile of shit on stage or in the classroom, wait, flowers grow on piles of shit.»

Zu guter Letzt hier noch ein paar Gedanken zu Feedback:

- Nimm Feedback entgegen und diskutiere nicht.
- Wenn du ein Feedback bekommst, mit dem du gerade nichts anfangen kannst, ignoriere es.
- Wenn du dieses Feedback von verschiedenen Personen erhalten hast, nimm es ernst.
- Nimm jedes Feedback an, von dem du das Gefühl hast, es bringt dich weiter.
- Nimm jedes Feedback an, das positiv ist.
- Gewichte Lob viel höher als Kritik! Du bist auf der Reise, um etwas Positives zu werden, nicht um deine Schwächen zu pflegen.
- Gib Feedback, so wirst du welches bekommen.

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, covering most of the page.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

«If we treat each other as if we are geniuses, poets, and artists, we have a better chance of becoming that on stage.»

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, covering most of the page.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

«*There are no mistakes
- only opportunities.*»

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

«When you're playing a
tree, tree the fuck out of
being a tree.»

Adal Rifai

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 30 rows of dots.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

A large grid of small dots for writing notes.

WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

KURS:

THEMA DES HEUTIGEN KURSES:

DATUM:

TRAINER:IN:

HEUTIGE
TEILNEHMER:INNEN

«*Let your partner shine.*»

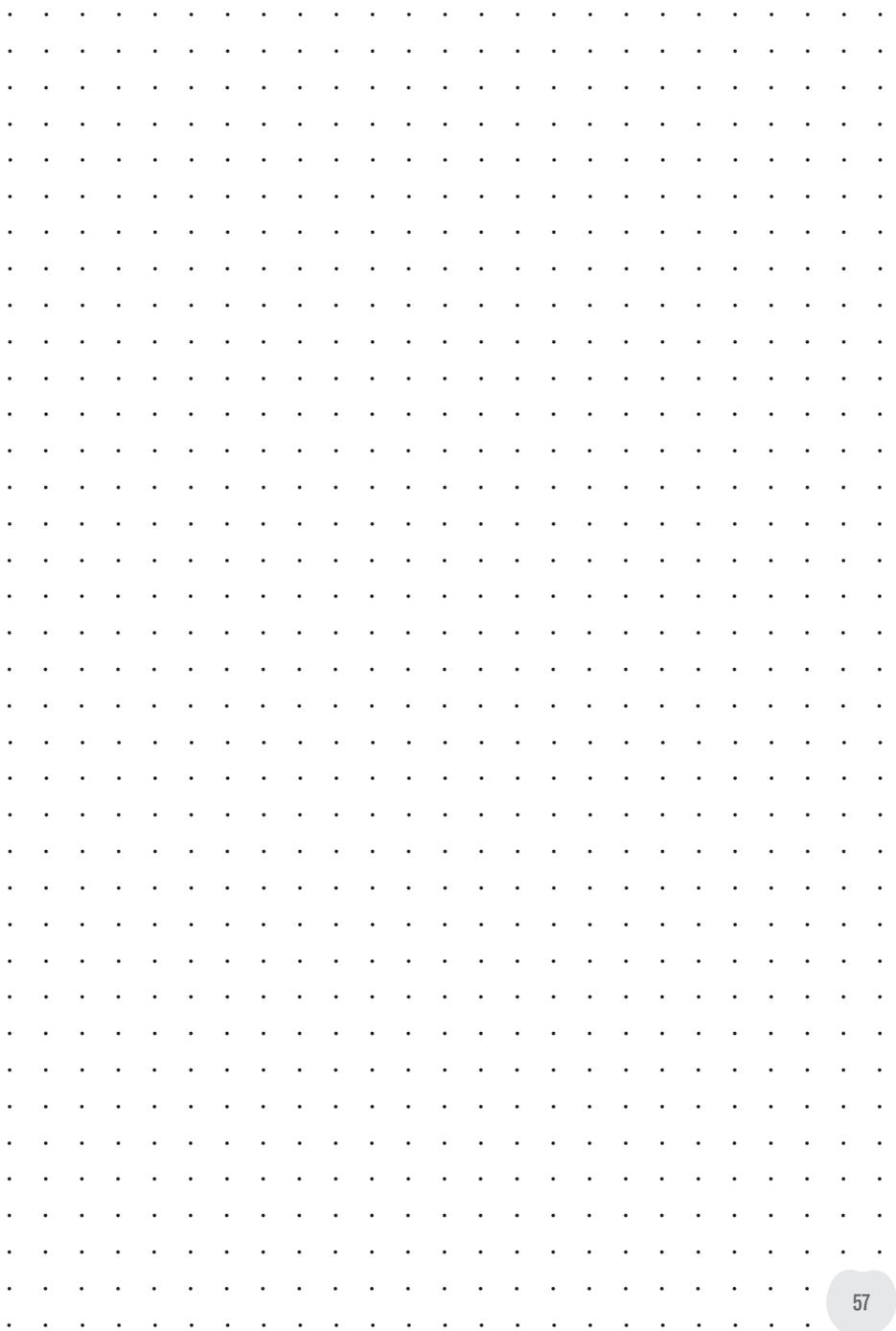
Patti Stiles

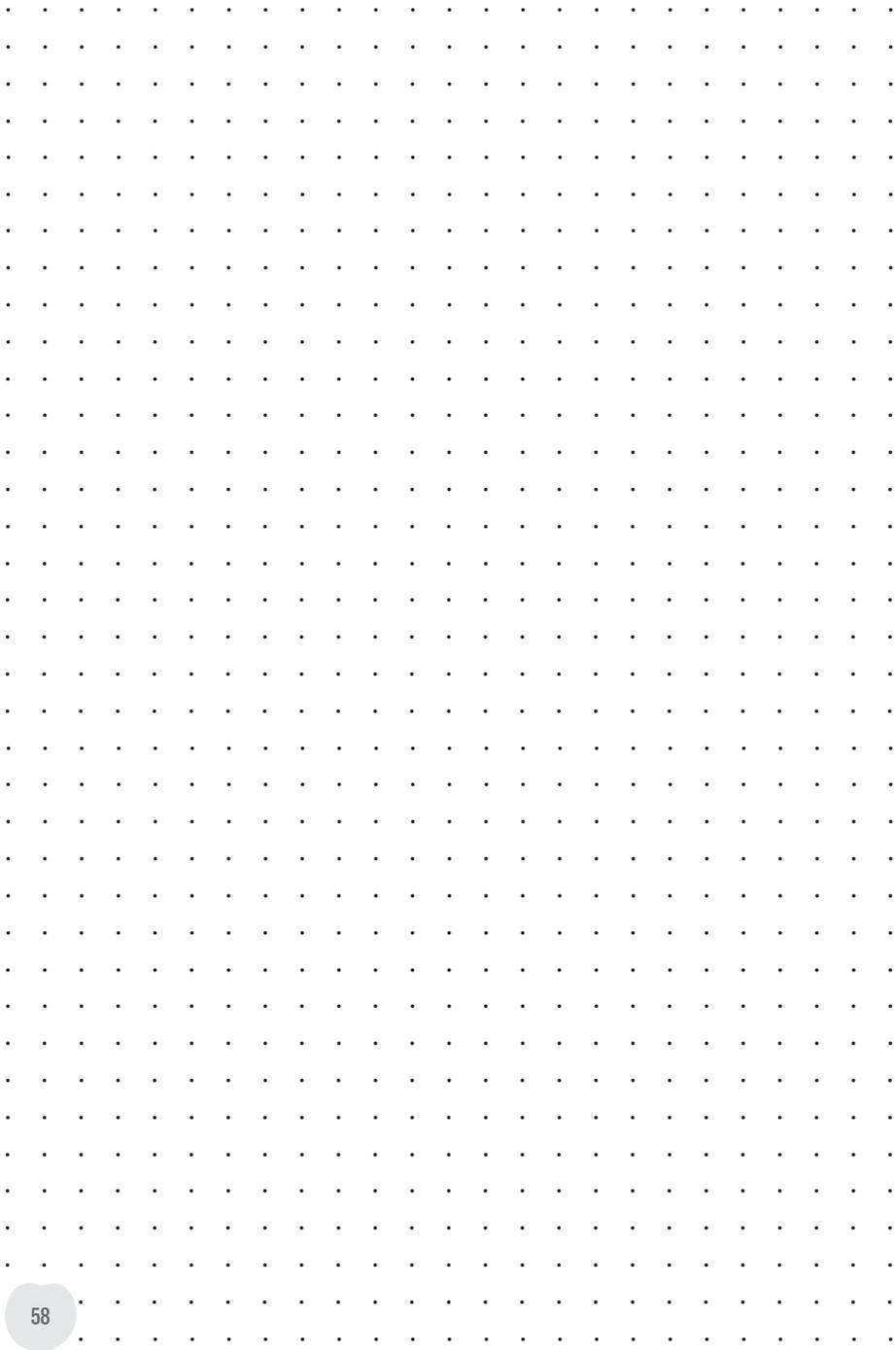
MEIN PERSÖNLICHES ZIEL FÜR DEN (HEUTIGEN) KURS:

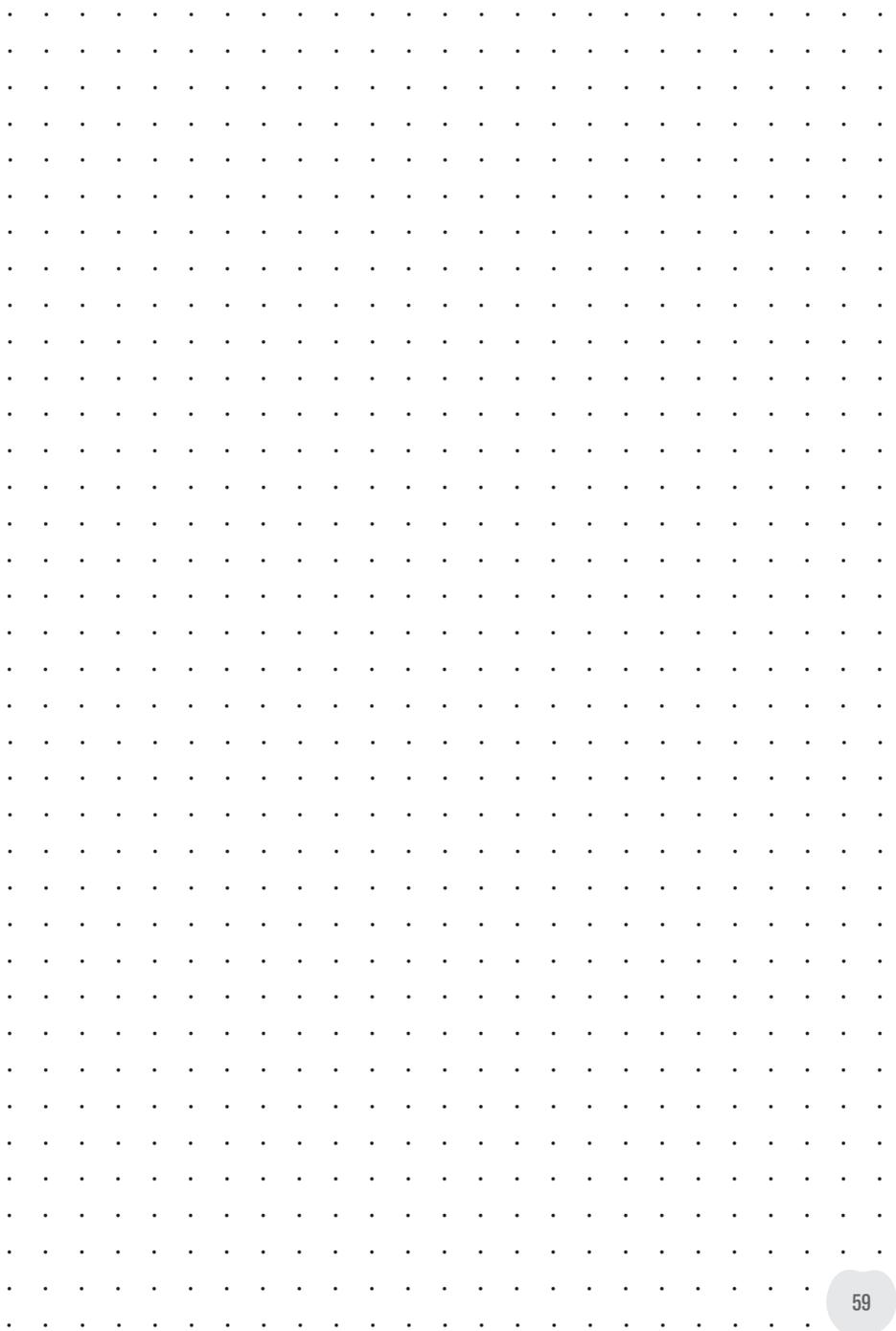
A large grid of small dots for writing notes, covering most of the page.

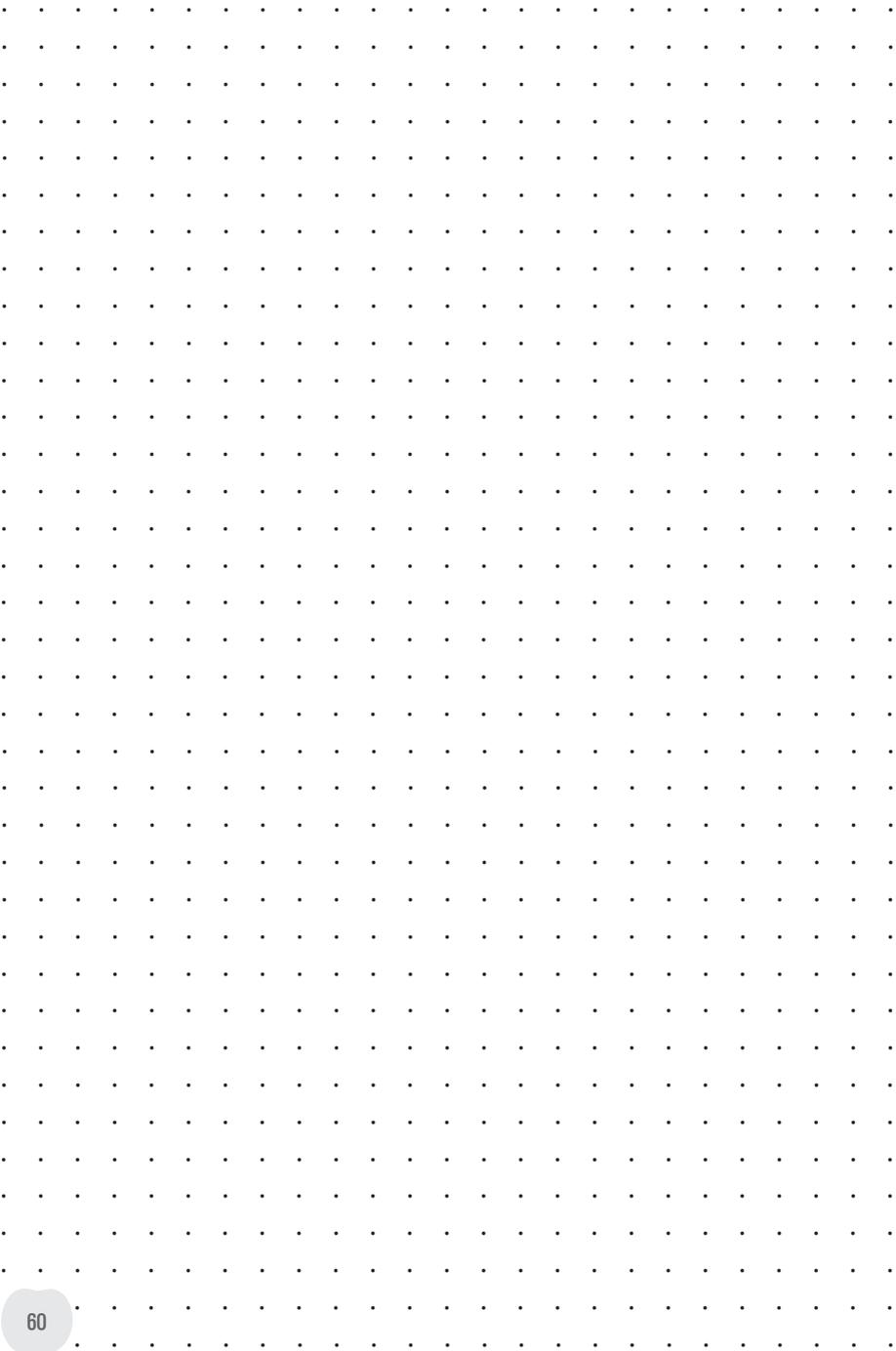
WAS SIND MEINE TAKE AWAYS
AUS DEM KURS?

