



effizient üben stressfrei auftreten

Das Workshop-Programm
für Studierende an Musikhochschulen

Sandra Engelhardt

Zert. Prüfungs- und Auftrittskoach PAC®
Dipl. Musikerin und Pädagogin



Unterstützung & Begleitung

Ein Musikstudium stellt an Studierende hohe Ansprüche an Selbstorganisation und die Fähigkeit, langfristig Ziele zu verfolgen.

Besonders in den pädagogisch orientierten Studiengängen fordert der breite Fächerkanon strukturierte, sinnvolle Planung, Priorisierung von Aufgaben und die Bereitschaft, Erwartungen von außen und eigene Ziele unter einen Hut zu bringen.

Für Ihre Studierenden wünschen Sie sich ein ergänzendes und vor allem auch praxisnahes Angebot, das bei der Ausbildung außermusikalischer Kompetenzen unterstützt und begleitet.

Das sowohl Möglichkeiten zur Orientierung bietet, als auch ganz konkrete Tipps und Anregungen für die Gestaltung des Studienalltags bereithält.

Mit dem Ziel, eine erfolgreiche und ganz individuell als gelungen erlebte Laufbahn zu ermöglichen.

- **Organisation des (Studien-) Alltags**
- **Umgang mit Lampenfieber und Auftrittsangst**
- **Planvolles und effizientes Üben**

Guten Tag!

Ich bin Sandra Engelhardt.

Praxiserprobte Musikerin (Flötistin und Sopranistin), engagierte und leidenschaftliche (Hochschul-) Pädagogin und stets neugierige Coach.

Ich freue mich, dass Sie sich die Zeit nehmen, mein Angebot näher kennenzulernen.

Aus der Praxis - für die Praxis

Mein Workshop-Angebot verbindet Elemente aus dem Mentaltraining, Zeitmanagement und nicht zuletzt Lern- und Übetechiken.

Dieser mehrdimensionale Ansatz ist das Ergebnis langjähriger praktischer Erfahrung als Dozentin, Lehrerin und Coach und spiegelt die Breite der Sorgen und Stressoren vieler Studierender wider.

Hier konkret und praxisnah Hilfe und Unterstützung anzubieten ist die Motivation hinter meinem Konzept, von dessen Wirksamkeit und Nutzen ich sie mit dieser Broschüre überzeugen möchte.

Mein Ziel

Lernende dabei unterstützen, ihr Musizier-Glück selbst in die Hand zu nehmen und aktiv etwas dafür zu tun.

Meine Strategie?

Mehr Kompetenz durch die passende Lerntechnik, Zeiteinteilung, Prüfungstraining

Mehr Leichtigkeit durch Selbstregualtions-techniken, um im entscheidenden Moment einen klaren Kopf und eine ruhige Hand zu behalten

Mehr Motivation, indem Ziele klar benannt und Blockaden bewusst aufgelöst werden können



Zentrale Themen



Zeitmanagement und Selbstfürsorge

Konzentriert und planvoll arbeiten und üben, Freizeit aktiv und ohne schlechtes Gewissen gestalten

Motivation und Ziele

Klarheit über das persönliche Wofür und Warum

Umgang mit Krisen, Stress und Leistungsdruck

Reflexion der eigenen Antriebe und Glaubenssätze

Auftrittsangst vermeiden

Zusammenhang zwischen mentaler Stärke und planvollem Üben entdecken

Die Zusammenstellung dieser Themen spiegelt meinen Wunsch wider, Entlastung im Alltag zu bieten, wenn es heißt, sich im Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und Fremdbestimmung zurechtzufinden.

Entlastung aber auch für Ihre Dozentinnen und Dozenten, wenn die Beschäftigung mit diesen Themen nicht mehr übermäßig Raum im Unterricht einnimmt.

Kompetenzen entwickeln
Persönlichkeit stärken
Potential entfalten

Der Hintergrund

„Ich möchte mir von diesem Studium nicht die Freude an der Musik verderben lassen.“

Mit dieser Aussage begründete vor einigen Jahren eine Studentin ihre Entscheidung, das Musikstudium nach 4 Semestern abzubrechen und doch lieber zur Tiermedizin zu wechseln. Dabei war „ein Beruf mit Musik“ ihr großer Traum. Dafür hatte sie so hart gearbeitet, sich gegen den Widerstand der Eltern durchgesetzt („Mach doch was mit Zukunft!“) – um dann am Studienalltag zu zerbrechen.

