

## Impulsworkshop:

# Brillant auf der Bühne – Mentale Stärke für Sänger\*innen und Instrumentalist\*innen

Im Sommersemester 2019 bietet die **Gleichstellungskommission** ein Auftrittstraining für Studierende der RSH an. Es richtet sich hauptsächlich an Studentinnen, aber auch Studenten können teilnehmen:

**Montag, 27.05.2019, 09.30 -17.00 Uhr, Kammermusiksaal der RSH**

### Ziele und Inhalte des Workshops:

Gut sein, wenn's drauf ankommt, ob bei Vorsingen, Probespielen, Operaufführungen oder Konzerten. Sänger\*innen und Instrumentalist\*innen müssen in der Lage sein, ihr technisches und künstlerisches Können punktgenau abzurufen, wenn der Vorhang hochgeht. Im Profisport trainieren Athlet\*innen das Erreichen dieser "Peak Performance" gezielt mit mentalen Trainingsmethoden. Die dadurch erworbene mentale Stärke hilft darüber hinaus auch, um mit stimmlichen, körperlichen und beruflichen Herausforderungen konstruktiv umzugehen und die eigene Leistungsfähigkeit während der ganzen Berufslaufbahn zu erhalten. Folgende **Inhalte** werden vermittelt:

- Faktoren des idealen Leistungszustandes
- Veränderung des Mindsets in Vor- und Nachbereitung von Auftritten sowie in der Bühnensituation
- Mentale Techniken (Visualisierung, Inneres Hören, Selbstgesprächsregulation, Aktivationsregulation, Fokussierung)
- Entwicklung einer professionellen Identität / Geschlechtsspezifische Fragestellungen hinsichtlich Vorsingen/Probespiel und Karriereplanung

**Silke Schwarz** studierte Gesang und Musikpädagogik in Freiburg und absolvierte einen Master of Arts in Bildungswissenschaften in Heidelberg. Als Opern-, Konzert- und Liedsängerin auf zahlreichen Bühnen und internationalen Festivals inner- und außerhalb Europas sang sie wichtige Rollen des lyrischen Sopranfachs (Susanna, Ilia, Zerlina, Gilda, Desdemona, Rosina, Mimi, Musetta, Nedda, Adina, u. a.) sowie Oratorien, Liederabende und Uraufführungen. Sie war Stipendiatin der Studienstiftung des deutschen Volkes und erhielt zahlreiche Auszeichnungen für ihre künstlerische Tätigkeit, darunter den Gustav-Scheck-Preis der Commerzbank-Stiftung, den Europäischen Kulturförderpreis, Preise beim Bundeswettbewerb Gesang, beim 52. ARD-Wettbewerb in München, beim Paula-Salomon-Lindberg-Wettbewerb, beim Belvedere-Wettbewerb in Wien und beim Mozartfest-Wettbewerb in Würzburg. Silke Schwarz arbeitet als Coach und Trainerin mit MusikerInnen, SportlerInnen, PädagogInnen und Führungskräften. Zudem forscht und publiziert sie zu den Themen Musik, Bewegung & Sprache, Mentale Stärke sowie dem Opus 42 von Robert Schumann.

Bitte melden Sie sich bis zum **20.05.2019** unter folgender E-Mail-Adresse an:

[Gleichstellung@rsh-duesseldorf.de](mailto:Gleichstellung@rsh-duesseldorf.de) und [anja.paulus@rsh-duesseldorf.de](mailto:anja.paulus@rsh-duesseldorf.de)

Für Rückfragen steht **Frau Anja Paulus** unter oben genannter E-Mail-Adresse ebenfalls zur Verfügung.