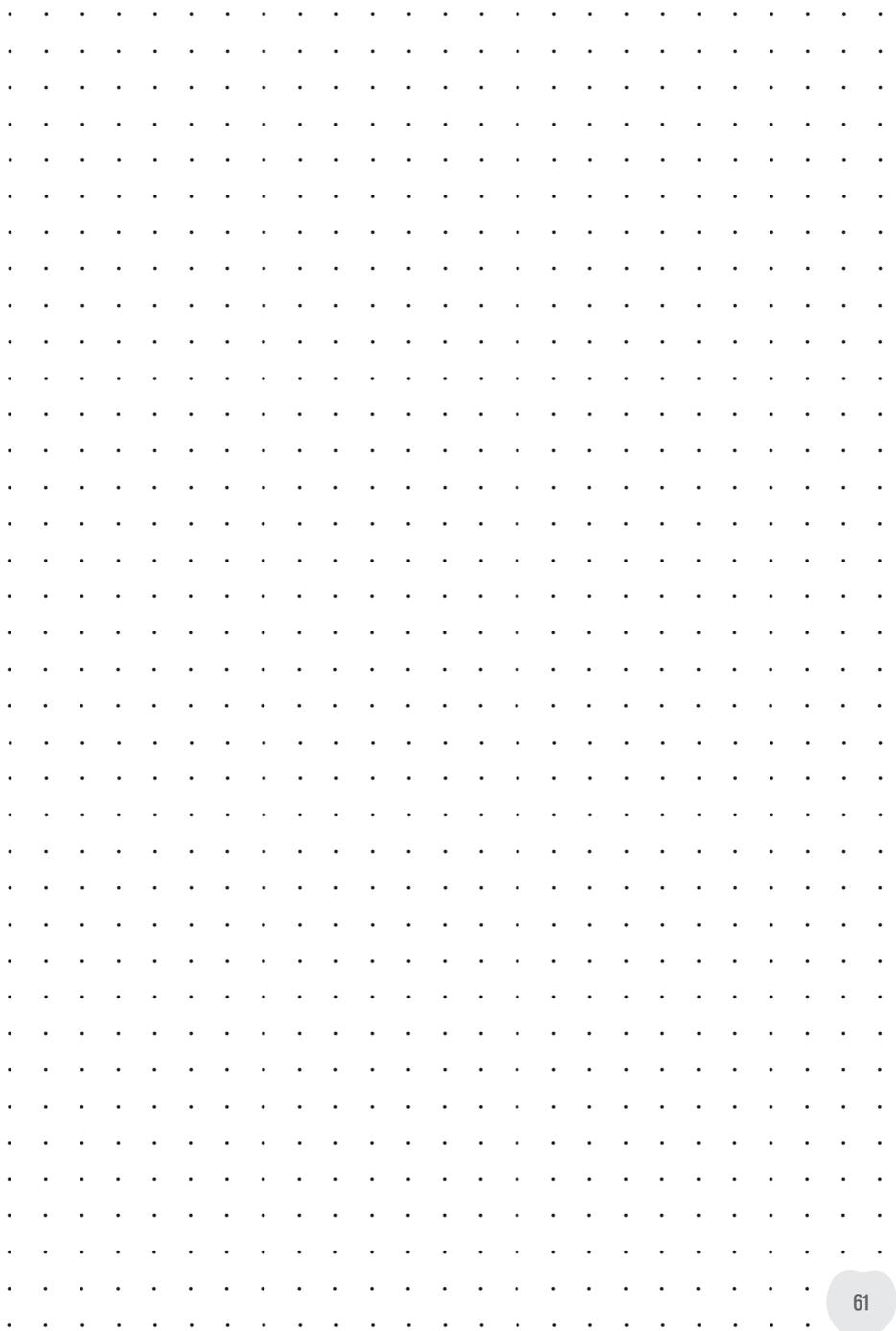
Hier gibt es Platz für allgemeine
Notizen, Zitate und Erkenntnisse.









