

**Hear and Now Wie man die eigene Note hervorkehrt
Ein sehr persönlicher Vohrtrag**

1) If It's Magic + PP

4 Min

Bild 1 Harfen Intro

Bild 2 Letzter Akkord (5. Akkord)

If it's magic

Then why can't it be everlasting

Bild 3 Like the Sun that always shines

Like the poets' endless rhyme

Bild 4 Like the galaxies in time

Bild 5 If it's pleasing

Then why can't it be never leaving

Bild 6 Like the day that never fails

Bild 7 Like on seashores there are shell's

Bild 8 Like the time that always tells

Bild 9 It holds the key to every heart

Throughout the universe

Bild 10 It fills you up without a bite

Bild 11 And quenches every thirst

So....

Bild 12 If it's special

Then with it why aren't we as careful

Bild 12a As making sure we dress in style

Bild 13 Posing pictures with a smile

Bild 14 Keeping dangers from a child

Bild 15 It holds the key to every heart

Bild 16 Throughout the universe

Bild 17 It fills you up without a bite

Bild 18 And quenches every thirst

So....

Bild 19 If it's magic

Why can't we make it everlasting

Bild 20 Like the lifetime of the Sun

It will leave no heart undone

Bild 21 For there's enough for everyone

PP22 kommt in das instrumentale Ende und bleibt stehen

PP 22) Hear and Now Wie man die eigene Note hervorkehrt

Ein sehr persönlicher "Vohrtrag"

2) Intro

10 Min

*Mario Bottazzi kommt auf die Bühne mit seinem Kopf in einem Bildrahmen
Seine Bühnenposition ist so, dass er ins rechte Ohr der Zuhörer spricht*

Willkommen bei Hear and Now Wie man die eigene Note hervorkehrt **ein sehr persönlicher Vohrtrag** bei dem ich Euch in **Marios World entführen** und vielleicht auch ein Bisschen **verzaubern** werde, denn ein **Coach sollte auch ein Bisschen Zauberer** seine **Drum der erste Song** if it's magic von Stevie Wonder

Eine Bitte gleich am Anfang, legt **Stift und Blöcke weg** – das ist nicht so ein Vortrag außerdem Sorge ich selber für die Rapetition....

Zu Beginn **Audiotext** als **Ergänzung/Erklärung** zu Bildern

Ich bin Mario Bottazzi AustroItalienischer Engländer In England geboren Mutter Wienerin Vater Italiener Mit 13 Jahren kann ich nach einem Deutsch in der dritten Klasse Gymnasium in England in die vierte Klasse Gymnasium Österreich

Nach der Matura und dem Dolmetsch und Klavier-Studium –beide nicht fertig gemacht – **war ich:** Musicaldarsteller Tänzer Modeschaupianist Kleinkünstler Popstar Creative Director in der Werbung Lehrer in der Hauptschule Lehrbeauftragter auf der Hochschule.

Jetzt bin ich Dienstleistungskünstler ein SemiNarr, der Spaß mit Sinn für die Wirtschaft macht

Ich bin in meinem **privaten** wie **beruflichen Leben** häufig ins **kalte Wasser** gesprungen und habe zur Zufriedenheit von den Kunden überlebt

Ich bin kein studierter Coach habe aber **eine lange Tradition**, anderen was zu zeigen

Die **Lateinwiederholung** in der Pause im Gymnasium

Meine **Übersetzungen im Dolmetschstudium**, die eine von den drei gültigen im Hörsaal war

Ich bin **guter Korreptor** für Schauspieler, die nicht singen können

Ich habe viel **creative Workshops in Schulen** gemacht

Bin **Lehrerfortbildner** in Englisch Musik und Deutsch

Ich mach Menschen bewusst **wie einfach etwas ist, nicht wie schwer**

Was ich besonders gern mache ist, Leuten (ich nenne sie immer Jungfrauen)

die **ersten Schritte** eines kreativen Weges zu zeigen

In diesem Sinne bin ich ein **Delfin für Nichtschwimmer**

Was werde ich hier und jetzt machen?