Als Lehrerin fühlte ich mich so hilflos und auch überfordert. Hätte ich früher etwas tun können? Habe ich sie nicht gut begleitet? Ist es überhaupt meine Aufgabe, mir darüber Gedanken zu machen?



Es wuchs der Wunsch, meine Studierenden nicht nur fachlich-instrumental gut unterstützen zu können, sondern auch zu verstehen, wie es passiert (oder wodurch), dass sich eine anfängliche Freude, Selbstvertrauen und Zuversicht dann tatsächlich in Ängste und Zweifel verwandeln. Wie diese überwunden werden können oder besser noch: wie deren Entstehung vermieden werden kann.

So bin ich auf der Suche nach Methoden, Denkansätzen und Arbeitsweisen beim professionellen Coaching gelandet. Inspiriert durch die Methode *PAC® Prüfung- und Ausfitts-Coaching* Dr. Timo Nolle präsentiere ich Ihnen nun mein Workshop-Programm.

von
eigentlich...
zu

Yeah!

Übezeit sinnvoll gestalten
Auftrittsängste überwinden
Ziele erreichen

*selbstbestimmt
&
motiviert*





Nach meinem Erleben schwirrt bei vielen Studierenden permanent ein großes *eigentlich...* im Kopf herum.

Das ewige *eigentlich...*

Eigentlich sollte ich mehr üben...
Eigentlich sollte ich das können...
Eigentlich sollte ich KA studieren...
Eigentlich sollte ich mehr auftreten...
Eigentlich sollte ich keine Angst haben...
Eigentlich sollte ich doch Spaß haben...
Eigentlich sollte ich auch noch was
anderes außer Hochschule machen...
Eigentlich...



Die Folge?

Unsicherheit. Erschöpfung. Überforderung.
Oder auch Angst.

Ein *eigentlich...* stellt Entscheidungen permanent infrage:

- Es ist fast unmöglich, konzentriert zu arbeiten.
- Prioritäten können nicht gesetzt werden.
- Zerrissenheit führt zu Unzufriedenheit und Stress.
- Das Gefühl, nichts richtig zu machen oder wirklich zu können, schwächt das Selbstbewusstsein und öffnet Ängsten alle Türen.

Mein Programm

Nachhaltig Veränderung ermöglichen.

- Bewusst erlebte Zufriedenheit mit den eigenen Entscheidungen und der Gestaltung von Studium und Alltag
- Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit
- aktiver Umgang mit Krisen und Hindernissen

Von eigentlich zu YEAH!



Mein mehrstufiges Programm hat zum Ziel, Ihre Studierenden in die Lage zu versetzen, selbstbestimmt und mit einem Gefühl der Sicherheit und Kompetenz ihre Überzeit zu gestalten und gut vorbereitete Prüfungssituationen zu meistern.

Veränderung braucht immer Zeit, Strategie und vor allem auch Freiwilligkeit, wenn sie nachhaltig wirksam sein soll. Freiwilligkeit bedeutet, dass die Relevanz für die eigenen Ziele, für das persönliche Wohlbefinden und für Wünsche und Bedürfnisse erkannt wird.

Veränderung braucht kleine Schritte, braucht Begleitung und Unterstützung und vielleicht auch zwischendurch einen kleinen Stupser um dranzubleiben.



Nachhaltig wirksam & praxisorientiert

Was Sie von mir daher *nicht* bekommen:

Ein Angebot für einen Tagesworkshop, der mit gefühlten 1000 Modellen und Anregungen und Tipp und Tricks am Ende ein **WOW** hinterlässt – aber nach spätestens einer Woche nur noch in Form eines schlechten Gewissens präsent ist:
„Ich sollte ja etwas ändern, aber...“

Mein Angebot wirkt nachhaltig, weil es unterschiedliche Kanäle nutzt und über einen längeren Zeitraum Begleitung, Unterstützung und Ermunterung anbietet.

Ihre Studierenden kommen in die Umsetzung.

Und das ist es, was zählt. So dass die von den Studierenden investierte Zeit – und das von Ihrem Institut investierte Geld – sinnvoll angelegt sind.

