

# MENTALE GESUNDHEIT



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER  
Mentale Gesundheit

## MEHR FREUDE UND FOKUS IN LEISTUNGSMOMENTEN

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 Leistungsmoment ein Ausmaß annimmt, in dem das Können nicht mehr abgerufen werden kann, spricht man von Leistungsangst.

Im Workshop wollen wir

- Wissen zur Entstehung von Leistungsängsten vermitteln und
- einen Zugang zu wieder mehr Freude, Leichtigkeit und Fokus in Leistungsmomenten schaffen

### **Kontakt & Konditionen**

Anmeldungen an:  
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:  
**12.06.25, 15:00-17:00 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.