



Projektleiter/In: Prof. Gerald Pöttinger M.A.

Titel des Projekts: Metal Workshops mit Mona Köppen

Zeitraum: von 21.03.2022 bis 23.03.2022

Inhalt:

Workshop 1: Mentales Probespieltraining

Montag 21. März 2022 :

13:00-16:00 Uhr und 17:00-20:00 Uhr

- Posaunenklasse Pöttinger Workshop-Inhalt:

- Mentales Warming up
- Probespielsimulation mit Blick auf Körpersprache und Mimik
- Videoanalyse und Einstellen der inneren, individuellen Wirkungsregler
- Live Probespiel mit anschließender Auswertung der technischen und mentalen Seite.

Workshop 2: Spielraum - Emotionstraining Basic

Musik zu machen ist viel mehr als das versuchte, perfekte technische Spiel. Musik möchte Emotionen vermitteln, Geschichten erzählen und uns berühren. Doch wie können wir es schaffen, diese Emotionen ganz bewusst anzusteuern, einzusetzen und auf das Instrument und die Musik zu übertragen?

Workshop-Inhalt:

- Welche Emotionen möchte ich mit meiner Musik ausdrücken?
- Welche Emotionsarten gibt es, wie zeigt sie sich in der Mimik und Körpersprache?
- Was ist ein Empathiemuskeltraining?
- Wie kann ich meinen emotionalen Zustand selbst ansteuern und regulieren?
- Wie kann ich Emotionen bewusst aktivieren, um eine weitere Sichtweise zu erlangen, Stücke zu erarbeiten?

- Was machen meine Emotionen mit dem Zuhörer - was ist Facial-Feedback?
- Warum reguliert eine gute Emotionsflexibilität meinen Stress?

Workshop 3 Spielraum - Spielwirkungstraining Basic

Wenn Musiker:Innen auf der Bühne stehen, haben sie eine Wirkung und hinterlassen einen Impact (Einschlag) beim Zuhörer. In diesem Workshop geht es um deinen individuellen Impact, die Optimierung deiner authentischen Wirkung auf der Bühne. Ideal als Ergänzung zum Probespieltraining.

Workshop-Inhalt:

- Welchen Eindruck bzw. Ausdruck hast du auf der Bühne?
- Warum sind die ersten 100 ms so wichtig?
- Wie kann man die eigene Wirkung anhand von inneren Emotionsreglern eigenständig

verändern?

- Welche Ressourcen brauchst du, damit du dich auf der Bühne wohl fühlst? • Wir reflektiere ich meine eigene Wirkung

Workshop 4: Zeig was du kannst! Abrufen, wenn es drauf ankommt.

In diesem Workshop lernst du, wie man mit einfachen Übungen und einem unkomplizierten mentalen Warm Up das eigene Stresslevel senkt. So stärkst du deine Konzentration und lernst dein Können abzurufen, wenn es drauf ankommt.

Workshop-Inhalt:

- Kleiner Einblick in das Gehirn, wie und warum Blockaden, Stress, Nervosität, Angst entstehen können.
 - Was sind funktionale und dysfunktionale Emotionen?
 - Übungen zur eigenständigen Stressreduktion
 - Mentales Warm Up
 - Notfallübung gegen Lampenfieber/ Stress auf der Bühne

Vita-Auszug Mona Köppen:

- Metallblasinstrumentenmacherin (Gebr. Alexander Mainz) • Betriebswirtin (d.H.)
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Therapeutin für integrierende Psychotherapie

- „Ich bin Musik“ - Mentaltrainer für Musiker
- „Ich bin Musik“ - Akademie, Trainerin und Gründerin
- wingwave Coach (wingwave Award Gewinnerin 2016)
- PEP Fortbildung nach Dr. Bohne
- Mimikresonanztrainer (Eilert Institut)
- Mimikresonanztraining "Eigene Wirkung, Bühnenpräsenz-Impact" • emtrace Matercoach
- emtrace Lehrtrainer
- Kinder und Jugendcoach (IPE)
- Registerleitung Orchester Neu-Bamberg
- Registerleitung Holz Bläserklasse Gymnasium ELG Alzey
- Querflöte, Posaune, Klavier

Referenzen-Auszug:

- Woodstock Academy
- Brassweek Schweiz
- Brassweek Luxemburg
- Bruckneruni Linz
- Mdw -Wien
- Musikum Salzburg
- Konservatorium Karlsruhe
- Luxemburg Konservatorium
- Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz
- Musikhochschule Mainz
- Workshops bei Musikertagungen wie z.B. der Internationale Blasmusikkongress
- Workshops bei Musikverbänden, wie z.B. BDB in Staufeu
- Workshops und Fortbildungen an Musikschulen in Österreich, Deutschland, Schweiz, Luxemburg, Tschechien

Workshop Teilnehmer:

Gerald Pöttinger
Paul Amann
Elisabeth Nußbainer
Lukas Spiessberger
Florian Keuschnigg
Wolfgang Huber
David Zuder
Jakob Ebner
Moritz Kreilinger
Anna Lehner
Tobias Lippauer
Anna Truskaller
Marlene Solis
Sara Gajsek
Andrzej Kucharski
Ana Marija Ojstersek
Eva Grujic
Jimin Han
Valentino Francisco
Anna Truskaller
Eva Grujic
Valentino Francisco
Marlene Solis
Daniel Mascher
Kos Matjaz
Marko Veljkovic
Erik Brezovsek
Petar Hegedus
Robert Hofer
Jessica Dermol
Victoria Senfter
Anna Truskaller
Maja Spilar
Alma Gunzek
Marlene Solis
Sara Gajsek
Laura Zermann
Suna Florian
Morelj Geb Kristina
Valentino Francisco
Martin Fuchsberger

Prof. Gerald Pöttinger M.A.