

| | | |
|---|---|--|
| BLOCKSEMINAR | | Prof. Dr. Jana Leidenfrost |
| Kommunikation und Selbstmarketing [Selbstmanagement im Modul Professionalisierung I] | | |
| Termine | Vereinbarung von Online -Terminen zu Semester-beginn (siehe Moodle) Präsenztermin: Sa., 09.12.2023 09:00 - 18:00 Uhr | Per Zoom hochschulzentrum am horn, SR 1 |
| Studiengänge | B.Mus. M.A. | 1 CP |
| <p>Im Berufsleben ist man ständig mit unterschiedlichen kommunikativen Situationen konfrontiert. Dieses Seminar soll die Studierenden befähigen angemessen zu agieren. Dazu werden Grundkenntnisse professioneller und interkultureller Kommunikation; der Kommunikation in leitungsgebenden Funktionen; des Beziehungsmanagements u.a. vermittelt. Kommunikationsziele, -strategien und -Inhalte werden analysiert und der zielgruppenadäquate Einsatz erprobt. Außerdem werden Fragen zur Selbstvermarktung (mit und in verschiedenen Medien) und geeignete Strategien der Auftragsakquise behandelt werden. Zur Seminarvorbereitung und mit praktischen Aufgaben für den Alltag startet das Blockseminar mit Online-Terminen, die zu Beginn des Semesters gemeinsam abgestimmt werden.</p> | | |
| Literatur | Keine | |
| Anforderungen | Aktive Mitarbeit in der Veranstaltung, Testat | |
| Anmeldung | Bitte melden Sie sich über Moodle an. https://moodle.hfm-weimar.de/ Einschreibzeitraum: ab 04.09.2023 | |

| | | |
|--|---|----------------------------------|
| BLOCKSEMINAR | | Dr. Guido Böhm |
| Projektmanagement und Konzertorganisation (Selbstmanagement im Modul Professionalisierung I) | | |
| Termine | Fr, 24.11.2023 13:00 - 20:00 Uhr Sa, 25.11.2023 09:00 - 17:00 Uhr | hochschulzentrum am horn, SR1 |
| Studiengänge | B.Mus. Selbstmanagement M.A. | 1 CP |
| <p>Im Blockseminar werden Grundlagen des Projektmanagements vermittelt: Was sind die Kriterien eines Projekts? Welche Methoden und Werkzeuge des Projektmanagements gibt es? Welche Methoden und Werkzeuge sind im Zusammenhang mit musikalischen Projekten sinnvoll? Welche Möglichkeiten der Finanzierung gibt es und wie werden diese nutzbar gemacht? Was ist ein Projektstrukturplan und wie wird dieser erstellt? Wie ist mit Zeit und Ressourcen zu planen?</p> <p>Anhand von Best-Practice-Beispielen bzw. Case-Studies werden die Antworten zu diesen und weiteren Fragen erarbeitet.</p> | | |
| Literatur | Siehe Moodle | |
| Anforderungen | Aktive Mitarbeit; Testat regelmäßige Teilnahme wird empfohlen | |
| Anmeldung | Bitte melden Sie sich über Moodle an. https://moodle.hfm-weimar.de/ Einschreibzeitraum: ab 04. September 2023 | |