Persönlicher Vohrtrag - hat mit **Hören zu tun**

Personlichkeit auch

Personare latein für Durchklingen

Wie gesagt bin ich **kein gelernter Coach**

Ich geh von mir selber aus bin also authentisch

Alles was ich hier sagem, habe ich selber erfahren und von Klienten Vorbildern oder aus Büchern gelernt

Als Pianist hab ich mir immer Gedanken übers Üben und gemacht

Das Üben bzw wie ich üben soll hat mich ebensoninteressiert wie das Stück gut zu können

Dabei habe ich entdeckt, dass die **Probleme, die ich mit etwas habe** auch die

in die andere haben, drum sind meine Lösungen für sie auch interessant

In dem Sinne bin ich ein **Pädagogo** ich **ermutige** Menschen einen **Weg** zu gehen und zeige Ihnen die **ersten Schritte** und mach mich **möglichst schnell** **unnotwendig**

Ich rede hier und jetzt über das **was ich selber** für andere und für mich **tue** das was ich **lese**, das was ich weiß oder glaube
Ich mach meine Selbstgespräche öffentlich
Was werdet Ihr davon haben?

Keine abgepackten Module, die man sofort übernehmen kann
Aber vielleicht **Inspiration und Ansätze dazu**, sich kreative **mit sich selber** zu beschäftigen – mit sich selber zu spielen

Ich erlebe die meisten Menschen in der Wirtschaft nicht nur Coaches oder Klienten als viel **zu wenig spielerisch** vor allem im professionellen Kontext.

Ich weiß, man muss hochstatus sein, seriös ernstzunehmen man darf sich nicht erlauben, Fehler zu machen –das ist notwendig im technischen und finanziellen Bereich aber in der Kommunikation führt das zur langweiligen Perfektion

Coach sein heißt Klienten zu verzaubern, heißt die Zeit schneller vergehen lassen, sie mehr Freude an der Umsetzung von Entschlüssen und Projekten lassen
Vielleicht kann der eine oder der andere was mitbekommen für sich

Neuer Ziegelstein im Haus des Wissens

Vor allem die **Götzingerstrategie**: meines Straßensängerkollegen im Theater an der Wien
Erich

Götzinger: **Scheiß da nix so föt da nix**

Das passt auch sehr gut zum **Beckenbäurischen Axiom Schaumermal**

Was hat man von spielerischen Umgang und von so einer Einstellung?
Na ja man bleibt jung ich **bin 54** und schau net so aus und bin's auch nicht

Warum hear?

Lanze brachen fürs Hören

Sehr unterschätzter Sinn heutzutage

Besonders in der Wirtschaft, wo es um **Perspektiven** geht um **Durchblick** um Ziele die man erreichen muss

Sehen hat sehr mit dem **Paradigma des Managers als Jäger** zu tun

Man richtet den Blick auf die Beute und erlegt zuerst mit den Augen

Aber das was man nicht sieht, bleibt einem verborgen

Bitte **Augen zumachen...Mario im Raum**

Hören ist ein ungerichteter Sinn ein **360 Grad Sinn**, der Dich in Raum ohrientiert

Ohne den Hörsinn ist die gesprochene Sprache unmöglich ist

Hören hängt auch mit dem **Gleichgewichtssinn** zusammen

Augen auf

Ich glaube **jetzt seht Ihr**: Hören ist wichtig

Wie wichtig mag auch **folgende Frage** zeigen:

Frage: Blind oder taub

Dafür werden wir die Zustände ein Bisschne kennenlernen

Mario bittet das Publikum die Augen zuzumachen und redet weiter

Dann machen sie die Augen auf und Mario redet stumm weiter

Hände hoch

Statistik

Die Selbstmordrate bei Spätertaubten ist 10x höher als bei Späterblindeten

3) Hear und die Entwicklung des Menschen 5 Min

Jetzt ist es Zeit für mein ersetztes Zitat Die Worte, die Ihr hören werdet kommen von Alfred Tomatis, einem französischen Hals Nasen Ohren Chirurgen, der sich mit dem Hören, mit der Stimme, mit der Sprache, mit der Legasthenie überhaupt mit allen Probleme beschäftigt hat, die seine zum Teil hoffnungslosen Fälle zu ihm brachten

CD ID2

Er hat aus seiner Erfahrung gelernt und nicht versucht seine Patienten in das Schema seines Fachwissens zu pressen

Die Entwicklung des Menschen vom Hören her

Bevor's losgeht 2 Tatsachen:

Erstens der Fötus hört ab 4 Monaten und kommt zweitens so zirka nach 9 Monaten auf die Welt

Schwellton

Mit seinen Spielen, seinem Geplapper baut der Säugling eine Welt für sich. Er lernt Kräfte, die er als günstig oder ungünstig erfährt zu nutzen oder ihnen zu entgehen in einer Dynamik von eigener Struktur und Begegnung mit anderen.

