

Wann, wenn nicht jetzt?

Angebot für	Hochschulweites Lehrangebot > Z-Module
Nummer und Typ	ZMO-ZMO-K104.2.19H.001 / Moduldurchführung
Beschreibung	Meditation und künstlerischer Schaffensprozess.
Veranstalter	Z-Module
Leitung	Sophia Yiallouros, 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 2. September 2019 bis Fr 13. September 2019 / 9:15 - 16:45 Uhr
Ort	Gessnerallee
ECTS	4 Credits
Voraussetzungen	Keine
Lehrform	Workshop über zwei Wochen, davon eine Woche mit durchgehender Präsenz, die andere in einer Mischung aus eigenständiger Arbeit und Präsenz im Workshop: Erste Woche: Trainingswoche (durchgehende Präsenz). Am Vormittag: Training in Achtsamkeit in Stille und Bewegung Am Nachmittag: Umsetzung des Erlernten in einem selbst zu bestimmenden künstlerischen Projekt, individuelle Coachings für alle Teilnehmenden, um die Umsetzung bestmöglich zu begleiten. Zweite Woche: Integrationswoche (partielle Präsenz) Montag bis Donnerstag: Selbstständige Fortsetzung des künstlerischen Projekts mit einem am Ende der ersten Woche erstellten Trainingsprogramm zur fortführenden Integration der Praxis der Achtsamkeit aus Woche 1, Führen eines Tagebuches zur Dokumentation dieser Integration. In der Wochenmitte: individuelles Coaching, Termine nach Vereinbarung, entweder persönlich und vor Ort oder per Skype. Freitag: ganztägig Programm vor Ort, Feedback, Abschluss der Tagebucharbeit, Vorbereitung einer langfristig wirksamen Umsetzung des Erlernten.
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 Achtsamkeitsmeditation 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

HS 19 in KW 36/37 vom 2.9. - 13.9.2019

Dauer

2 Wochen

Bemerkung

Kontakt zur persönlichen Beratung: erwin.glatte@gmail.com