| | | |
|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| VORLESUNG | | Dr. med. Katja Regenspurger |
| Musikergesundheit (Professionalisierung I) | | |
| Fr | 11:15 - 12:45 Uhr | hochschulzentrum am horn, Hörsaal |
| Beginn | 13.10.2023 | |
| Studiengänge | BM-XX-BF-P1/ Übergreifendes Angebot | 3 CP |
| <p>Körperliche und psychische Kondition spielen eine entscheidende Rolle für Musikerinnen und Musiker, um den Anforderungen des professionellen Instrumentalspiels oder Gesangs gerecht zu werden. In der Lehrveranstaltung „Musikergesundheit“ werden zunächst die theoretischen Grundlagen zu körperlichen und psychischen Vorgängen beim Musizieren sowie neurowissenschaftliche Erkenntnisse zur Steuerung und zum Lernen von Bewegungsabläufen dargelegt, um ein besseres Verständnis für die Belastungen und Herausforderungen zu entwickeln, denen Musikerinnen und Musiker ausgesetzt sind.</p> <p>Die hohe Prävalenz von musikerspezifischen Beschwerden, körperlichen und psychischen Überlastungssymptomen sowie typischen Krankheitsbildern verdeutlicht, welche Bedeutung der Prävention beizumessen ist. Der Schwerpunkt der Lehrveranstaltung soll daher auch auf der Vermittlung präventiver Strategien liegen und durch zahlreiche praktische Übungen und Anleitungen den Studierenden Werkzeuge an die Hand geben, die sie umgehend im musikalischen Alltag umsetzen können.</p> <p>In der Lehrveranstaltung wird das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky thematisiert, das die Faktoren untersucht, die Menschen dazu befähigen, gesund zu bleiben und ihre Gesundheit aktiv zu fördern. Die Salutogenese beschreibt gesundheitsfördernde Prozesse wie das Erleben von Sinn und Kohärenz, die Stärkung individueller Kompetenzen und die Förderung sozialer Unterstützung. Diese Prozesse tragen dazu bei, dass Menschen Herausforderungen bewältigen, mit Stress umgehen und positive Veränderungen im Leben erreichen können.</p> <p>Schwerpunktmäßig werden Mind-Body-medizinische Interventionen erläutert und erlernt, die darauf abzielen gesundheitsfördernde Haltungen und Verhaltensweisen im Alltag zu entwickeln.</p> <p>Das Modell der Mind Body Medicine in Integrative and Complementary Medicine (MICOM) spricht alle gesundheitsrelevanten Bereiche des Lebensstils an, die eine Person in ihrem Alltag selbst beeinflussen, ausführen bzw. umsetzen kann. Sie beschäftigt sich damit, wie psychologische, biologische und lebensstilbezogene Prozesse zusammenwirken und sich unmittelbar auf die Gesundheit auswirken. Damit öffnet es den Blick auf den ganzen Menschen in seiner Umwelt und verfolgt einen ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatz. Inhaltlich werden diese Aspekte auf die besonderen Belange von Musikstudierenden ausgerichtet.</p> <p>Zudem erhalten die Studierenden einen Einblick in verschiedene bewegungstherapeutische Methoden, u.a. Feldenkrais und Alexandertechnik. Sie erlernen die Bedeutung von Tiefenstabilisation, Bewegung, Training und die Möglichkeiten des Ausgleichs muskulärer Dysbalancen durch Dehntechniken und Kräftigung abgeschwächter Muskelgruppen. Es werden entsprechende Übungsprogramme vorgestellt und praktiziert.</p> <p>Außerdem werden wissenschaftlich etablierte, therapeutische Optionen bei spezifischen musikermedizinischen Beschwerden inklusive Verfahren der Physikalischen und Rehabilitativen</p> | | |

Medizin und auch Konzepte der multimodalen Schmerztherapie dargelegt und naturheilkundliche Selbsthilfestrategien vermittelt.

Ein besonderes Augenmerk gilt der Ergonomie am Instrument. Die Studierenden sollen sensibilisiert werden für eine gesunde und effiziente Spielweise, eine ökonomische Körperhaltung und Spieltechnik, ergonomische Merkmale der einzelnen Instrumentengruppen und mögliche Anpassungen von Instrumenten sowie Hilfsmitteln oder Zubehör.

Zu allen Themen werden Beispiele aus der Praxis und der musikermedizinischen Sprechstunde vorgestellt.

| | |
|----------------------|--|
| Literatur | Claudia Spahn: Musikergesundheit in der Praxis. Henschel Verlag 2015 Alexandra Türk-Espitalier: Musiker in Bewegung, Musikverlag Zimmermann 2008 Tobias Esch, Sonja Maren Esch: Stressbewältigung, Mind-Body-Medizin, Achtsamkeit, Resilienz, MWV 2021 |
| Anforderungen | |
| Anmeldung | http://moodle.hfm-weimar.de/ |

