

# Im Rampenlicht!

## Mentale Stärke für Musiker und Sänger

Eine Veranstaltung im Rahmen der

### Wohnzimmerseminare

Veranstalter:

Mike Janipka (Sänger und Gitarrist) • Christina Kelleni

Flößerstr. 127 74321 Bietigheim-Bissingen 07142/931924 mikejanipka.de

**Samstag, 26.1. 2013, 10.00 – 15.30 Uhr**

Mittagessen ca. 12.00 Uhr, Paninoteca in Bissingen

Seminarleitung: **Gunda Haberbusch – Sportmentaltrainerin und Auftrittskoach**

Kosten: € 66.-/P. (ohne Verpflegung) - Maximal 6 Teilnehmer

Anmeldung bei Gunda Haberbusch

sport@mentaltraining-lb.de 07143/965847 0151/24299255

#### Das können sie von diesem Basis-Seminar erwarten:

Einführung in Techniken, die den erfolgreichen Auftritt erleichtern, kontrollierbarer machen und Stress reduzieren. Ein Basis-Carepaket, mit dem sie sofort arbeiten können.

Auswahl an Themen und Techniken:

- Einführung in die Stressreduktionstechnik/Selbstwerttraining **PEP** nach **Dr. Michael Bohne**. Sicherlich ist er der bekannteste Auftrittskoach für Musiker in Deutschland.
- **Visualisierungstechniken** – Üben im Kopf eröffnet neue Möglichkeiten.
- **Imagination** von gewünschten Zielen und Verhalten.
- **Analyse** von Stressoren nutzen.
- **Leistungshemmende Glaubenssätze** und Überzeugungen erkennen und wandeln.
- **Erfolg** zulassen - Erfolg aushalten.
- **Konzentration** im richtigen Moment.

**„Mein Kopf war frei! Es lief wie von selbst!“**

Das sagen Sportler und Musiker nach einem klasse Erfolg und strahlen.

Das ist das Ziel.

Bis bald!

**Einzeltraining**  
**EFFEKTIV+GUT**

**GUNDA HABERBUSCH**  
GARTENSTR. 14  
74354 BESIGHEIM  
TEL. 07143/965847  
MOBIL 0151/24299255  
SPORT@MENTALTRAINING-LB.DE  
WWW.SPORTMENTALTRAINING-LB.DE



# Im Rampenlicht!

## Mentale Stärke für Musiker und Sänger

### Informationen zum Seminar

**Musiker und Sportler haben viel gemeinsam!** (Ich wähle die männliche Ansprache und hoffe, dass Frauen sich ebenso angesprochen fühlen.)

Sie sind im Fokus der Aufmerksamkeit. Sie wollen oder müssen ihre volle Leistung abrufen. Alles wird bewertet, Fehler werden sichtbar, nichts kann man wiederholen.

**Der Moment zählt!**

#### Im Rampenlicht – Erfolg oder Niederlage?

Eine Bühne wirkt wie ein Vergrößerungsglas für persönliche Unsicherheiten und Selbstwertzweifel und natürlich auch für positive Eigenschaften, wie Ausstrahlung, saubere Technik bis hin zur Perfektion. Von negativem Auftrittsstress sind Musiker und auch Sportler aller Leistungsniveaus geplagt.

#### Die Bühne als Vergrößerungsglas für das Selbstwertgefühl! (Dr. Michale Bohne, Auftrittstrainer)

Das **Auftrittstraining** hat das Ziel, dass sich der Musiker bei seinem Auftritt wohl und sicher fühlt und sein Potential zum richtigen Zeitpunkt entfalten kann. Er bekommt Kontrolle über sich und seine Gefühle und somit Auftrittskompetenz.

Mit einer Spitzenleistung im richtigen Augenblick über sich hinaus wachsen! Ein Traum?

In meiner Arbeit setze ich zahlreiche Techniken ein:

- **Stressreduktionstechnik PEP nach Dr. Michael Bohne** ist für mich eine erprobte und wirksame Methode, um Blockaden zu lösen und um das Selbstwertgefühl zu festigen. Dr. Michael Bohne, bei dem ich diese Methode gelernt habe, ist sicherlich der bekannteste Auftrittstrainer für Musiker. Wir sind beide der Meinung, dass Leistungssportler und Musiker viele Gemeinsamkeiten haben. Sie trainieren oder üben täglich intensiv und konzentriert und sie müssen zum Zeitpunkt X ihre Leistung abrufen und sie müssen sich auch dazu motivieren, dies ständig zu wiederholen.
- **Visualisierungstechniken:** Wenn man ein Musikstück „im Kopf“ übt, werden die gleichen neuronalen Netze aktiviert, wie in Echt. Das ist die große Chance der Visualisierung zur Leistungsstabilisierung und Steigerung als zusätzliche Technik.
- **Imagination von gewünschten Zielen und Verhalten.** Auch hier wird die Plastizität des Gehirns genutzt. Das emotionale Gehirn unterstützt mit seinen positiv gespeicherten Erfahrungen den Weg zum Ziel.
- **Mentale Auftrittsvorbereitung:** Dies ist ein mentales „Vorwegleben“ der zukünftigen Situation. Es werden Hindernisse erkannt und Lösungen zur Bahnung erarbeitet.
- **Analyse der Stressoren** für den Musiker und Um-Fokussierung auf gewinnbringende Rituale, Sicht- und Verhaltensweisen.
- **Leistungshemmende Glaubenssätze** und Überzeugungen bei sich erkennen und gewinnbringende Sichtweisen etablieren.
- **Erfolg zulassen**, das ist aus meiner Erfahrung ein großes Thema im Sport und sicherlich auch bei Musikern, das immer wieder Erstaunen auslöst. Es klingt zuerst paradox. Es können jedoch tiefsitzende Überzeugungen aus der Familiengeschichte oder aus der Kulturgeschichte Erfolg blockieren.
- **Erfolg aushalten:** Dieses Thema ist durch die Boulevardpresse bekannt, da Geschichten über Drogen, Alkohol, Sex u.a. als Kompensationsverhalten schonungslos präsentiert werden. Mit innerer Stabilität, Reife und Selbstakzeptanz kann man lernen, Erfolg dauerhaft zu leben.

**Aufbauseminar:** Hier kann man Themen vertiefen und die Palette erweitern.

**Einzeltraining** ist bei Auftrittsstress sicherlich sehr effektiv.