

Modul Professionalisierung I – Lehrangebote

Im Modul Professionalisierung I sind für Studierende im Bachelor of Music im Laufe des Studiums Lehrveranstaltungen im Umfang von 5 CP zu belegen.

Im Wintersemester 2024/25 können folgende Lehrveranstaltungen gewählt werden:

VORLESUNG + ÜBUNG		Dr. med. Katja Regenspurger
Musik & Gesundheit 1		
Beginn	18.10.2024	
Termine	Freitag, 11:15-12:45	Hörsaal, hzh
Studiengänge/ Modulzuordnung	Übergreifendes Angebot BM-XX-BF-P1 Allgemeiner Wahlkatalog	2 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-medicinische Interventionen erläutert und erlernt, die darauf abzielen gesundheitsfördernde Haltungen und Verhaltensweisen im Alltag zu entwickeln. 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</p>		

in seiner Umwelt und verfolgt einen ganzheitlichen biopsychosozialen Ansatz. Inhaltlich werden diese Aspekte auf die besonderen Belange von Musikstudierenden ausgerichtet.

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.

Außerdem werden wissenschaftlich etablierte, therapeutische Optionen bei spezifischen musikermedizinischen Beschwerden inklusive Verfahren der Physikalischen und Rehabilitativen 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/ Einschreibzeitraum vom 9.9.-21.10.2024

GRUPPENUNTERRICHT		Elisabeth und Helmut Rennschuh
Alexander-Technik		
Beginn	01.11.2024; 13:30 – 17:00 Einführungsveranstaltung	
Mo	04.11.2024 – 09.12.2024 13.01.2024 – 03.02.2024 Immer 10:00 – 11:30 Uhr	Saal Am Palais, Ensembleraum 312
Studiengänge/ Modulzuordnung	B.Mus.: BM-XX-BF-P1	1 CP
<p>Im Rahmen des Professionalisierungsmoduls I (Körpertechniken) im B.Mus. bietet das Universitätssportzentrum der Bauhaus Universität Weimar im Sommersemester 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) 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>		
Literatur	-	
Anforderungen	Regelmäßige Teilnahme	
Anmeldung	maximal 13 Teilnehmende Online über das Universitätssportzentrum ab 16.10.2024, 9:00 Uhr (https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/)	

GRUPPENUNTERRICHT		
Konditionstraining		
Beginn	28.10.2024	
Studiengänge/ Modulzuordnung	B.Mus.: BM-XX-BF-P1	1 CP
<p>Im Bachelor of Music ist je nach Studienplan im Modul Professionalisierung I (Konditionstraining) ein (auch nicht musikerspezifischer) Kurs aus dem Angebot des Universitätssportzentrums der BUW anrechenbar.</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>Anmeldungen zu den Kursen sind ab 16.10.2024 (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>		
Literatur	-	
Anforderungen	Regelmäßige Teilnahme	
Anmeldung	Online über das Universitätssportzentrum ab 16.10.2024, 9:00 Uhr (https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/)	

DIGITALES ANGEBOT		Stefan Landes
<i>Auftrittstraining - Onlineseminar</i>		
Termine	(Asynchrones Online-Angebot ohne verbindliche Vorlesungs-termine)	Online (Moodle)
Beginn	07.10.2024	
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-Videountericht (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 (Blockveranstaltung)		Stefan Landes	
Auftrittstraining - Präsenzseminar			
Termine	30.11.2024 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 Präsenzseminar 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 3-4minütigen 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!		

GRUPPENUNTERRICHT (Blockveranstaltung + Einzelunterricht)		Hauke Siewertsen
<i>Mentales Training</i>		
Termine	Gruppenunterricht Samstag 19.10.2024: 17 - 20.30 Uhr Sonntag 20.10.2024: 10 - 13.30 Uhr Einzelstunden 26. & 27.10.2024	Fürstenhaus ,R 108
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!	