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| GRUPPENUNTERRICHT (BLOCKVERANSTALTUNG) | | Stefan Landes |
| Auftrittstraining - Präsenzseminar | | |
| Termine | 25.11.2023 09:00 - 18:00 Uhr (Gruppenseminar von 11:30 - 18.00 Uhr, davor Einzelstunden von 09.00 - 11:30 Uhr) | Aula Beethovenhaus Belvedere |
| Studiengänge | B.Mus.: BM-XX-PF-P1, BM-AM-BF-P1; Wahlkatalog | 1 CP |
| <p>In diesem Seminar werden verschiedene Kriterien und Ansatzpunkte für einen erfolgreichen Auftritt gemeinsam erarbeitet und anhand eines simulierten Probeauftritts in die musikalische Praxis der Studierenden transferiert. Dieser Präsenzseminartag wird durch betreute digitale Lehrangebote flankiert, bei denen es um verschiedene psychologische Komponenten des erfolgreichen Auftritts geht (physiologisch-körperlich, kognitiv-gedanklich, behavioural-Verhalten und emotional-Gefühlsebene). Darüber hinaus besteht die Möglichkeit für Einzelsitzungen zur Besprechung von individuell herausfordernder Auftrittsthematiken.</p> | | |
| Literatur | Literaturhinweise erfolgen zu Beginn der Vorlesung | |
| Anforderungen | eintägiger Workshop, Teilnahme am Gruppenseminar inkl. Durchführung eines 3-4 minütigen Soloauftritts ist Voraussetzung für die Vergabe der CP. | |
| Anmeldung | Anmeldung nur online über https://moodle.hfm-weimar.de/ Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Name, Instrument und Semester an! | |

| | | |
|--|--|-----------------|
| DIGITALES ANGEBOT | | Stefan Landes |
| Auftrittstraining - Onlineseminar | | |
| Termine | - (Asynchrones Online-Angebot ohne verbindliche Vorlesungstermine) | Online (Moodle) |
| Beginn | 05.10.2023 | |
| Studiengänge | B.Mus.: BM-XX-PF-P1, BM-AM-BF-P1; Wahlkatalog | 1 CP |
| <p>Dieses Seminar wird in einer Digitalform mit asynchroner Lehre abgehalten. Das heißt, es wird keine verbindlichen Online-Termine geben, sondern einen Mix aus Audio-Podcasts, schriftlichen Aufgaben zum Bearbeiten und optional 1:1 Online-Videounterricht (mit individuell zu vereinbarenden Terminen).</p> <p>Inhaltlich wird es um verschiedene psychologische Komponenten des erfolgreichen Auftritts gehen (physiologisch-körperlich, kognitiv-gedanklich, behavioural-Verhalten und emotional-Gefühlsebene), in Verbindung mit entsprechenden Übungen für die individuelle Arbeit zuhause.</p> | | |
| Literatur | Literaturhinweise erfolgen zu Beginn der Vorlesung | |
| Anforderungen | Audio-Podcasts, schriftliches Arbeiten | |
| Anmeldung | Anmeldung nur online über https://moodle.hfm-weimar.de/ Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Name, Instrument und Semester an! | |

| | | |
|---|--|-----------|
| GRUPPENUNTERRICHT | Hauke Siewertsen | |
| Blockveranstaltung + Einzelunterricht | | |
| Mentales Training | | |
| Termine | 07.10.2023 17:00 - 20:00 Uhr 08.10.2023 10:00 - 13:00 Uhr | hzh, R301 |
| Studiengänge / Modulzuordnung | B.Mus.: BM-XX-PF-P1, BM-AM-BF-P1; Wahlkatalog | 1 CP |
| <p>Das Seminar besteht aus einer Zusammensetzung aus Gruppen-Seminar und Einzelstunden. Zunächst wird es zwei jeweils dreistündige Gruppen-Seminare geben, in denen eine Einführung in das mentale Training gegeben wird. Neben Methoden des mentalen Übens werden hier Grundlagen der Emotionsregulation vermittelt (s.u.).</p> <p>Im Anschluss an dieses Gruppen-Seminar gibt es obligatorisch zu bearbeitendes Arbeitsmaterial, mit dessen Hilfe die vorgestellten Inhalte einerseits im eigenen Übeprozess ausprobiert und andererseits schriftlich reflektiert werden sollen. Hier hat jeder Studierende die Möglichkeit verschiedene mentale Übungsformen in Eigenarbeit auszuprobieren und für sich spezielle Fragestellungen herauszuarbeiten.</p> <p>Gleichzeitig dient die Bearbeitung des Materials als Grundlage für die im weiteren Verlauf des Seminars stattfindende Einzelstunde. Hier kann nun an individuellen Themen gearbeitet werden.</p> <p>Inhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mentales Üben: Methoden zum Aufbau einer systematischen Bewegungs- und Klangvorstellung • Emotionsregulation: Positiver Umgang mit Auftrittssituationen / Mentale Konzertvorbereitung / Mentale Stärke • Aufmerksamkeitsregulation / Fokus | | |
| Literatur | / | |
| Anforderungen | Für die Vergabe der Credit-Points ist die Teilnahme an beiden Gruppen-Seminarterminen, an einer Einzelstunde sowie die schriftliche Bearbeitung des Arbeitsmaterials gegebene Voraussetzung. | |
| Anmeldung | Anmeldung nur online über https://moodle.hfm-weimar.de/ . Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Name, Instrument und Semester an! | |

