

---

# MENTALES TRAINING



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

---

## Aufmerksamkeit und Routine:

Wir beschäftigen uns mit dem Zusammenhang von Aufmerksamkeit und Routine und schauen gemeinsam auf hilfreiche und weniger hilfreiche Routinen. Routine verstehen wir als immer wiederkehrendes Verhaltensmuster, das u.a. die Ausführung von Techniken vorbereitet und begleitet.

Wir klären, wie und welche Arten von Aufmerksamkeiten es gibt und lernen, den Fokus zu lenken.

- Was unterscheidet ein Ritual von einer Routine?
- Welche Arten von Routinen gibt es?
- 4 Subprozesse der Aufmerksamkeit

---

### Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:  
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:  
**15.11.24, 16:00-18:00 Uhr**  
**Valentinskamp/ Gängeviertel**

Kosten:  
30/40 €  
Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt

---

### Anett Szigeti

Anett Szigeti ist Diplom Psychologin und studierte Sportwissenschaften.

Anschließend absolvierte sie eine Ausbildung zur Systemischen Beraterin und zertifizierte sich als Sportpsychologin wie auch als Hypnotherapeutin.

Seit 2022 ist sie Kooperationspartnerin des Zentrums für Berufsmusiker. Seit 2012 berät sie Spitzenathlet\*innen der Nationalmannschaften sowie Führungskräfte und Teams, hält Vorträge und bietet Coachings an. Dabei wendet sie ihr Wissen aus der Sportpsychologie in der Musik an.