Chords hinunter

Die Haut ist unsere erste und letzte Grenze. Man meint in ihr gefangen zu sein, aber wir sind unendlich dehnbar. Dank der Sprache, dank der Energie, die wir ausstoßen, dank unserer persönlichen Aura

Chor

Wir lernen ein Universum zu formen, das uns allmählich auf der Haut klebt und unsere erste Begrenzung ablöst

Der Säugling singt bevor er spricht. Er säuselt, bevor er klar die ersten Silben ausspricht.

Indem er mit den Tönen spielt, atmet er besser, schöpft Energie und erwirbt Sicherheit

Etwas später entdeckt das Baby, dass das Singen seinen Körper aufrichtet, weil es die typische Haltung einnehmen muss, die die Berufssänger später haben.

Singen ist eine große Hilfe für den kleinen Menschen, der sich mit Mühe aufrecht hält und gegen die Schwerkraft ankämpft.

Hohe Melodie

Bis 7 Jahre hört das Kind ausschließlich hohe Frequenzen, darum braucht es eine Symbolfigur mit weiblichen, mütterlichen Tendenzen. Männerstimmen sind im Kindergarten sinnlos

Die Kinder sind ganz Ohr (**Mach Anneliese Gesicht**) wenn die Kindergärtnerin spricht und Hörtests zeigen, dass das Gehör des Kindes nach dem ersten Jahr Kindergarten ganz nach der Stimme der Tante geformt ist

Fallende Chords 2.35

Dann kommt die Volksschule mit dem spielerischen Lernen

Dann kommt der Hammer – Hauptschule und Gymnasium, wo die Kinder mitten im Wirbelsturm der Pubertät wie Leberpastetegänse mit Wissen vollgestopft werden

Der Schüler wird zur Prüfungserledigungsmaschine

Geigenthema

Das Kind stirbt und da kann man ein Klagelied anstimmen wie bei dieser Musik von Ravel

Die Pavanne pour un enfantes defunte

Musik wird gefadet

Schluss mit Musik Schluss mit Zuhören Schluss mit **(Musik weg)Stille**

Dazu kommt die Pubertät Die Pubertät ist eine Kraft, die von Individuum zu Individuum variiert. Sie ist ein Taifun(arabisch für ein Haus voller Geräusche),der das früher Erworbene vernichtet. Das ist auch die Zeit in der die Stimme fällt bei den Buben um eine Oktave bei den Frauen um eine Terz

Dazu kommt die Überdosis an Lautstärke und tiefen Frequenzen die sich **Musik** nennt, die **Sintflut der Bilder und des Wissens**, die **Informationsgesellschaft** heißt

Klammer auf – vielleicht bin ich zu alt schon für diese Welt) Klammer zu Weiter mit der Hinrichtung

Dieser **Info-Overload** zwingt die Konsumenten vieles **auszublenden** Das gehört heute dazu Du blendest die **Musik aus**, die Du nicht magst, **den Lehrer**, der da vorn spricht

Con ergo sum ist die Devise Alles, was net sofort total leiwand ist, ist sofort total Oasch

Folge davon ist ein **Rückgang an Bildung Werten und Kompetenz vor allem bei den Teenagern, die heute 10 bis 30 Jahre alt sind**

Dazu eine Beobachtung punkto Kompetenz

Die größte Kompetenz heutzutage zumindest **medial** besteht darin, die **eigene**

Inkompetenz unheimlich kompetent zu verstecken.und zu kaschieren Das ist überall Gang und Gebe **Vom Weißen Haus bis Verona Feldbusch Etcetc etc**

In so einer Welt brauchen Klienten Coaches um wieder kompetent zu werden, denn in **der Schule oder auf Uni lernst es nicht**

Und was brauchen Coaches?

