
MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER
Mentale Gesundheit

LEISTUNGSÄNGSTEN BEGEGNEN

Lampenfieber verspürt fast 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.

- **Zoom in**
Was ist Leistungsangst genau? Wie zeigt es sich?
- **Wo kann ich anfangen?**
Vermittlung erster Strategien, um das eigene Können wieder mit Freude zu zeigen

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
03.04.25, 16:00-18:00 Uhr
Valentinskamp/ Gängeviertel

Kosten:
25/30 €
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Dipl. Psych. Alice Stachels

Alice Stachels ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin mit der Fachkunde Verhaltenstherapie. Neben ihrer ambulanten kassenärztlichen Tätigkeit ist sie seit 5 Jahren Teil des Behandlungsteams im Zentrum für Berufsmusiker und begleitet in diesem Rahmen Musikstudent:innen und Berufsmusiker:innen in Form von Coaching und Therapie. Je nach Anliegen fließen in die Behandlungen Techniken und Interventionen aus der Schema- und Hypnotherapie, Akzeptanz- und Commitment Therapie sowie Entspannungsverfahren ein.