

# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

Improtheater – ein lebendiges Feld 7

## **1. Kapitel: Business**

### **Vaya Wieser-Weber**

Mit unserem MDMA-Modell für Applied Improv und High Performance Flexibility Führung zukunftsfähig gestalten 11

### **Nicolas Bächtold**

Angewandte Improvisation: Was Improtheater und agile Arbeitswelt gemeinsam haben 23

### **Kerstin Guttroff**

Improvisationstheater und Teambuilding – von der Kraft, die alles zusammenhält 33

### **Fabian Seewald**

Improvisation im Kollektiv und Group Flow: Wie Organisationen lebendig werden 45

### **Katrin Hansmeier**

Lass es leicht werden: Humor bewusst nutzen in Impro und Präsentation 57

### **Roberto Hirche**

Applied Improv und Playfulness als Organisationsprinzipien 67

## **2. Kapitel: Bühne**

### **Dr. Dominik Schäfer-Mousavi**

Was macht eine gute Improvisation aus? 79

### **Lena Breuer**

Die Macht der Vielen – warum eine starke Community für dein Improtheater wichtig ist und wie du sie aufbauen kannst 91

### **Fabian Ahrendts**

Das Volle-Haus-Prinzip: Marketing-Hacks für Impro-Gruppen – Die FAN-TREPPE 101

<b>Ralf Schmitt</b> DU lenkst den Abend! Die unterschätzte Kunst der Impro- Moderation	111
<b>Die Affirmative</b> Pimp deine narrative Impro-Langform mit der Nuss-Nougat- Technik	123
<b>Manuela Denz</b> Lampenfieber – mentale und physische Reaktionen in Belastungssituationen	133
<b>Ulrich Grünewald</b> Mit Impro gelassen und souverän vor Kamera und Mikrofon	145
<b>Gaston Florin</b> Tiefgang mit Leichtigkeit – mit Leichtigkeit Tiefgang	155

### 3. Kapitel: Alltag

<b>Dr. Reinhild Schwarte</b> Improvisationstheater aus verhaltenstherapeutischer Sicht: Hacks für die Persönlichkeitsentwicklung	167
<b>Jens Wienand</b> Impro und Achtsamkeit	179
<b>Gökşen Meine</b> Impro und (Stress-)Resilienz	191
<b>Jan-Henrik Sievers/Verena Lohner</b> Impro und Diversity	203
<b>Jens-Uwe Adler</b> Impro trifft Stegreif – wie du mit der Stegreifrede spontan und frei reden kannst	215
<b>Thomas Brandau</b> Storyfinding	227