

## musicoach Mental-Coaching für MusikerInnen

Zur Vorbereitung auf Prüfungen, Wettbewerbe, Bewerbungen und Probespiele

- Einzel-Coaching
- Coaching für Ensembles oder Gruppen
- Workshops und Vorträge

### Referenzen:

u.a.

Musikuniversität Wien

Kunstuniversität Graz

RNCM Manchester

Universidad de Vest Timisoara

Internationaler ESTA Kongress

Konservatorium für Kirchenmusik Graz

bestHELP Kongress Kepleruniversität Linz

Musikschulen Steiermark



### Mag.art. Elisabeth Grabner

Bratschistin und Geigerin, Zertifizierte Coach (ÖVS) und Musik-Kinesiologin. Ausbildung als Lebens- und Sozialberaterin.

Langjährige Konzerttätigkeit als Kammermusikerin und im Orchester; Lehrbeauftragte für Viola an der Kunst-Universität Graz seit 1988. Coaching für Führungskräfte und Teams in Profit- und Nonprofit-Organisationen. Seit 1997 Coaching für MusikerInnen mit den Schwerpunkten Entwickeln und Festigen von Bühnenkompetenz, konstruktiver Umgang mit Lampenfieber und Auftrittsangst, Selbstvertrauen und emotionale Sicherheit auf der Bühne, sowie Karriere-Planung.

### Informationen und Terminvereinbarungen:

Tel.: +43 (0)664 15 22 676

office@musicoach.at

www.musicoach.at



## Souverän und erfolgreich auftreten

## Mental-Coaching für MusikerInnen – bringen Sie Ihr gesamtes Potenzial auf die Bühne!



m u s i c o a c h

## Das war einmal...

*„Auftritte sind für mich stets eine Prüfung.  
Bevor ich aufs Podium gehe,  
krampft sich mir die Brust zusammen;  
ich leide Qualen.*

*Schon der Gedanke an ein öffentliches Auftreten  
ist für mich immer noch ein Albtraum.“*

(Der Cellist Pablo Casals im Alter von 94 Jahren in seinen  
Erinnerungen „Licht und Schatten“)

## Lampenfieber...

Welche Musikerin, welcher Musiker kennt nicht die besondere Anspannung vor einem Auftritt? Oft ermöglicht sie eine besonders gute Leistung - aber manchmal kann sie blockierend wirken. Auch sehr erfahrene KünstlerInnen sind vor den Belastungen eines Auftritts nicht gefeit.



Wie uns die SportlerInnen zeigen, ist es möglich, Methoden zu erlernen, mit denen Sie Ihr volles Potenzial jederzeit abrufen können. Damit können Sie auch in besonders herausfordernden Situationen und unter großem Druck sicher und selbstbewusst auftreten.

## Sie wollen...

- Energiereich und überzeugend auftreten
- Lampenfieber und Auftrittsängste positiv bewältigen
- Bühnenpräsenz entwickeln und halten
- Konzentriert bleiben
- Ihre Stärken nutzen
- Ihre Kreativität fließen lassen
- Mit dem Publikum in lebendigem Kontakt sein
- Mit Lust und Freude musizieren
- Auftritte optimieren und souverän meistern

## Das erreichen Sie durch...

- Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung
- Übungen zur Balance von Spannung und Entspannung
- Wirksame Zielformulierung und Affirmationen
- Übungen zur Stärkung von Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- Atem- und Konzentrationsübungen
- Mentales Training
- Kreative Medien wie Farben, Bewegung, Klänge
- Stärken Ihrer Stärken
- Visualisieren Ihres erfolgreichen Auftritts
- Konkretes Trainieren Ihres Auftritts

## Feedback

*„Spielfreude und Spiellust sind wieder da!“*

*„...es ging mir sooo gut! Ich hab mich auf die Musik konzentrieren können, ich hatte Spaß und ich hab sehr überzeugend gespielt!  
Danke für die vielen Anregungen und die liebevolle Betreuung! “*

*„Die Prüfung war so angenehm, wie ein Konzert, und ich habe mich auf der Bühne erstmals so richtig wohl gefühlt.“*

*„Mir ist es jetzt auch in London ausgezeichnet bei meinem Abschluss gegangen! Das Coaching hat mir sehr geholfen – danke!“*

*„Seit dem Kurs kann ich mich auf der Bühne voll verwirklichen und kann endlich frei musizieren, was mir in den letzten Jahren ganz abhanden gekommen war.“*

*„Ich hab die Solostelle! Und die Übungen aus dem Coaching waren für die Vorbereitung aufs Probespiel sehr hilfreich.“*

*„Danke fürs Mutmachen!“*

*„Ich habe mich wirklich so präsentiert, wie ich bin, und mit dem was ich kann. Die Strategien, die wir gemeinsam erarbeitet haben, waren und sind dazu sehr hilfreich. Das Coaching hat in mir ein Gefühl von Reichtum und Fülle hinterlassen, viele neue Perspektiven eröffnet und mein Selbstverständnis als Künstler auf feste Beine gestellt!“*