Vielleicht eben die **eine oder andere Idee von mir**

Drum verlassen wir die **Klagen eines alten Mannes** und kommen zum **praktischen Teil:**

Zu dem, was ich als Künstler Coaches und auch Klienten sagen kann:

Meine **Empfehlungen sind einfach hausverstandsmäßig**

Im Kontext einer regelmäßigen Übungszeit zu verstehen und anzuwenden denn es gibt **keinen Coach**, der seine

Klienten in einer Stunde zur Perfektion bringt

4) Marios Empfehlung 1 10 Min

Gürtel lockern ! Atme tiefe Dich in Deine Mitte hinein – Tiefenatmung, die beste Vorbereitung für Körper Stimme und Geist

Muskeln haben ein Gedächtnis Atmen wieder wie Kind

CD Air (2x auf CD) am Ende von Übungen faden

Übungen entweder im Stehen beim Sitzplatz oder auf freiem Platz hinten im Saal

Körper

Kopf hängen lassen – Rücken zur Wand – Hände überm Kopf

Atmung

1)Tiefenatmung Hände auf Bauch Zwerchfell geht runter beim Einatmen und rauf beim Ausatmen– nix bewegt sich im Brustbereich – keine Spannung im Hals oder sonstwo

2) Tiefenatmung Hände auf Bauch Zwerchfell geht runter beim Einatmen und bleibt unten beim Ausatmen– nix bewegt sich im Brustbereich – keine Spannung im Hals oder sonstwo

Spannungstandem mit Gähnhaltung

Stimme

Lippenmotor – Stimmlos - stimmhaft-

Summen

Aahhh wie Gähnen von Kopfstimme bis Bass in einem ohne Bruch

5) Marios empfehlung 2

10 Min

Je kreativer man eine Aufgabe angeht, desto mehr wird sie ein Kinderspiel

Richte Dir eine Aufgabe her, sodass sie Dir Spaß macht

Dann kannst die unmöglichsten Dinge erreichen

Wenn einer tut, was er nicht gut kann dann sieht man seiner Lernstrategien viel klarer als wenn er seine Trickkiste auspackt, um seine Theorien zu untermauern

Jazz Piano Solo in 5 Minuten

1 Freiwilliger, ein begabter Unbegabter wird auf die Bühne gebeten

(Danach wird noch ein Zuhörer gebeten)

Also **Keyboard nehmen** da hast du Rhythmus da klingt es nach was -

Und du brauchst nur dich um die rechte Hand zu kümmern

(**Kleine Japaner** auf Festplatte sagen Hai wenn play und sagen dir nie, wie schlecht Du spielst)

Lang klingenden Sound nehmen – da kann man mehr auf Töne hören

mit Struktur kann auch der Nichtsköner eine gute Figur machen

Struktur = Alle weißen Tasten von D weg

158 Prinzip

Playrules

Höre auf das, was du spielst

Less is more

Wenn Du Dich weiterweißt – geh zum Grundton zurück

Solo hat Dramaturgie

Das Solo geht vom Grundton zum Grundton von D zu D

Zuerst wenige lange Töne dann immer mehr kurze Töne dann über ein Paar Akkord zum Grundton zurück

6) Übe mäßig aber regelmäßig 10 Min

Regelmäßig a bisserl was ist mehr als 1x 2 Stunden und nie wieder

Nur **regelmäßiges Üben** erlaubt es Dir, **eine Nacht das was Du übst zu überschlafen**

Also auch als **Schläfer bist Du ein Über**

Jetzt zu **meiner Realität des regelmäßigen Übens.....**

Jetzt zeige ich Euch etwas **was regelmäßig ein Bisschen übe**

Was **ich nicht besonders gut kann**, weil ich nicht viel über

Aber trotzdem kann man auch daraus etwas lernen

Coachlektion Nummer 1 keine Angst vor Schlechtsein Schlechtsein interessant da kann man was lernen

Viele Coaches zeigen immer nur das, was sie können, sie packen immer nur **ihre Box of tricks** aus – **da kann man nix lernen außer dass man ein Idiot ist**

BachFuge

Kompetenz kommt nur durch üben

Nicht denken in die Finger= Körper kriegen unbewusste Kompetenz

Bach am Klavier

**Coach sein heißt Menschen weiterzubilden auch menschlich nicht nur wissensmäßig
Wie schaut diese Weiterentwicklung meiner Meinung aus? –nicht nur meiner Meinung**

7) Es geht um Haben oder Sein - Ein Coach hat seinen Klienten das Sein zu vermitteln

Diese Gegenüberstellung von **Haben oder Sein** ist ein **fundamentale Frage** für jeden Menschen, der kein **entremdetes Leben** führen will. **Haben oder Sein** ist auch ein **Buch** von deutschen Psychoanalytiker und Sozialphilosophen **Erich Fromm**, viele meinen sein Hauptwerk, jedenfalls für mich eine Art von sekulärer Bibel

Wie meint Fromm Haben oder Sein? Zitat:

Mit den Begriffen Sein und Haben meine ich nicht bestimmte Eigenschaften eines Subjekts, wie sie in Feststellungen wie“ Ich habe ein Auto“ oder „ich bin glücklich“ Ausdruck finden. Ich meine 2 grundlegende Existenzweisen, zwei verschiedene Arten der Orientierung sich selbst und der Welt gegenüber, zwei verschiedene Arten dser Charakterstruktur, deren jeweilige Dominanz die Totalität dessen bestimmt, was ein Mensch denkt fühlt und handelt

In der Existenzweise des Habens ist die Beziehung zur Welt die des Besitzergreifens und Besitzens, eine Beziehung, in der ich jedermann und alles, mich selbst eingeschlossen, zu meinem Besitz machen will.

