

# Online-Workshop

## Selbstempathie für Musiker\*innen in Krisenzeiten

**Petra Keßler, Institut für Musikermentaltraining, Duisburg**  
**www.musikermentaltraining.de      Tel.:0203/7387895**

**----- 12.02.2021, 10.00-12.00 Uhr -----**

Die aktuelle Krisenzeit birgt gerade für ausübende Musiker\*innen enorme Herausforderungen.

Viele erleben inneren Stress bis hin zu Existenzängsten, andere berichten von Problemen, den Tag sinnvoll zu strukturieren. Wieder andere erleben die viele Online-Arbeit als Überforderung und Zumutung. Die Stimmungslage schwankt von Tag zu Tag.

In diesem Online-Workshop geht es u.a. darum, wie ein guter Umgang mit Ängsten, Stress, Überforderung, Unmotiviertheit usw. aussehen kann. Wie Sie der aktuellen Lage mit Selbst-Empathie begegnen können.

Als unterstützende Literatur empfehle ich das Buch „**Praktische Selbst-Empathie**“ von Gerlinde Ruth Fritsch aus dem Junfermann Verlag.

Sie müssen das Buch NICHT vor dem Seminar gelesen haben. Sie können ein bißchen querlesen, die Einführung lesen oder in Kapitel, die Sie anziehen reinschnuppern. Das Buch wird Ihnen vor allem im Nachgang des Workshops eine gute Unterstützung sein können und weitere Impulse geben können.

Der Workshop findet über die Online-Plattform Zoom statt.

Aufnahmen (Bild, Ton, Screenshot, Film o.ä.) des Workshops sind NICHT erlaubt!!

### **Dozentin:**

**Petra Keßler** ist Dipl.-Flötistin, Mentaltrainerin und Coach.

Sie zählt seit vielen Jahren zu den führenden Expertinnen für Musikermentaltraining und Auftritts-Coaching. Das von ihr konzipierte Musikermentaltraining basiert auf einer lösungsorientierten, verschiedenste Methoden umfassenden mentalen, emotionalen und körperorientierten Arbeit. Sie entwickelte außerdem eine ganzheitliche mentale Übemethode, das Neuro-Practicing.

Unzählige Musiker, Hochschulklassen und namhafte Orchester, aber auch Leistungssportler und andere Berufsgruppen haben bereits von ihrem Einzelcoaching und ihren Kursen profitiert.

**www.musikermentaltraining.de**