| | | |
|---|---|-------------------------------------|
| GRUPPENUNTERRICHT | | Elisabeth und Helmut Renschuh |
| Alexander-Technik | | |
| Termine | 27.10.2023, 13:30-17:00 Uhr (Auftakt) Montags, 10:00-11:30 Uhr (06.11./13.11./20.11./27.11./04.12./11. 12.2023 und 08.01./15.01./22.01./27.01.2024) | Saal Am Palais, Ensembleraum 312 |
| Studiengänge/ Modulzuordnung | B.Mus.: BM-XX-BF-P1 | 1 CP |
| <p>Im Rahmen des Professionalisierungsmoduls I (Körpertechniken/Konditionstraining) im B.Mus. bietet das Universitätssportzentrum der Bauhaus Universität Weimar im Wintersemester einen Kurs Alexander-Technik für Musikstudierende an.</p> <p>Die Alexander-Technik ist eine feine und gleichzeitig sehr effektive körperorientierte Methode, um gewünschte Veränderungsprozesse selbstständig und bewusst zu steuern. Das heißt, sie arbeitet an der Schnittstelle von Körper und Psyche und wirkt positiv in beide Richtungen. Sie schult unsere Selbstwahrnehmung und lehrt uns, aufmerksam auf das WIE unserer Handlungen zu blicken. Alexander-Technik vermittelt eine bessere Wahrnehmung und Koordination des Körpers. Mit ihr lässt sich der Körper wie ein Musikinstrument stimmen. Das erfordert eine bestimmte Art von Aufmerksamkeit. Unser Körper hat seine eigene Intelligenz. Wenn Hals, Kopf und Rücken fein aufeinander abgestimmt sind, findet der ganze Körper zu seiner Balance zurück.</p> <p>Es wird viel im Liegen gearbeitet. Daher sollte zu jedem Termin ein kleines Handtuch oder 3-4 Taschenbücher mitgebracht werden, auf denen der Kopf im Liegen ruhen kann.</p> <p>Der Kurs kann von interessierten Studierenden aller Studiengänge belegt werden. Studierende des B.Mus. können sich die Veranstaltung im Rahmen des Professionalisierungsmoduls I (Körpertechniken/Konditionstraining) anrechnen lassen.</p> <p>Die Inhalte, Termine und Gebühren sind der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen. Die Anmeldung zu den Sportkursen erfolgt individuell durch jeden Studierenden über die Homepage des Universitätssportzentrums.</p> <p>Weitere Informationen: https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport</p> | | |
| Anforderungen | Regelmäßige Teilnahme | |
| Anmeldung | Online über das Universitätssportzentrum ab 18.10.2023, 9:00 Uhr (https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/) | |

| | | |
|---|---|------|
| GRUPPENUNTERRICHT | | N.N. |
| Körpertechniken und Konditionstraining | | |
| Beginn | ab 23.10.2023 | |
| Studiengänge/ Modulzuordnung | B.Mus.: BM-XX-BF-P1 | 1 CP |
| <p>Im Bachelor of Music ist je nach Studienplan im Modul Professionalisierung I (Körpertechniken/Konditionstraining) ein (nicht musikspezifischer) Kurs aus dem Angebot des Universitätssportzentrums der BUW anrechenbar. Die Inhalte, Termine und Gebühren sind der jeweiligen Kursbeschreibung zu entnehmen. Die Anmeldung zu den Sportkursen erfolgt individuell durch jeden Studierenden über die Homepage des Universitätssportzentrums. Anmeldungen zu den Kursen sind ab 18.10.2023 (09:00 Uhr) möglich. Bitte beachten Sie, dass die verfügbaren Plätze in den einzelnen Kursen schnell vergeben sein können, da die Nachfrage sehr groß ist. Eine frühestmögliche Anmeldung wird daher empfohlen.</p> <p>Weitere Informationen: https://www.hfm-weimar.de/studieren/campus/hochschulsport</p> | | |
| Anforderungen | Regelmäßige Teilnahme | |
| Anmeldung | Online über das Universitätssportzentrum ab 18.10.2023, 9:00 Uhr (https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/) | |