**Aus tollen Ideen und guten Vorsätzen werden Taten.
So wird Veränderung möglich.**

Ablauf

Überblick

Mein Ansatz verbindet Elemente aus:

- Lern- und Übecoaching
- Mentaltraining
- Zeit- und Selbstmanagement
- Auftrittstraining

Onboarding Vor dem Workshop

Einstieg ins Thema
Individuell als Selbstlernmodul
Online

01

Praxisworkshop Präsenz, 6 Stunden

Intensive Arbeit am Thema
Input, Austausch, Reflexion

02

E-Mail-Kurs

über 6 Wochen, individuelle Arbeit

Begleitung bei der Umsetzung
in den Alltag

03

FollowUp!

Online-Workshop. live

Erfahrungsaustausch, Vertiefung,
Besprechung der Aufgaben aus
dem E-Mail-Kurs

04

Die Inhalte



01

Onboarding

Vor dem Workshop, Einstieg ins Thema als Selbstlernmodul

Die Studierenden erhalten über einen Link Zugang zu einer internen Seite. Dort finden Sie ein Willkommensvideo, in dem ich die Inhalte und Thematik des Workshops vorstelle. Zudem erhalten sie erste Reflexionsaufgaben. Die zum Download bereitgestellten Arbeitsblätter unterstützen bei der Erledigung der Aufgaben und dem individuellen Einstieg ins Thema.

Das Ziel:

Die Studierenden erhalten einen direkten und persönlichen ersten Eindruck davon, worum es im Workshop gehen wird und lernen mich und meine Arbeitsweise kennen. Sie können durch die Erledigung der Aufgaben bereits erste Ideen möglicher Veränderungen entwickeln. Dieser niedrighschwellige Einstieg

- lässt die Relevanz für das eigenen Tun erkennen
- erhöht die Mitarbeitsbereitschaft, und vielleicht auch schlicht die Teilnahmebereitschaft
- So kann der Praxisworkshop direkt ins Thema einsteigen, weil die Hinführung bereits erfolgt ist
- und die Präsenzzeit wird optimal genutzt

Praxis-Workshop

Tagesworkshop 6 Stunden, Präsenzformat

02

Ausgewogene Mischung aus Input, Austausch und Erarbeitung in wechselnden Groß- und Kleingruppen und individueller Arbeit/Reflexion

Das Ziel:

Durch den Austausch in der Gruppe werden die vorgestellten Modelle und Anregungen von unterschiedlichen Seiten aus beleuchtet, die Praxistauglichkeit wird herausgestellt. Die Umsetzung in den Alltag wird vorbereitet, denn in der Gemeinschaft entwickelte Vorhaben wirken verbindlicher - und damit nachhaltig.

03

E-Mail-Kurs

Selbstlernmodul, Begleitung bei der Umsetzung in den Alltag

Als Selbstlern-Kurs über 6 Wochen erhalten die Teilnehmenden einmal wöchentlich per E-Mail weitere Aufgaben, konkrete Handlungsimpulse oder auch kleine Erinnerungen/Ermunterungen in Form von Arbeitsblättern oder kurzen Video- oder Audio-Sequenzen, die zum Download bereitgestellt werden.

Das begleitende Workbook (E-Book) mit allen Übungen und Modellen dient der individuellen Vertiefung und Weiterarbeit.

Das Ziel:

Die Themen des Workshops bleiben präsent, die kleinen Erinnerungen unterstützen bei der Implementierung der gewünschten Veränderungen in den Alltag.



Komm in die
Umsetzung!

FollowUp!

Onlineworkshop, etwa 6 Wochen nach dem Praxisworkshop

Dauer: 2 Stunden

04

Besprechung der Aufgaben aus dem E-Mail-Kurs, Erfahrungsaustausch, Beantwortung von Fragen, Vertiefung gewünschter Themen

Das Ziel:

Das FollowUp! kann als „Etappenziel“ dabei helfen, die im Workshop individuell gesteckten Ziele aktiv zu verfolgen – und auch zu erreichen. Bei der Umsetzung aufgekommene Fragen oder Bedenken können besprochen und ausgeräumt werden. Die Ziele können „nachgeschärft“ werden.

Der Nutzen für Ihre Studierenden

Planung & Struktur

Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung planvollen und reflektierten Übens für Sicherheit im Auftreten und Vertrauen in die eigenen Kompetenzen.

Die vorgestellten Modelle und Arbeitsweisen können sie an die persönlichen Ziele anpassen und sinngebend in den Alltag einbauen.



Auftrittsangst

Die Studierenden wissen um den Unterschied zwischen Aufregung und Angst.

