ERFOLG AUF DER BÜHNE – LEISTUNG, WENN‘S DRAUF ANKOMMT

Mentale Strategien für Sänger und Instrumentalisten

Success consists in being succesful,
not in having potential for success.

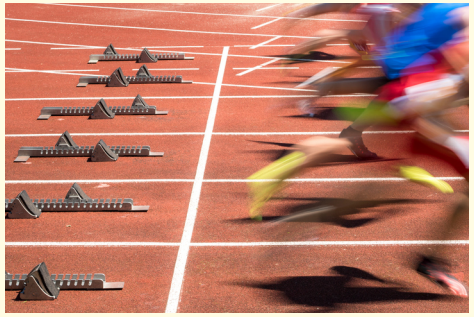
Fernando Pessoa

WARUM?

Professionelle Sänger und Instrumentalisten benötigen neben ihrem technischen und musikalischen Können auch die Fähigkeit, ihre Leistung zuverlässig zum richtigen Zeitpunkt abzurufen.

Mentale Trainingstechniken dienen der Optimierung der Leistungsfähigkeit und der mentalen Stärke. Erwiesenermaßen verbessern sie die Qualität und Verfügbarkeit komplexer Bewegungsabläufe in Stresssituationen.

WAS?



Mentale Trainingstechniken sind im Spitzensport schon seit Jahren etabliert. Es handelt sich dabei um wissenschaftlich fundierte Methoden zur Lern- und Leistungssteigerung. Diese Techniken werden zunehmend auch von Musikern eingesetzt, um sich selbst so zu stärken, dass ihr vorhandenes Leistungspotenzial optimal in Auftrittssituationen abgerufen werden kann.

Das Ziel ist, während einer Aufführung Musizierfreude, Flow-Erleben und technische Exzellenz zu erreichen. Alle Methoden zielen darauf ab, Wahrnehmung und Konzentration auf die optimale Handlungssteuerung zu fokussieren.

Entscheidend ist dabei der Trainings- bzw. Übungsaspekt. Das Potenzial der unterschiedlichen Techniken kann nur dann ausgeschöpft werden, wenn sie systematisch und regelmäßig angewendet - also trainiert - werden.

Neben etablierten sportpsychologischen Trainingsmethoden wie Aktivationsregulation oder Knotenpunkten, werden innovative Ansätze zum Monitoring unter Stress (u.a. Messung von Herzratenvariabilität und Hautleitwiderstand) eingesetzt und moderne Möglichkeiten zur Simulation von Stresssituationen (z. B. Virtual Reality) genutzt.

WIE?

Training der Kompetenzerwartung
Kompetenzerwartung bezeichnet das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, insbesondere in Stresssituationen. Diese Erwartung profitiert von verschiedenen Quellen, die systematisch genutzt und eingesetzt werden können, um das Selbstbewusstsein und die mentale Stärke zu steigern.

Mentales Training
beinhaltet das systematische und bewusste Vorstellen einer Bewegung ohne deren tatsächliche Ausführung. Im musikalischen Bereich wird neben der Bewegungs- auch die Klangvorstellung gezielt fokussiert.

Selbstgesprächsregulation
steht für die aktive Steuerung unseres inneren Dialogs und Monologs. Durch Anwendung dieser Methode kann Befindlichkeit, Motivation, Anspannungsniveau und nicht zuletzt die Handlungssteuerung positiv beeinflusst werden.

Aktivationsregulation
In Leistungssituationen ist es nicht selten, dass entweder eine zu hohe oder zu niedrige innere Anspannung vorhanden ist. Techniken zur Aktivationsregulation ermöglichen, das eigene optimale Anspannungsniveau zu finden und aktiv anzusteuern.

WER?

Prof. Dr. Jan Mayer, Sportpsychologe und Mentalcoach ist anerkannter Experte in der Sportpsychologie sowie Hochschullehrer an der Universität des Saarlandes und an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement. Seit Jahren begleitet er namhafte Spitzensportler (z.B. der TSG 1899 Hoffenheim) bei der Vorbereitung auf Höchstleistungen. Seine Kompetenzen transferiert er in den letzten Jahren zunehmend in andere Leistungsbereiche wie Management und Musik.

Die Sopranistin und M.A. Bildungswissenschaftlerin **Silke Schwarz** war als Opern-, Konzert und Liedsängerin auf zahlreichen Bühnen und internationalen Festivals in und außerhalb Europas zu Gast und erhielt viele namhafte Preise und Auszeichnungen. Als Coach, Trainerin und Hochschuldozentin arbeitet sie mit Musikern, Führungskräften und Pädagogen an den Themen Auftritts- und Präsentationskompetenz, Kommunikation und Kreativität.

SCHWARZ
COACHING UND TRAINING

Hermann-Löns-Weg 52, 69118 Heidelberg

Fon. +49 (0)163 / 42 88 394

kontakt@silkeschwarz.de

www.silkeschwarz.de