

## Wann, wenn nicht jetzt?

Meditation und künstlerischer Schaffensprozess.

### Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Hochschulweites Lehrangebot > Z-Module

Nummer und Typ	ZMO-ZMO-K104.1.18F.001 / Moduldurchführung
Modul	Wann, wenn nicht jetzt ?
Veranstalter	Z-Module
Leitung	Sophia Yiallourous, Dozentin Schauspiel DDK, Schauspielerin Erwin Glatter, Msc., Achtsamkeitsforscher, systemischer Coach und ehem. buddhistischer Mönch Irmela Beyer, Dozentin i. R. Stimme, Sprechen DDK, autorisierte Linklater Lehrerin, Feldenkraislehre
Zeit	Mo 12. Februar 2018 bis Fr 16. Februar 2018 / 9:15 - 16:45 Uhr
Ort	GA 11-132, GA 11-133, GA- 11-151, GA 11-152, GA 13-121, GA 13-141, GA 13-130
Anzahl Teilnehmende	8 - 17
ECTS	2 Credits
Voraussetzungen	Keine
Lehrform	Workshop
Zielgruppen	Wahlpflicht für alle Bachelorstudierenden
Lernziele / Kompetenzen	Erlernen einfacher Achtsamkeitsmeditation zur Stärkung künstlerischer Präsenz, sowie zur Förderung divergenten Denkens als Grundlage künstlerischer Kreativität. Stärkung der persönlichen Disziplin durch die Verbindung von Disziplin mit Leichtigkeit und Entspannung. Stärkung der Selbstkompetenz durch gezielte Kontemplation und individuelles Coaching Die Erfahrung tiefer innerer Ruhe als Basis für gestärktes Selbstvertrauen im Umgang mit Unsicherheiten und emotionalen Herausforderungen.
Inhalte	Der künstlerische Schaffensprozess verlangt höchste Präsenz im Sein und Tun. Diese Präsenz erst ermöglicht die innere Ruhe, in der das kreative Potential sich entfalten kann. Innere Ruhe entspricht so verstanden nicht etwa der geistigen Nulllinie! Einfache Achtsamkeitsmediation zur Stärkung von divergentem Denken und zur Unterstützung der bewussten körperlichen Präsenz als Grundlage für kreatives Schaffen. Achtsamkeitstraining für das Verbinden von Disziplin mit Leichtigkeit und Entspannung. Verbindung der vermittelten Inhalte in der praktischen Anwendung auf ein mitzubringendes bzw. vor Ort zu entwerfendes künstlerisches Projekt. Dies kann ein dramatischer Text, ein szenografischer Entwurf, eine musikalische oder tänzerische Übung sein, eine Herausforderung auf dem Gebiet des Designs, der kulturellen Vermittlung oder des Films, etc. Kontemplationen und individuelles Coaching zur Stärkung von Klarheit und Motivation auf dem persönlichen künstlerischen Weg. Coaching zum Umgang mit Herausforderungen auf emotionaler Ebene. Vermittlung neuester wissenschaftlicher Ergebnisse zu Achtsamkeit und Kreativität

und ihre Relevanz für die künstlerische Praxis.

Bibliographie / Literatur	keine
Leistungsnachweis / Testatanforderung	80% Anwesenheit
Termine	FS 18 in KW 7 vom 12.2. - 16.2.2018
Dauer	1 Woche
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden
Bemerkung	Kontakt zur persönlichen Beratung: <a href="mailto:erwin.glatte@zhdk.ch">erwin.glatte@zhdk.ch</a>