



Graubündner Kantonaler Musikverband  
Federazione Bandistica Grigionese  
Uniuin Chantunala da Musica dal Grischun

## Workshop Mental stark auf die Konzertbühne

### Ein interaktiver Workshop zum Umgang mit Nervosität bei Konzertauftritten oder Wettbewerben

Betrachten wir die internationale und nationale Sportszene, so fällt auf, dass in den letzten Jahren das Mentale, Kopflastige in den Trainings- und Wettkampfprozessen immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Der Kopf entscheidet kurz vor oder im Wettkampf, ob die Bestleistung abgerufen werden kann oder nicht. Zur Erbringung einer sportlichen, aber auch einer musikalischen Höchstleistung sind körperliche/physische Vorgänge untrennbar mit Denkprozessen oder emotionalen Vorgängen verbunden.

Im Bereich Musik sind wir mit denselben Gegebenheiten wie der Sport konfrontiert: wir wollen unser Leistungspotential zu einem vorgegebenen Zeitpunkt voll ausschöpfen. Unsere mentale Stärke ist dabei genauso entscheidend wie unsere physische Verfassung. In der Musikbranche sind wir im mentalen Bereich dem Sport etwas hintennach. Dieser Workshop sensibilisiert für die physischen Faktoren und fördert auf Basis wissenschaftlich fundierter Theorien und Methoden mentale Stärke.

### Inhalt

In diesem Workshop gehen wir den Symptomen bei Nervosität auf den Grund und lernen mit Übungen der mentalen Grundtrainingstechniken,

- atmen
- denken
- visualisieren

wie wir Anspannung und Entspannung gezielt steuern können. Die gelernten Grundtrainingstechniken fügen wir in die Planung der unmittelbaren Konzertvorbereitung ein.

### Teilnehmende

Interessierte Musikerinnen und Musiker aus dem Amateur- wie auch Profibereich.

### Voraussetzungen

Ab 13 Jahren, Bereitschaft zur Selbstreflexion, keine inhaltlichen Vorkenntnisse nötig.

Mitglied von:



Schweizer Blasmusikverband  
Association suisse des musiques  
Associazione bandistica svizzera  
Uniuin svizra da musica



KULTURKANTON  
GRAUBÜNDEN,  
CHANTUN DA CULTURA  
GRISCHUN,  
CANTONE DELLA CULTURA  
GRIGIONE.



Unsere Partner:



KULTURFÖRDERUNG  
KANTON GRAUBÜNDEN



Graubündner  
Kantonalbank



Graubündner Kantonaler Musikverband  
Federazione Bandistica Grigionese  
Uniuin Chantunala da Musica dal Grischun

## Kursreferent: Sebastian Rosenberg

- Master in Blasorchesterdirektion, HSLU (2015)
- Master in Instrumentalpädagogik Trompete, ZHdK (2018)
- CAS psychologisches und mentales Training im Sport, ZHAW IAP (2021)
- Instrumentalpädagoge, Mentaltrainer, Dirigent, Instrumentalist
- Musikschule Rontal, Brass Band Auw, Feldmusik Eschenbach LU, Still Searching – Swiss Cover Brass

**Datum:** Samstag, 04. Mai 2024  
**Zeit:** 09.00 Uhr – 12.00 Uhr  
**Ort:** Bündner Kantonsschule, Münzweg, 7000 Chur / Zimmer C 102  
(Ehemaliges Lehrerseminar, Betongebäude neben der Bahnlinie / Plessur)

**Kursreferent:** Sebastian Rosenberg  
**Kosten:** CHF 50.00  
**Mitnehmen:** Schreibzeug (kein Instrument - es ist ein reiner Mentalkurs)  
**Anmeldung:** <https://gkmv.ch/anmeldung-workshop-2024-mentaltraining/>  
**Online-Anmeldung bis 10. April 2024** (Mindestteilnehmerzahl:5)



Wir freuen uns über eine rege Teilnahme. Bei allfälligen Fragen steht Ihnen Simon Bühler gerne zur Verfügung (+41 79 444 44 72).

Mitglied von:



Unsere Partner:

