



Musikbildung genial digital.

#bemusico

Disclaimer:

Dieses Script ist eine Ergänzung zu dem von Dir besuchten Live Online Seminar auf www.bemusico.com und wird Dir bereitgestellt durch den Fach-Dozenten des Seminars. Du kannst diese Materialien unter Beachtung der gültigen Urheberrechte verwenden. Eine kommerzielle Nutzung und Weiterverbreitung ist verboten. Für die Inhalte sind die Autoren und Dozenten verantwortlich

bemusico

Nimm Teil an „bemusico“ und nutze die moderne Form der musikalischen Weiterbildung mit Live Online Seminaren, Kursen und Trainings. Wähle aus Top-Dozenten und Fach-Experten. Erlebe spannende Vorträge zu Themen wie Musiktheorie, Spieltechniken, Tonqualität, Üben, über Repertoire-Auswahl, Noten, Gesundheitsfragen, bis hin zu Steuertipps und rechtlichen Themen. Sichere Dir jetzt Dein Teilnehmerticket. Alle Sessions werden als Live Webcast angeboten. Du kannst während der Session über Live Chat Deine Fragen direkt an die Speaker und Experten stellen. Mit der Teilnahme erhältst Du zudem Zugriff auf wertvolle Fachmaterialien und hilfreiche Downloads, sowie eine Teilnahmebestätigung als Zertifikat.

<https://www.bemusico.com>

Mentaltraining für Musiker:innen

Teil 3: Gedanken



Über mich

Solistin / Konzertmeisterin / Kammermusikerin / 40 Jahre Bühne

Regelmäßige Teilnahme an Wettbewerben / Auswahlverfahren

Seit 2002 pädagogische Tätigkeit (Musikakademie Kassel, später Hochschule für Musik, Detmold)

seit 2020 LA Methodik-Didaktik an HfM Detmold

Mentaltrainerin | PEP® Auftrittscoach

Resilienztrainerin | Atemcoach

Mitglied in DGfMM und unisono AG Gesundheit

Bühnen- und Auftrittscoaching an Orchesterakademien / Hochschulen

Ständige Weiterbildung in Themen der Musizierendengesundheit

Kognitive Arbeit zur Spielvorbereitung

1

Gedanken wahrnehmen

2

Gedanken analysieren
und einordnen

3

Gedanken akzeptieren +
transformieren

4

Hilfreiche Gedanken
entwickeln

5

Selbststärkung mit
Affirmationsarbeit und
inneren Bildern

Die Rolle der Gedanken

- (Unbewusste) Gedanken sind Auslöser für Emotionen und Körpergefühle.
- Gedanken werden vom Unterbewusstsein produziert
- Der innere Dialog bestimmt unsere Einstellung zur zur Außenwelt
- Viele unserer Gedanken sind nicht hilfreich. Wie wir denken, hat mit Erziehung und sozialen Erfahrungen zu tun.
- Gedanken und Denkmuster sind veränderbar
- Bewusste Wahrnehmung des inneren Dialogs = Beginn der Veränderung
- Mentale Techniken helfen, Denkmuster aufzubrechen, neue Denkansätze zu erlernen, hilfreiche Gedanken zu trainieren

Im Stress kreisen Gedanken um die potenzielle Gefahr. Was, wenn ich nicht bestehe? Habe ich genug geübt? Bin ich überhaupt gut genug? Das innere Selbstbild schrumpft angesichts der Aufgabe, des Gegenübers oder des eigenen Anspruchs. Hier hilft der Fokus auf die eigenen Stärken, die Fähigkeiten und positiven Erfahrungen – auch aus komplett anderen Bereichen.

Welche Gedanken sind hilfreich für meinen Auftritt?



Stressgefühle sind der beste Beweis dafür, wie stark die Wirkung von Gedanken ist. Ein Auftritt, eine Prüfung selbst sind nicht bedrohlich. Es sind die Gedanken und die innere Vorstellung des Scheiterns, die uns in den Stressmodus versetzen.

Ebenso möglich ist es, sich in einen Zustand von Stärke und Zuversicht zu denken und sich auf den Moment zu freuen, in dem man seine Inhalte präsentieren kann.

Denke stark!

