

## Mentales Training für Musikstudierende (gLV)

Zuständiges Sekretariat: Ursula.Ramsbacher@zhdk.ch

### Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen  
Bisheriges Studienmodell > Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nummer und Typ                        | DMU-WKFK-8008.22H.006 / Moduldurchführung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Modul                                 | Freikurs 60'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Veranstalter                          | Departement Musik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Leitung                               | Judith Buchmann                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Minuten pro Woche                     | 120                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Anzahl Teilnehmende                   | maximal 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| ECTS                                  | 1 Credit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Voraussetzungen                       | Interessierte Studierende anderer Departemente melden sich zur Klärung der Voraussetzungen bis spätestens 1 Woche vor Semesterbeginn direkt bei der Kursleitung.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Lehrform                              | Nach 4 Doppelstunden im Plenum wird die Arbeit in Einzellektionen fortgesetzt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Zielgruppen                           | Interessierte Studierende anderer Departemente melden sich zur Klärung der Voraussetzungen bis spätestens 1 Woche vor Semesterbeginn direkt bei der Kursleitung.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Inhalte                               | Dieser Kurs bietet einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten des Mentalen Trainings bei Musikstudierenden aller Leistungsstufen. Mentales Training hat im Instrumental- und Gesangsunterricht zunehmend an Bedeutung gewonnen. Neben einfachen Techniken zur Absicherung und Klärung musikalisch-technischer Abläufe werden Übungen zur Wahrnehmung und Vervollkommnung motorischer, emotionaler und kognitiver Ressourcen vermittelt. Dabei spielt die kompetente Lenkung von Aufmerksamkeit eine zentrale Rolle und hilft beim konstruktiven Umgang mit Bühnensituationen. Der Kurs ist als Vorbereitung und Ergänzung zum Kurs Psycho-physiologisches Vorspiel- und Vorsingtraining von Horst Hildebrandt geeignet. |
| Leistungsnachweis / Testatanforderung | Von den insgesamt 7 Terminen müssen 6 besucht werden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Termine                               | Mittwoch, 9.30 bis 11.30 Uhr und nach individueller Vereinbarung, Raum 6.F04. Die definitiven Raumangaben können spätestens eine Woche vor Semesterbeginn eingesehen werden. Bitte Raumreservations-Tool konsultieren und nach dem Namen des entsprechenden Dozenten suchen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Bewertungsform                        | bestanden / nicht bestanden                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Bemerkung                             | 8008-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |