

DIGITALES ANGEBOT		Stefan Landes
Auftrittstraining - Onlineseminar		
Termine	- (Asynchrones Online-Angebot ohne verbindliche Vorlesungstermine)	Online (Moodle)
Beginn	04.04.2024	
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 vereinbarnden 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			
27.04.2024	9:00 -18:00 Uhr (Einzelstunden 9:00 -11:30 Uhr, Gruppenseminar 11:30 -18:00 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).</p> <p>Darüber hinaus besteht die Möglichkeit für Einzelsitzungen zur Besprechung von individuell herausfordernder Auftrittsthematiken.</p>			
Literatur	Literaturhinweise erfolgen zu Beginn der Veranstaltung.		
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!		

GRUPPENUNTERRICHT		Hauke Siewertsen
Blockveranstaltung + Einzelunterricht		
<i>Mentales Training</i>		
Termine	Gruppenunterricht: Freitag, 05.04.2024; 17:00 - 20:00 Uhr Sonnabend, 06.04.2024; 10:00 - 13:30 Uhr Einzelstunden: 20./25.5.2023	
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 		
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!	

VORLESUNG + Übung		Dr. med. Katja Regenspurger
Musik & Gesundheit 2		
Freitag	11.15 -12.45	Hochschulzentrum am horn, Hörsaal
Beginn	12.04.2024	
Studiengänge	Übergreifendes Angebot	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-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 Medizin und auch Konzepte der multimodalen Schmerztherapie dargelegt und naturheilkundliche Selbsthilfestrategien vermittelt.</p> <p>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.</p> <p>Zu allen Themen werden Beispiele aus der Praxis und der musikermedizinischen Sprechstunde vorgestellt.</p>		
Literatur	Literaturhinweise erfolgen zu Beginn der Vorlesung	
Anforderungen	Klausur	
Anmeldung	https://moodle.hfm-weimar.de/	

BLOCKSEMINAR		Cindy Weinhold
Selbstmanagement für Instrumental- und Gesangspädagogen [Professionalisierung I – Berufsfeldbezogene Grundlagen –]		
Termine	Fr, 28.06.2024, 13:00 – 20:00 Uhr Sa, 29.06.2024, 13:00 – 20:00 Uhr	hochschulzentrum am horn, Hörsaal
Studiengänge	B.Mus. Selbstmanagement Friedolin-Nummer: 227577	1 CP
<p>In diesem Seminar werden das künstlerische und musikpädagogische Berufsfeld sowie die verschiedenen Tätigkeitsformen beleuchtet. Außerdem werden Techniken und Methoden vermittelt, um sich in einem wandelnden Arbeitsmarkt selbstständig organisieren und positionieren zu können.</p> <p>Wie gelingt das Netzwerken und die Akquise von Schülerinnen und Schülern? Welche Kommunikationsform ist für diese Zielgruppe und das Lehrangebot geeignet? Was ist bei der Kalkulation der Unterrichtsentgelte zu beachten?</p> <p>– Antworten auf diese und andere Fragen werden im Seminar diskutiert.</p>		
Literatur	Siehe Moodle	
Anforderungen	regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit, Testat	
Anmeldung	Bitte melden Sie sich über Moodle an. https://moodle.hfm-weimar.de/ Einschreibung: ab 04.03.2024	

BLOCKSEMINAR		Prof. Dr. Jana Leidenfrost
Kommunikation und Marketing [Selbstmanagement im Modul Professionalisierung I]		
Termine	24.05.2024, 13:00 – 20:00 Uhr 25.05.2023, 09:00 – 17:00 Uhr	hochschulzentrum am horn, SR 2
Studiengänge	B.Mus. Friedolin-Nummer: 227561	1 CP
<p>Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorgehensweisen bei der Bearbeitung von Aufgaben und beim Umgang mit herausfordernden Situationen. Einerseits werden diese Muster durch unsere Erfahrungen geprägt. Sie legen nahe, wann und wie wir Probleme lösen, welche Schwerpunkte wir dabei setzen und welchen "Preis" wir dafür zahlen. Andererseits prägen wir mit diesen Vorgehensweisen unsere Beziehungen, die Kommunikation und die Wirkungen gegenüber anderen. Wir widmen uns den sogenannten „Metakompetenzen“ und der (zwischen)menschlichen „Software“.</p> <p>Im Zuge der Lehrveranstaltung werden intra- und interpersonelle Kompetenzen erweitert. Ausgehend von einer persönlichen Zielsetzung wird sich eine Challenge (Veränderungsvorhaben) ausgewählt und ein Trainingsprozess der jeweiligen Kompetenzen dazu angelegt. Dieser Trainings- und Potenzialentfaltungsprozess wird dokumentiert und präsentiert.</p>		
Literatur	Siehe Moodle	
Anforderungen	Regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit; Testat	
Anmeldung	Bitte melden Sie sich über Moodle an. https://moodle.hfm-weimar.de/ Einschreibung: ab 04.03.2024	

GRUPPENUNTERRICHT		Elisabeth und Helmut Rennschuh
Alexander-Technik		
Beginn	Fr. 12.04.2024, 13:30-17:00 Uhr, Einführungsveranstaltung	
Termine	montags ab 15.04.2024, 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	Online über das Universitätssportzentrum ab 11.04.2024, 9:00 Uhr (https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/)	

GRUPPENUNTERRICHT		Verena Skuk
<i>Feldenkrais</i>		
Beginn	ab 16.04.2024	
Termine	dienstags, 8:30-9:30 Uhr	Jakobsplan 1
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 Feldenkrais für Musikstudierende an.</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	Online über das Universitätssportzentrum ab 11.04.2024, 9:00 Uhr (https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/)	

GRUPPENUNTERRICHT		
<i>Konditionstraining</i>		
Beginn	ab 15.04.2024	
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 11.04.2024 (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 11.04.2024, 9:00 Uhr (https://hspz.uni-weimar.de/angebote/aktueller_zeitraum/)	