MENTALE GESUNDHEIT

ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

Mentale Gesundheit

EFFEKTIVES ÜBEN: GEWOHNHEITEN & ROUTINEN

Wie motiviere ich mich zum Üben?

Wie kann ich mein Üben optimieren?

Wie lerne ich am besten – wenn das Stück neu ist oder wenn ich kurz vor dem Auftritt bin?

Effektives Üben ist Gehirntraining – dynamisch, problemlösend, auf unsere Schwächen fokussiert. Gewohnheiten und Routinen spielen dabei eine wesentliche Rolle. In diesem Online- Workshop widmen wir uns gezielt Strategien zum Etablieren guter und Loslassen schlechter Gewohnheiten, sowie zum Planen und Strukturieren von Übeeinheiten. Basierend auf neurowissenschaftlichen und psychologischen Erkenntnissen lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit effizient nutzen und dabei den größten Lernfortschritt machen können.

Kontakt & Konditionen

Anmeldungen an:
info@zentrum-berufsmusiker.de

Zeit & Ort:
25.04.2026, 11:00-13:00 Uhr
Online

Kosten:
25/30 €
Begrenzte Teilnehmer:innenzahl

Prof. Dr. Veronika Lubert

Veronika Lubert ist Professorin für Musiker:innen-Gesundheit an der Hochschule Luzern – Musik. Ihre psychologische Expertise führt sie außerdem zu renommierten internationalen Orchestern, Sommer-akademien und Musikhochschulen. Basierend auf ihrer mehrjährigen Tätigkeit in der Forschung und Lehre der Sozial- und Sportpsychologie liegt ihr Schwerpunkt in der Übertragung mentaler Strategien aus dem Sport auf den künstlerischen Bereich. Sie unterstützt Musiker:innen dabei, ihre persönliche Balance zwischen Höchstleistung und Wohlbefinden zu finden. Zudem verbindet sie auch als freiberufliche Violinistin ihre psychologischen und musikalischen Erfahrungen.