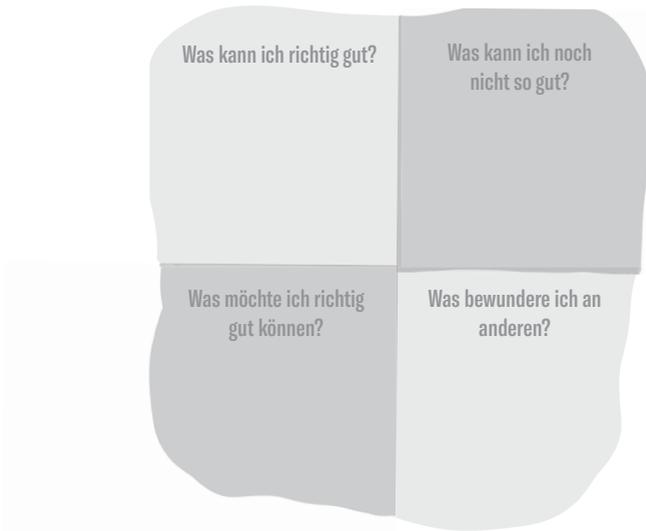


Wo stehst du jetzt im Vergleich zum Anfang deiner Improreise?
Fülle es aus und vergleiche es mit der Befragung auf Seite 4 und 5.

Warum hast Du mal mit Impro angefangen?

Warum machst Du jetzt mit Impro weiter?

Was magst Du jetzt noch mit Impro erreichen?



Wo befindest du dich in der Impro-Morphose?
Male das Spektrum so aus, dass es zu dir passt.

Raupe

Schmetterling

Raupe

Schmetterling

Spielen

Scheitern

Assoziieren

Definieren

Begründen

Zuhören

Szenen aufsetzen

Szenen vorantreiben

Szenen bilden

Charaktere & Schauspiel

Storytelling

Regie

Singen

Improgeschichte & -wissen

DAS ENDE, EIN ZWISCHENSTOPP ODER EIN OFFENER ABSCHLUSS ?

Wenn du es bis hierher geschafft hast: chapeau! Das zeugt von Commitment, Durchhaltewille oder so grosse Neugierde, dass du bis zum Ende vorgespungen bist...

Das alles sind tolle Eigenschaften für Improvisateur:innen!

Wir würden uns freuen, wenn du deine Impro-Reise fortsetzt, egal ob mit uns oder auf eigene Faust, denn wir glauben, dass wir alle mit mehr Improspirit die Welt begeistern können.

In diesem Sinne: **BIS BALD, FAREWELL, AU REVOIR**



P.S. Wenn du weitere Impro-Reisetagebücher brauchst, findest du sie auf pfirsi.ch



HIER FINDEST DU DIESES IMPRO-REISETAGEBUCH ALS PDF