



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 2: Emotionen



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

Emotionale Arbeit zur Spielvorbereitung

1

Stress wahrnehmen

2

Regulierung des
emotionalen Zustands

3

Konzentrationsfähigkeit
& Aufnahmebereitschaft

4

Ausgeglichenheit /
Offenheit für Emotionen
der Musik

5

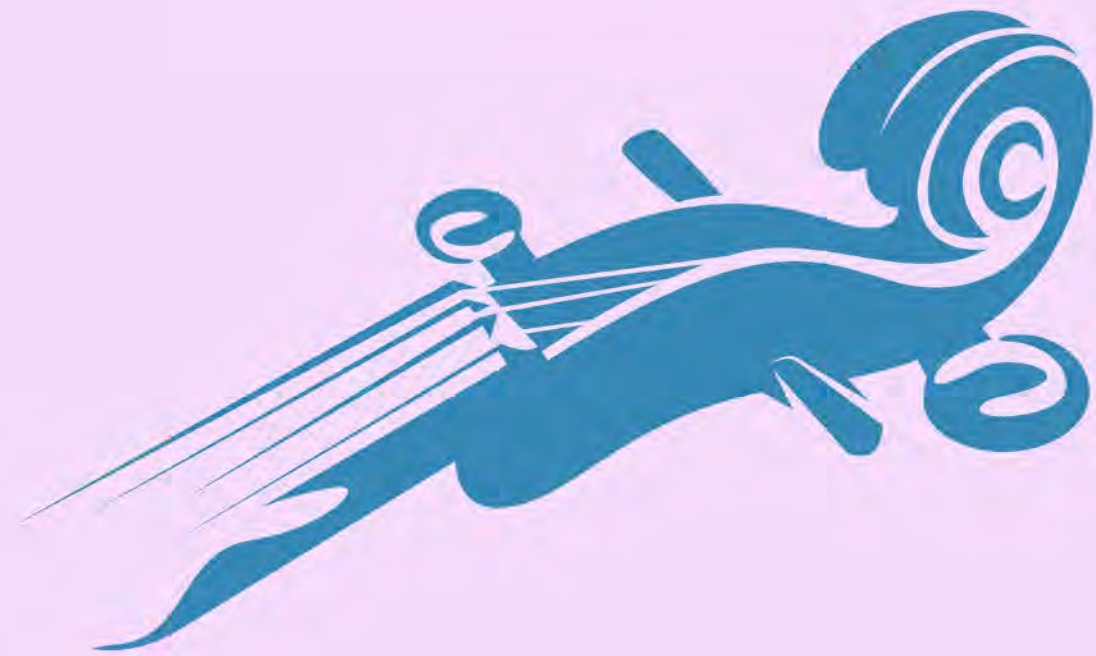
Vollständiges Spüren
und Erleben des Tuns

Vom Stress zur Gelassenheit

- Stress ist eine (meist unbewusste) Reaktion auf die Außenwelt. Unsere Emotionen spielen dabei eine große Rolle.
- Stress ist ein Zustand des Nervensystems.
- Dieser Zustand wird vorwiegend auf Körperebene wahrgenommen.
- Stress führt zu körperlicher Festigkeit und hemmt die Aufnahmefähigkeit des Gehirns.
- Der Zustand des Nervensystems ist veränderbar.
- Stress wird auf Körperebene durch Atem und Bewegung abgebaut.
- Bewusste Sinneswahrnehmung stellt das Spüren "im Hier und Jetzt" wieder her und macht eine Veränderung des Nervenzustands möglich.

Vor dem Musizieren ist es hilfreich, den akuten emotionalen Zustand wahrzunehmen und Stress und negative Gefühle abzulegen. Negative Emotionen aus dem Alltag führen zu körperlicher Anspannung und mangelnder Konzentrationsfähigkeit, die beim Üben schnell zu Frustration führen können. Wahrnehmungsübungen entspannen das Nervensystem und stärken den Fokus.

Vorbereitung eines neutralen Spielzustands



Musizieren ist eine Tätigkeit, bei der Informationen auf allen Sinnesebenen simultan verarbeitet werden. Gleichzeitig ist Musik eine “Sprache”, also ein Mittel zur Kommunikation. Bei der musikalischen Kommunikation geht es vorrangig um die Vermittlung von Emotionen. Deshalb ist der emotionale Ausgangszustand relevant für die Fähigkeit, Musik mit voller Hingabe gestalten zu können.

Emotionen vermitteln

Musikalische Kommunikation



Die aufmerksame Beobachtung unserer Sinneswahrnehmungen nennt sich "Achtsamkeit". Erwiesenermaßen ist Achtsamkeit eine wirksame Methode, um negative Emotionen loszulassen und sich mit seinem Körper und seinen Gefühlen zu verbinden. Im Zustand von Achtsamkeit haben Angstgedanken und Stressgefühle keinen Raum.

Daher schaffen Übungen zur achtsamen Wahrnehmung die ideale Grundvoraussetzung für musikalische Arbeit.

Mit allen Sinnen

Aufmerksame Beobachtung



Emotionsregulation bezeichnet die Fähigkeit, einen Zustand emotionaler Belastung verlassen zu können – z.B. sich nach Aufregung zu beruhigen, Ärger und Wut abzulegen, oder nach einem traurigen Ereignis wieder Freude zu empfinden. Emotionen werden auf Körperebene wahrgenommen und lassen sich am besten über Atem und Bewegung sowie die achtsame Wahrnehmung von Sinnesreizen regulieren.