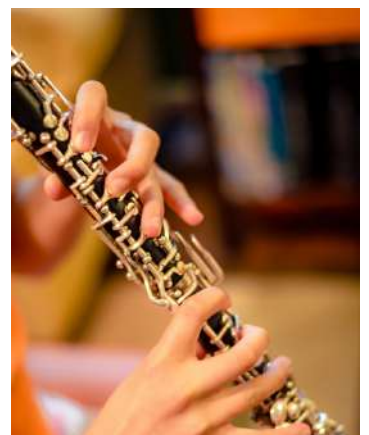
Sie lernen Strategien kennen, die sie dabei unterstützen, in Prüfungs- und Auftrittssituationen einen klaren Kopf und eine ruhige Hand zu behalten. Sie wissen um die Wichtigkeit mentaler Stärke und kennen Übungen zur selbstständigen Weiterarbeit.



Umgang mit Stress und Leistungsdruck

Die Teilnehmenden kennen ihre Stressoren und Energiefresser, haben ihren Umgang mit Hindernissen reflektiert und haben Strategien kennengelernt, mit denen innere und äußere Konflikte bewältigt werden können.

Mit dem Ziel, selbstbestimmt und bewusst Zufriedenheit zu erlangen.



Motivation und Ziele

Die Teilnehmenden wissen um Ihre Motivation – und was sie tun können, um sich dieser auch in scheinbar unmotivierten Momenten zu bedienen.

Die über die Reflexion der eigenen Wünsche und Bedürfnisse erhaltene Klarheit ermöglicht es, Ziele auch über einen langen Zeitraum zu verfolgen.

Ihre Investition

Mein Honorar

Als zentrale Praxis-Einheit enthält dieses Paket einen eintägigen Workshop

 Kompletthonorar

1560,-€

Ust. befreit
zzgl. Übernachtung und Fahrtkosten

Paket 1

- Onboarding
- Präsenzworkshop als Tages-Workshop 6 Stunden (incl. Pausen)
- Workbook, E-Mail-Kurs
- FollowUp

Paket 2

- Onboarding
- Präsenzworkshop als 1,5-Tages-Workshop 3 + 4 Stunden (incl. Pausen)
- Workbook, E-Mail-Kurs
- FollowUp

Hier wird die Praxiseinheit aufgeteilt auf zwei aufeinanderfolgende Tage, z.B. Freitagnachmittag/-abend und Samstagvormittag

 Kompletthonorar

1680,-€

Ust. befreit
zzgl. Übernachtung und Fahrtkosten

Die Aufteilung des Präsenzworkshops in zwei kürzere Einheiten (Paket 2) an aufeinanderfolgenden Tagen hat den Vorteil,

- dass die Inhalte von Tag 1 bereits nachwirken können, indem für den zweiten Tag Reflexions- oder Praxisaufgaben bearbeitet werden.
- Methoden und Ansätze können in einer abendlichen Übeeinheit gleich umgesetzt werden. Der nächste Tag bietet Gelegenheit zum direkten Austausch und für Nachfragen.
- Vom Zeitaufwand wirkt diese Variante angenehmer, da nicht ein kompletter Tag am Stück geblockt wird.

Die Gestaltung des Programms in wechselnden Formaten ermöglicht sinnvolles Arbeiten auch in größeren Gruppen und mit Teilnehmenden aus unterschiedlichen Studiengängen.

Sollte es an Ihrem Institut Honorargrenzen für Workshops geben, so können die Pakete auch in einzelnen Teilen abgerechnet werden. Sprechen Sie mich bitte darauf an!

Der nächste Schritt

Bringen wir Ihre Ideen & meine Arbeitsweise zusammen!

Lassen Sie uns gemeinsam ein Angebot gestalten, das Ihr Studien- Programm sinnvoll ergänzt und Ihre Studierenden nachhaltig unterstützt.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Sandra Engelhardt

Sandra Engelhardt

zert. Prüfungs- und Auftrittskoach PAC®
Systemische Beraterin (i.A.)
Dipl. Musikerin, Dipl. Instrumentalpädagogin
zert. Resilienztrainerin
zert. Gruppen- und Teamcoach

Wiesenweg 3
30916 Isernhagen



info@sandraengelhardt.de



+49 (0)162 309 40 46

Weitere Informationen über mich, meine Arbeit und meine Qualifikationen finden Sie auf meiner Homepage



www.sandraengelhardt.de