Bei der Existenzweise des Seins müssen wir zwei Formen des Seins unterscheiden. Die eine ist das Gegenteil von Haben. Sie bedeutet Lebendigkeit und authentische Beziehung zur Welt Die andere Form des Seins ist das Gegenteil von Schein und meint die wahre Wirklichkeit einer Person im Gegensatz zum trügerischen Sein.

Der Coach soll seinen Klienten helfen ein besserer Mensch zu werden Was beschreibt Fromm den besseren, wie er sagt neuen Menschen?

Die Funktion der neuen Gesellschaft ist es, die Entstehung eines neuen Menschen zu fördern, dessen Charakterstruktur folgende Züge aufweist:

- Sicherheit, Identitätserleben und Selbstvertrauen, basierend auf dem Glauben an das, was man ist und auf dem Bedürfnis nach Bezogenheit, Liebe und Solidarität mit der Umwelt, statt des Verlangens, zu haben zu besitzen und die Welt zu beherrschen und so zum Sklaven des eigenen Besitzes und der eigenen Gier zu werden.
- Annahme der Tatsache, dass niemand und nichts außer uns selbst dem Leben Sinn gibt, wobei diese radikale Unabhängigkeit und Nichtheit(no-thingness) die Voraussetzung für ein volles Engagiertsein sein kann, das dem Geben und Teilen

gewidmet ist

- Die Fähigkeit, wo immer man auch ist, ganz gegenwärtig zu sein
- Freude aus dem Geben und Teilen und nicht aus dem Horten und der Ausbeutung anderer zu schöpfen
- Liebe und Ehrfurcht vor dem Leben in allen seinen Manifestationen zu empfinden und sich bewusst zu sein, dass weder Dinge noch Macht, noch alles Tote heilig sind, sondern das Leben und alles, was dessen Wachstum fördert.
- Bestrebt zu sein, Gier Hass und Illusionen, soweit, wie es einem möglich ist, zu reduzieren
- Im Stande zu sein., den eigenen Narzissmus zu überwinden und die tragische Begrenztheit der menschlichen Existenz zu akzeptieren
- Sich bewusst zu sein, dass die volle Entfaltung der eigenen Persönlichkeit und der des Mitmenschen das höchste Ziel des menschlichen Lebens ist
- Wissen, dass zur Erreichung dieses Zieles Disziplin und Anerkennung der Realität nötig sind
- Wissen, dass Wachstum nur dann gesund ist, wenn es sich innerhalb einer Struktur vollzieht und den Unterschied zwischen Struktur als Attribut des Lebens und Ordnung als Attribut der Leblosigkeit, des Toten zu kennen
- Entwicklung des eigenen Vorstellungsvermögens, nicht nur zur Flucht aus unerträglichen Bedingungen, sondern als Vorwegnahme realer Möglichkeiten
- Andere nicht zu täuschen, aber sich auch nicht von anderen täuschen zu lassen; man kann unschuldig aber man muss nicht naiv sein
- Sich selbst zu kennen, nicht nur sein bewusstes, sondern auch sein unbewusstes Selbst, von dem jeder Mensch ein schlummerndes Wissen in sich trägt
- Sich eins zu fühlen mit allem Lebendigen und daher das Ziel aufzugeben, die Natur zu erobern, zu unterwerfen, sie auszubeuten, zu vergewaltigen und zu zerstören, und stattdessen zu versuchen, sie zu verstehen und mit ihr zu kooperieren
- Unter Freiheit nicht Willkür zu verstehen, sondern die Chance man selbst zu sein – nicht als Bündel zügelloser Begierden, sondern als fein ausbalancierte Struktur, die in jedem Augenblick mit der Alternative Wachstum oder Verfall, Leben oder Tod konfrontiert ist
- Wissen, dass das Böse und die Destruktivität notwendige Folgen verhinderten Wachstums sind
- Wissen, dass nur wenige Menschen Vollkommenheit in allen diesen Eigenschaften erreicht haben , aber nicht den Ehrgeiz zu haben, „das Ziel zu erreichen“, eingedenk, dass ein solcher Ehrgeiz nur eine andere Form von Gier und Haben ist
- Was auch immer der entfernteste Punkt sein mag, den uns das Schicksal zu erreichen gestattet – glücklich zu sein in diesem Prozess stetig wachsender Lebendigkeit, denn so bewusst und intensiv zu leben, wie man kann, ist so befriedigend, dass die Sorge darüber, was man erreichen oder nicht erreichen könnte, gar nicht erst aufkommt.

