

## Inhaltsverzeichnis

### A Begriffserläuterungen und Vorbetrachtungen

1.	Einleitung und Hypothesen .....	1
2.	Mentales Training und Jazz Improvisation - Klärung der Begrifflichkeiten .....	4
2.1.	Jazz Improvisation .....	4
2.2.	Mentales Training .....	10
2.2.1.	Aspekte des mentalen Trainings .....	10
2.2.2.	Historie, Definitionen, Konzepte und Forschungstraditionen .....	11
2.2.3.	Ziele des mentalen Trainings .....	18
2.2.4.	Differenzierung von Vorstellungen .....	34
	Phänomenale Differenzierung der Vorstellungsarten .....	35
	Operationale Differenzierung der Vorstellungsarten .....	35
	Funktionale Differenzierung der Vorstellungsarten .....	39
	Integrative Differenzierung der Vorstellungsarten .....	42
2.2.5.	Grenzen des mentalen Trainings .....	47
3.	Grundlagen des mentalen Trainings .....	49
3.1.	Anatomische Grundlagen .....	49
3.2.	Neurophysiologische Grundlagen .....	53
3.2.1.	Bau und Funktion der Nervenzelle .....	53
3.2.2.	Synapsen und synaptische Plastizität .....	55
3.2.3.	Synapsengewichte und Hebbsche Lernregel .....	56
3.2.4.	Rezeptive Felder, Repräsentationen und Karten im Kortex .....	58
3.2.5.	Kortikale Modularität .....	61
3.2.6.	Kodierung mentaler Repräsentationen .....	62
3.2.7.	Einheit der Wahrnehmung .....	64
3.2.8.	Wahrnehmung und Vorstellung .....	66
3.2.9.	Musik und Gedächtnis .....	69

### B Diskussion zur theoretischen und praktischen Rolle des mentalen Trainings im jazzimprovisatorischen Lernprozess

4.	Mentales Training im jazzimprovisatorischen Lernprozess .....	72
5.	Jazzimprovisatorische Kompetenz und die Zusammenhänge von Kreativität, Intelligenz und Intuition .....	76
6.	Mentales Training und Klangvorstellung .....	79
6.1.	Auditive Repräsentationen .....	80
6.2.	Erwerb auditiver Repräsentationen .....	81
6.2.1.	Mentales Training und implizites Hören .....	82
6.2.2.	Mentales Training und explizites Hören .....	83
6.2.3.	Mentales Training zum Erwerb auditiver Repräsentationen durch rezeptive Vorstellungen .....	87

---

7.	Mentales Training und jazzimprovisatorisches Denken .....	89
7.1.	Rolle und Erwerb sprachlich-symbolischer Repräsentationen von Musik .....	89
7.2.	Mentales Training und musikalisches Theorieverständnis .....	91
7.2.1.	Chromatische Tonleiter .....	92
7.2.2.	Intervalle .....	93
7.2.3.	Skalen und Akkorde .....	96
7.2.4.	Verbindungen harmonischer Elemente .....	100
7.2.5.	Repertoire .....	101
7.3.	Mentales Training und konzeptionelles musikalisches Denken .....	106
7.3.1.	Mentales Training und harmonische Konzeption .....	107
7.3.2.	Mentales Training und melodische Konzeption .....	109
7.3.3.	Mentales Training und rhythmische Konzeption .....	115
7.3.4.	Mentales Training und Metaphorik .....	121
7.4.	Mentales Training und die Entwicklung kreativen improvisatorischen Denkens .....	128
8.	Mentales Training und jazzimprovisatorisches Handeln .....	133
8.1.	Automatismen im Jazz .....	133
8.2.	Bewegung und Bewegungsvorstellung .....	135
8.3.	Mentales Training und jazzimprovisatorisches Bewegungslernen .....	137
8.3.1.	Mentales Training und Modelllernen .....	138
8.3.2.	Mentales Training und konzeptionelles Bewegungslernen .....	143
8.4.	Mentales Training und Bewegungsökonomie .....	156
8.4.1.	Zeitauflösende Bewegungsvorstellungen .....	157
8.4.2.	Retrosequentielle Orientierung von Bewegungsvorstellungen .....	162
8.5.	Mentales Training und kreatives improvisatorisches Handeln .....	165
9.	Zusammenfassende Darstellung der Ergebnisse .....	167
10.	Literatur- und Quellenverzeichnis .....	169
	Register .....	178