Superman im
Kopf



Gedanken sortieren

Was denke ich gerade und wie gut tut es mir, so zu denken? Die Beobachtung und Auswertung des eigenen Selbstgesprächs ist die wichtigste Voraussetzung zur Veränderung. Wie spreche ich eigentlich mit mir selbst? Gehe ich mit mir wertschätzend und liebevoll um (wie mit meinen Liebsten)? Sind meine Gedanken hilfreich? Sind meine (störenden) Gedanken wichtig? Mit verschiedenen Techniken können Gedanken sortiert, ausgewertet, entkräftet und transformiert werden. Neue, hilfreiche Gedanken dürfen alte Denkmuster ablösen.

Wie redest du eigentlich mit dir?



Die Struktur der von Dr. Bohne entwickelten Psychotherapie- und Coaching-Methode PEP® hilft, Gedanken zuzuordnen und nach bestimmten Regeln zu entkräften. Bohne fand fünf typische "Lösungsblockaden", die Auftrittsängsten und Stress beim Musizieren zugrundeliegen. Jeder dieser "BIG 5" ist eine Intervention zugeordnet, mit der die Blockade gelöst werden kann. Durch Affirmationstraining werden neue, hilfreiche Denkmuster erlernt.

Denkmuster strukturieren und Blockaden lösen



Veränderung kognitiver Zustände

1

Wahrnehmen

Durch Visualisierung, bewusstes Zuhören und Aufschreiben wird uns das innere Selbstgespräch klarer

2

Sortieren

Gedanken strukturieren, sortieren, entrümpeln, deponieren. Blockaden lösen und Raum schaffen.

3

Erneuern

“Ich bestimme, was ich denke!” Fokus auf Hilfreiches, Stärkendes. Training mit Affirmationen.

Gute Spielbedingungen

Ruhe im Kopf

Gelassenheit

Gedanken steuern



Zuhören



**inneres
Bild**

Gestaltungsfähigkeit



Bewusst



Zielgerichtet

Bereitschaft zum Lernen



**Bei der
Sache**



Fokus



**Flexibel
denken**

Selbstverständlich auftreten



**Zugriff auf
Ressourcen**



**in voller
Kompetenz
und Größe**

Spielfreude erleben



Die Steuerung des inneren Dialogs gehört zu den wichtigsten Tools des mentalen Trainings.

01

Gedanken können beruhigt und beschäftigt, sortiert und gelenkt werden. Geeignete Basis ist die Struktur der Methode PEP.

02

Perspektivwechsel, Ressourcen sammeln und Affirmationen sprechen hilft, alte Denkmuster durch neue, hilfreiche zu ersetzen.

03

Denk dich stark!

Gedanken sind mächtig. Selbstgesprächsregulation heißt, Gedanken wahrzunehmen und steuern zu lernen, um das zu denken, was hilfreich ist.



Trainingskarten “Ruhe und Gelassenheit”

30 Übungen + Zusatzübung
zum täglichen Training
Mit Extras online

www.felicia-terpitz.de/shop



Neue Kurse

Heute schon geklopft?
Sicher Auftreten mit
PEP



mentale Wettbewerbs-
vorbereitung für junge
Leute



Danke für's Mitmachen

**Stay
tuned**



<https://www.felicia-terpitz.de/newsletter/>

BRAWO

Die Blasorchester-Messe

Die ganze Welt der Blasmusik trifft sich in Stuttgart! Mit der BRAWO schaffen wir einen einzigartigen Dreiklang aus **Ausstellung, Workshops und Konzerten**, der keine Wünsche offen lässt.

● AUSSTELLUNG

Testet und kauft bei großen Marken und kleinen Manufakturen alles, was euer Musikerherz begehrt

● BRAWO-Akademie

Lernt von namhaften Größen bei über 50 hochkarätigen Workshops, Vorträgen und Wettbewerben

● 30 Konzerte

Seid mittendrin im Festival-Feeling bei Popup-Auftritten im Messegelände und bei Konzerten musikalischer Größen

10% RABATT

Jetzt mit dem Rabattcode **ONLINEAKADEMIE26** ein vergünstigtes Tagesticket holen



European
Championship for
Wind Orchestras

Neun Nationen, ein
europäischer Musikgeist:
Erlebt Blasmusik auf
höchstem Niveau.

20. – 22. November 2026
messe-stuttgart.de/brawo