

# 13. Swiss International Music Academy

Musikinsel Rheinau - Schweiz  
Meisterkurse - Workshops - Konzerte

14.07. - 23.07.2023



## Der Weg zu mentaler Stärke

Dieser Workshop lädt dazu ein, das Wissen und die eigenen Fähigkeiten rund um das Üben und die Performance beim Auftreten zu erweitern. Was bringt uns dazu, jeden Tag das Instrument in die Hand zu nehmen und zu üben? Es ist der Wunsch besser zu werden, erfolgreich zu sein. Wir sind auf der Suche nach der inneren Freiheit, dem persönlichen Ausdruck. Das Ziel ist mentale Freiheit. Gemeinsam gehen wir Fragen auf den Grund, wie:

- Wer legt fest, was leicht und was schwierig ist?
- Woher kommen die Denkmuster, die wir oft unreflektiert übernehmen?
- Hilft üben? Wenn ja, wie?
- Wie funktioniert das Gehirn und wieso überrascht es uns?
- Was kann ich tun bei Lampenfieber? Wie entsteht das?
- Wie funktioniert Lernen?
- Führen und sich führen lassen: was hat das mit meinem Instrument zu tun?

Der Workshop verbindet auf unterhaltsame Weise ganzheitliches Wissen über Aufbau und Funktion des menschlichen Geistes mit speziellen Mentalübungen, Kontakt- und Improvisationsspielen aus dem Bereich des Schauspiels, Atemübungen in Verbindung mit Fokussierung u.a. Als international erfolgreicher Musiker ist Thomas Selditz seit 30 Jahren ebenso lange unterwegs wie als Extremsportler beim Gleitschirmfliegen. Auf der Suche nach einem immer besseren Zugang zu hohen Leistungen in der Musik eignete er sich in zusätzlichen professionellen Ausbildungen (Hypnose, Kinesiologie und NLP/Neurolinguistisches Programmieren) fundamentales Wissen an. Damit arbeitet er seit vielen Jahren als Coach für Musiker im Bereich Strategien für Peak Performance. Er kombiniert seine Erfahrungen aus der Musik mit diesem Wissen und dem Mentalen Training aus dem Bereich des Sports.