Ich weiß ich weiß - aber ohne Werte geht's nicht

Und das können nicht nur die Wert an der Börse sein

Im Lichte des Gelesenen und dessen dass ein Coach muss auch selbstkritisch sein sollte

über das Mietezahlen hinaus habe ich einen Coach Fragebogen mit ein paar wesentlichen Fragen

Ich werde diese Fragen mir selber stellen und auch ziemlich ehrlich beantworten

- 1) **Wie bist Du Coach geworden?**
Habe ich im Vortrag beantwortet
Kaltes Wasser
 Nicht die Buchstaben hinterdeinem Namen machen
 Dich zum Coach was war dein Erlebnis
 In Punkto Kommunikation meine Mutter meinbesten Coach – jetzt im Alter etc etc
- 2) **Was tust Du für Dich?**
- 3) **Was tust Du gegen Dich?**
- 4) **Wie zeigst Du in Deiner Arbeit, dass Du Humor hast?**
- 5) **Fragst Du Deine Klienten später, was sie von Deinem Coaching wirklich gehabt haben?**

Jetzt zum Schluss **Wiederholung** der Inhalte wiederholt als Beispiel für SemiNarren-Arbeit

- A) **Hey Lieber Coach sag mir am End**
Wie wird aus einem blöden ein gescheiter Klient?
- B) **Das geht einfach hör mir zu**
Mach was ich sach und perfekt bist Du

Zuviele haben sich von sich selbst entfernt
 Das haben sie in Schulen und auf Unis gelernt
Kompetent Hochstatus Seriös
Haben statt Sein intravenös
 Trotz hohem IQ sind viele wie Kälber
 Sie können nicht spielen mit sich selber
 Sie glauben sie seien nicht kreativ
 Und können nicht raus aus ihrem Mief

- A) **Hey Lieber Coach sag mir am End**
Wie wird aus einem blöden ein gescheiter Klient?
- B) **Das geht einfach hör mir zu**
Mach was ich sach und perfekt bist Du

Horch auf den Mario er kann Dir was sagen
 Dann tust Du Dich mit Dir selber nimmer plagen
Spielerischsein? Kinderleicht
Lass Dich drauf ein - gschwind erreicht
 Ein Coach soll Künstler sein Klienten betören
 Das geht nicht nur mit Sehen man muss auch Hören
Ohne Stimme kannst Du einfach nie stimmen
Ohne eigne Note die Höhen nicht erklimmen
 Der Karriereleiter und noch viel weiter
 (*leise*) Haben oder Sein Haben oder Sein Haben oder Sein Haben oder Sein (*LAUT*)

- A) **Hey Lieber Coach sag mir am End**
Wie wird aus einem blöden ein gescheiter Klient?
- B) **Das geht einfach hör mir zu**
Mach was ich sach und perfekt bist Du

Heute heißt Körper Biceps und Titten
Doch besser ist's du atmest Dich in deine Mitten
Ist Dir eine Aufgabe viel zu schwer
Sei kreativ richte sie Dir her
Nur mit Struktur wird's keine Tortur
Fisch kreativ nicht im Trüben
Tu lieber mäßig aber regelmäßig üben
Mach was für Dich dann machst an Stich
Wie die Statue im Marmorblock
Steckt alles in Dir ist das ein Schock?
Du brauchst Dich nicht zu geißeln nur Unnötiges wegmeißeln
A) **Hey Lieber Coach sag mir am End**
Wie wird aus einem blöden ein gescheiter Klient?
B) **Das geht einfach hör mir zu**
Mach was ich sach und perfekt bist Du
Zum Schluss ganz fix der beste aller Trix
Scheiß da nix dann föt da nix

Danke für die Aufmerksamkeit
Für Fragen stehe ich zur Verfügung