



## Vom Leistungssport lernen: Mentaltraining für Musiker\*innen Eine Einführung

> Musiker\*innen, weitere Interessierte

Wie kann ich mich motivieren und meine Ziele erreichen? Wie gehe ich mit Stress um und schaffe es, unter Druck meine Leistung zu erbringen? Wie kann ich mich gezielt in einen energiegeladenen, positiven Zustand versetzen? Zu diesen Fragen und vielen mehr hält mentales Training Antworten und Techniken bereit. Mentale Stärke ist erlernbar. Man kann sie genauso trainieren wie schwere Passagen in Musikstücken. Mentales Training müsste eigentlich so selbstverständlich ins tägliche Üben integriert werden, wie es heute im Sport üblich ist. Denn auch in der Musik geht es um Präzision von Bewegungsabläufen, um Leistungsabruf unter Druck, um Wettbewerb und um die Steigerung der persönlichen Bestleistung.

Im mentalen Training lernen wir, auf unsere Gedanken und damit auf unser Nervensystem und unseren Körper Einfluss zu nehmen. Je besser wir die Zusammenhänge in diesem komplexen System kennen, desto besser können wir unsere körperlichen und emotionalen Reaktionen auf bestimmte Situationen verstehen. Mentaltraining arbeitet mit kraftvollen Techniken wie Visualisierung, positiver Psychologie und Embodiment und macht sich dabei die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung zu Nutze. Da unser Gehirn unser ganzes Leben lang lernfähig bleibt, können wir zu jeder Zeit im Leben unser Denken, unsere Haltung und unser Verhalten ändern. Für mentales Training ist es also nie zu spät, und in jedem Fall wird es unser Leben verändern.

Der 90-minütige online-Workshop gibt einen Überblick über Wirkweise und Techniken von Mentaltraining und seine Anwendung in den verschiedenen Arbeitsfeldern der Musik. Die wichtigsten Themen sind dabei: Wahrnehmung, Entspannung, Körperarbeit, Stressmanagement, Motivation, Zeitmanagement, Selbstwerttraining und Ressourcenarbeit.

Montag, 19. September 2022

10:30 – 12:00 Uhr  
online per Zoom

**kostenfrei**

max. 23 Teilnehmer\*innen  
Anmeldung bis 17.09.22 unter  
[www.hfm-detmold.de/L3Musik](http://www.hfm-detmold.de/L3Musik)



**Dozentin: Felicia Terpitz**

konzertierende Solistin, Kammermusikerin und Konzertmeisterin, zuletzt 2015-2022 bei der Nordwestdeutschen Philharmonie, Dozentin für Violine und für Fachdidaktik/Methodik an der HfM Detmold, zuvor langjährige Lehrtätigkeit an der Musikakademie Kassel, Workshop-Leiterin für Mentaltraining für Musiker\*innen mit Zusatzqualifikation PEP bei Auftritts-Stress und Prüfungsängsten  
[www.felicia-terpitz.de](http://www.felicia-terpitz.de)

Vertiefend bieten wir im November 2022 zwei kostenpflichtige **Online-Workshops** mit Felicia Terpitz an:  
**Dienstag, 08. November 2022, 9-13 Uhr**  
Mentale Wellness für Musiker\*innen – Freude und Leichtigkeit in der musikalischen Arbeit (max. 15 TN)  
**Donnerstag, 17. November 2022, 9-13 Uhr**  
Das Potenzial unserer Vorstellungskraft – Mentales Üben und mentales Bewegungstraining von Anfang an (max. 15 TN)

L<sup>3</sup>Musik

Zentrum für Lebenslanges Lernen in der Musik der Hochschule für Musik Detmold

[www.hfm-detmold.de/L3Musik](http://www.hfm-detmold.de/L3Musik)