Emotionen
wahrnehmen
und
regulieren



Veränderung emotionaler Zustände

1

Wahrnehmen

Übungen wie der BodyScan eignen sich, um den emotionalen Zustand ins Bewusstsein zu rücken.

2

Raum geben

Bewusstes Erleben der Sinneswahrnehmungen schafft Raum für Entspannung und "bei sich-Sein"

3

Erneuern

Die Aktivierung innerer Bilder erlaubt den Wechsel in einen neuen, gewünschten emotionalen Zustand.

Gute Spielbedingungen

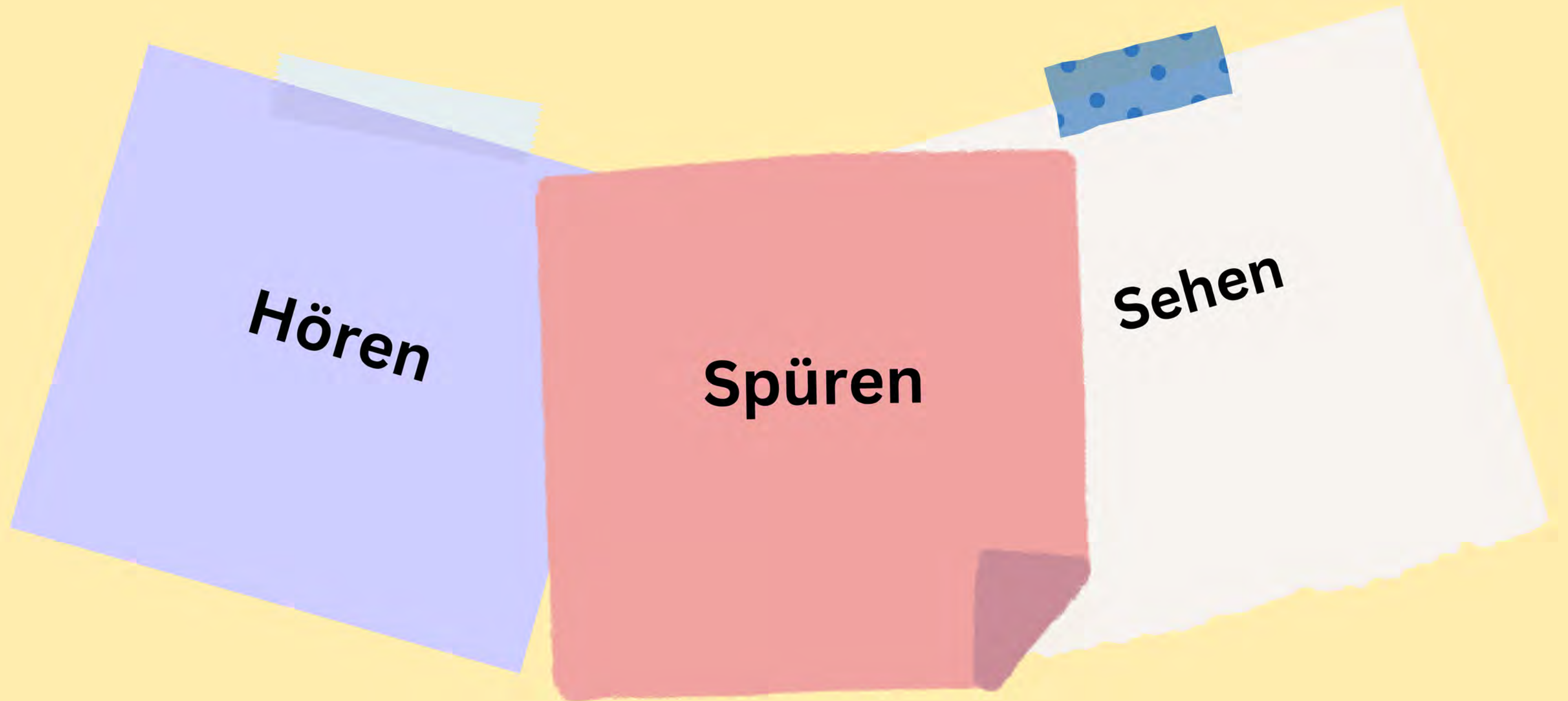
A yellow rectangular sticky note with a black border and a folded bottom-right corner, tilted slightly to the right.

Ausgeglichen

A green rectangular sticky note with a black border and a folded bottom-right corner, tilted slightly to the right.

Aufmerksam

Bewusste Sinneswahrnehmung



Gestaltungsfähigkeit



Offenheit



Kreativität

Bereitschaft zum Lernen



Gelöstheit



Fokus



**Aufnahme-
fähigkeit**

Selbstverständlich auftreten



**Zugang
zum
Gelernten**



**Eintauchen
in die
Musik**

Spielfreude erleben



Freiheit



Leichtigkeit

Atem- und Wahrnehmungs-
übungen eignen sich zum
Check und Ausgleich des
akuten emotionalen Zustands.

01

Bewusster Fokus auf
Sinneswahrnehmungen und
innere Bilder, um störende
Emotionen abzulegen.

02

Fantasie und innere Vorstellung
ermöglichen den Übergang in
emotionale Zustände der Wahl.

03

Fühl dich doch,
wie du willst!

*Übungen zur Emotionsregulation
ermöglichen den vollen Zugriff auf
unsere Fähigkeiten.*



Trainingskarten “Ruhe und Gelassenheit”

30 Übungen + Zusatzübung
zum täglichen Training
Mit Extras online

www.felicia-terpitz.de/shop



Danke für's Mitmachen

**Stay
tuned**



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