

# MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER  
Mentale Gesundheit

## LEISTUNGSÄNGSTEN BEGEGNEN

Lampenfieber verspürt vermutlich jede:r Künstler:in und jeder Mensch, der mit einem hohen Anspruch und einer hohen Identifikation mit seiner Aufgabe sein Können abrufen und zeigen möchte. Wenn Lampenfieber vor einem Auftritt oder einem Prüfungsmoment ein Ausmaß annimmt, in dem das Können nicht mehr abgerufen werden kann, spricht man von Leistungsangst. Im Workshop soll ein Verständnis für das Phänomen „Leistungsangst“ und erste Strategien im Umgang vermittelt werden.

### Was ist das?

- Ein Blick hinter das Phänomen „Leistungsangst“

### Wie kann man dem allgemein begegnen?

- Überblick über Bausteine einer Behandlung

### Wo fange ich jetzt an?

- Vermittlung erster Strategien, um das eigene Können wieder mit Freude zu zeigen

### Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:  
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:  
**15.03.24, 14:30-16:00 Uhr**

Kosten:  
15 €  
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

### Dipl. Psych. Alice Stachels

- Psychologische Psychotherapeutin mit der Fachkunde Verhaltenstherapie
- Seit 5 Jahren Teil des Behandlungsteams im Zentrum für Berufsmusiker, begleitet Musikstudierende und Berufsmusiker:innen in Form von Coaching und Therapie
- In ihre Arbeit mit Musiker:innen fließen Techniken und Interventionen aus der Schema- und Hypnotherapie, Akzeptanz- und Commitment Therapie sowie Entspannungsverfahren ein