

INDIVIDUELLER BEREICH BACHELOR
INDIVIDUELLER BEREICH MASTER

MEDITATION UND MENTALTRAINING

(Herbstsemester 2021/22)

Beschreibung mit Lernzielen

Studierende lernen und üben anhand von Techniken aus der Meditation und dem Mentaltraining,

- mit Stress, Selbstzweifeln und Unsicherheit umzugehen, damit sie authentisch auftreten und in ihrer Selbstwirksamkeit und Resilienz gestärkt werden.
- präsent zu sein.
- ihren Körper und ihre Gedanken urteilsfrei wahrzunehmen, um bessere Entscheidungen betreffend ihre Ressourcen zu fällen.
- unangenehmen Gefühlen und Gedanken auf eine neue Art zu begegnen (ohne Alkohol, kalorienfrei und ganz legal).
- die Möglichkeiten von Selbstregulation und die Grenzen von Selbstkontrolle realistisch einzuschätzen.
- das parasympathische Nervensystem bewusst zu aktivieren, um zu entspannen oder aus der Kampf-oder-Flucht-Reaktion herauszukommen.
- die Zeit vor einem Auftritt nach individuellen Bedürfnissen zu strukturieren.
- Faktoren für ihren individuellen idealen Leistungszustand zu definieren und zu nutzen.
- sich ihrer Selbstverantwortung für ihr Wohlbefinden bewusst zu werden.

Modulkennziffer

IB19_MEDMENT

ECTS

2 Punkte

Anzahl Lektionen x Minuten

16 x 90

Dozierende

Carmen Rööslı (Meditation) und Nicole Sandmeier (Mentaltraining) (Gast-Dozierende)

Nicole Sandmeier hat Musikwissenschaft studiert und arbeitet an der Hochschule Luzern- Musik in der Forschung und in der Fachstelle Diversity. Höhenangst beim Bergwandern führte sie zum Mentaltraining, das sie seither vielfältig einsetzt. Von 2017 bis 2018 absolvierte sie eine Ausbildung zum Sport-Mentalcoach; die zahlreichen Transfer-Möglichkeiten zur Musik hat sie seither im Einzel- und Gruppensetting erprobt.

Carmen Rööslı kam in der Ausbildung zur Hypnosetherapeutin im Jahr 2014 zum ersten Mal in Kontakt mit der Meditation, welche sie seit diesem Zeitpunkt begleitet. In diversen Kursen, Workshops und Weiterbildungen in den Bereichen Meditation, Autogenes Training, Achtsamkeit und Atemtechnik eignete sie sich ein tiefes Wissen an, welches sie nun gerne teilen möchte. Der

Unterrichtsstil ist an keine Religion angelehnt und wird wertefrei und für alle Interessierte zugänglich unterrichtet; «Hilfe zur Selbsthilfe» ist stets das Ziel.

Eintrittsvoraussetzung

IB: Für Bachelor- und Master-Studierende mit Unvoreingenommenheit sowie Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen und das eigene Verhalten zu erforschen.

Bei schweren psychischen Erkrankungen oder bei Drogenkonsum sollte eine therapeutische Begleitung vorhanden sein. Bei Schizophrenie ist eine Teilnahme an einem Gruppenkurs leider ausgeschlossen; das Meditieren sollte in diesem Fall zwingend im 1:1-Setting erlernt werden.

Leistungsnachweis

Meditation

Aufgabe 1: Meditationspraxis/Ort beschreiben (min. 1 A4 Seite)

Aufgabe 2: Selbststudium der Meditationspraxis reflektieren, dokumentieren und die Veränderungen, psychisch wie auch physisch, aufschreiben (min. 1 A4 Seite)

Mentaltraining

Stärketagebuch oder Übeprotokoll

Art der Benotung

Bestanden/nicht bestanden.

Literaturempfehlung

Ott, U. (2019). *Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst* (2. Auflage). Knaur Verlag.

Nestor, J. (2021). *Breath – Atem: Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens*. Piper.

SAG-AFTRA Foundation. (2016, 12. April). *The Business: Meditation for the Performing Artist*.

Youtube. <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VukOTAW3wk4>

Anmeldung

Anmeldung erforderlich; Webanmeldung

Besondere Hinweise

Das Modul wird nur mit einer Mindestanzahl von 11 Teilnehmenden durchgeführt.

Modulverantwortliches Institut

Institut für Neue Musik, Komposition und Theorie

Einzel- oder Gruppenunterricht

GU

Modulverwendung

Individueller Bereich BA, MA