

Die letzten 60 Minuten vor dem Gig

Eine Checkliste für Bands: abhaken, was erledigt ist, und den Kopf für die Musik freihalten.

60 Minuten vorher

- ☐ Setlist an alle, ausgedruckt und am Boden geklebt
- ☐ Instrumente gestimmt, Ersatzsaiten, Sticks, Kabel, Batterien griffbereit
- ☐ Kontakt zum Tontechniker geklärt, Abfolge kurz besprochen

45 Minuten

- ☐ Etwas Warmes trinken, etwas Leichtes essen (kein schweres Essen)
- ☐ Stimme und Hände aufwärmen, 5 Minuten lockern

30 Minuten

- ☐ Kurz allein sein oder gemeinsam atmen: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus, 2 Minuten lang
- ☐ Ersten Song im Kopf einmal komplett durchgehen

15 Minuten

- ☐ Handy lautlos, Bühnenoutfit und Toilette erledigt
- ☐ Absprache: Wer zählt ein, wer gibt das Zeichen zum Schluss

5 Minuten

- ☐ Gemeinsamer Ritual-Moment der Band (Handschlag, Spruch)
- ☐ Der erste Song ist der sicherste, den ihr habt

Hinweis: Hilft nur, wenn es zu euch passt, jede Band hat eigene Rituale. Keine medizinischen Versprechen.

Mehr dazu im Beitrag [Lampenfieber adé: Mit diesen Tipps rockst du jede Bühne](#) auf stabando.com. Frei nutzbar, ohne Anmeldung.