HSLU Hochschule Luzern

INDIVIDUELLER BEREICH BACHELOR
INDIVIDUELLER BEREICH MASTER

MENTALTRAINING
(Frühlingssemester 2024)

Beschreibung mit Lernziel
Studierende lernen und üben anhand von Techniken aus dem Mentaltraining

- mit Stress und Angst umzugehen,
- in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt zu werden,
- präsent zu sein,
- die Möglichkeiten von Selbstregulation und die Grenzen von Selbstkontrolle realistisch einzuschätzen,
- das parasympathische Nervensystem bewusst zu aktivieren, um zu entspannen,
- die Zeit vor einem Auftritt nach individuellen Bedürfnissen zu strukturieren,
- Faktoren für ihren individuellen idealen Leistungszustand zu definieren und zu nutzen.

Modulkennziffer
M.IB_MENTAL

ECTS
1 Punkte

Anzahl Lektionen x Minuten
12 x 60

Dozierende
Nicole Sandmeier (Mentaltraining) (Gast-Dozentin)

Nicole Sandmeier hat an der Universität Zürich 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 im Einzel- und Gruppensetting erprobt. Seit März 2021 bildet sie sich am Institut für angewandte Psychologie der zhaw im Rahmen eines MAS in systemischer Beratung weiter.

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

Leistungsnachweis
Reflexion und Dokumentation der eigenen Mentaltraining-Praxis während des Semesters

Art der Benotung
Bestanden/nicht bestanden

Literaturempfehlung
Mantel. G. (2003). *Mut zum Lampenfieber: Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritts- und Prüfungsangst* (5. Auflage). Schott.

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