BLOCKSEMINAR		Oliver Wittmann
Selbstmanagement - Unternehmerische Grundlagen Freischaffender Tätigkeit		
Termine	Fr, 10.01.25, 13:00 – 19:00 Uhr Sa, 11.01.25, 09:00 – 16:00 Uhr Fr, 24.01.25, 13:00 – 19:00 Uhr Sa, 25.01.25, 09:00 – 16:00 Uhr	hochschulzentrum am horn, SR 2
Studiengänge	B.Mus. Selbstmanagement Friedolin-Nummer: 234974	2 CP
<p>Die Studierenden kennen grundlegende Aspekte unternehmerischen Handelns, die Sie benötigen, um am Musikmarkt aktiv zu werden; sei es als freiberuflicher Selbständiger, als Mitglied eines (Projekt-)Ensembles oder als Betreiber eines Projektes. Sie kennen die Anforderungen des Marktes im Bereich Versicherung, Steuerrecht, rechtlicher Organisationsformen und Buchhaltung. Sie können die Zusammenhänge zwischen verschiedenen Tätigkeiten wie bspw. Haupt- und Nebenberuflichkeit sowie deren (steuer-)rechtliche Konsequenzen grundlegend erkennen und beschreiben. Sie sind in der Lage, ihr Wissen auf ihre eigene und individuelle Situation als freiberufliche (ggf. ausländische) Musiker zu übertragen.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Formelle Anforderungen an freiberufliche Musiker und Musikerinnen - Abgrenzung gewerbliche Tätigkeit, Haupt- und Nebenberuflichkeit - Steuern: Umsatzsteuer und -befreiung; Einnahmen- Überschussrechnung; Elster Anmeldung etc. - Betriebswirtschaftliche Kompetenzen: Preiskalkulation Vergütungssätze freier Tätigkeit; persönliche Liquiditäts- und Rentabilitätsplanung - Versicherungen: Sozialversicherungen, KSK, Bayrische Versorgungskammer, Berufshaftpflicht, Berufsunfähigkeit, Versicherung für (Privat-)Lehrende, Altersvorsorge für Freiberufler, weitere Spezialversicherungen für Musiker- und Musikerinnen - Das Ensemble als GbR: Gründung; Abgrenzung / Abfärbewirkung verschiedene Tätigkeiten der GbR; Demokratie vs. Leadership im Ensemble; interne und externe Kommunikation einer GbR 		
Literatur	Siehe Moodle	
Anforderungen	Testat, Teilnahme an beiden Terminen eines Kurses ist Voraussetzung für Vergabe der CP.	
Anmeldung	https://moodle.hfm-weimar.de/ , ab 09.09.2024	

BLOCKSEMINAR		Martin Steiner
<i>Selbstmanagement – Teil 2: Profilierung/Selbstbildung</i>		
Termine	Sa, 18.01.2025, 09:00 – 16:00 Uhr Sa, 08.02.2025, 09:00 – 16:00 Uhr	hochschulzentrum am horn, Hörsaal
Studiengänge	B.Mus. Selbstmanagement Friedolin-Nummer: 234975	1 CP
<p>Die Studierenden können den Musikmarkt anhand geeigneter Kriterien und Indikatoren beschreiben. Sie sind weiter in der Lage ihr eigenes Profil sowie ihre individuellen Stärken und Schwächen mit verschiedenen Methoden selbstständig zu analysieren. Sie lernen selbständig Ziele abzuleiten und im Selbstmanagement zu planen und umzusetzen. Zwischen den beiden Blockseminar-Tagen können die Studierenden vermittelte Methoden und Techniken der Zielfindung und des Zeitmanagements direkt individuell und praktisch anwenden, Erfahrungen sammeln und diese im zweiten Teil reflektieren und weiterentwickeln.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Musikmarkt kennen und verstehen - Stärken- / Schwächenanalyse mittels verschiedener Methoden - Selbstreflexion: Kompetenzfindung und -bildung, eigene Ziele definieren und individuellen Zeitmanagement-Plan entwickeln - Hinweise auf Unterstützungsmöglichkeiten während des Studiums - Familienmanagement im Berufsalltag 		
Literatur	Siehe Moodle	
Anforderungen	Testat, Teilnahme an beiden Terminen eines Kurses ist Voraussetzung für Vergabe der CP.	
Anmeldung	https://moodle.hfm-weimar.de/ , ab 09.09.2024	