

## Unterrichten im Flow

### Unterrichten ohne Erschöpfung - Selbstmanagement für Instrumental- und Gesangslehrer

Instrumental- und Gesangsunterricht zu geben ist eine Tätigkeit, die Einfühlungsvermögen, ständige Konzentration und hohes, emotionales Engagement verlangt. Unter dem Druck der täglichen Anforderungen kann der Kontakt des Unterrichtenden zu sich selbst verloren gehen. Die Folge ist eine tiefe und anhaltende Erschöpfung.

Das Seminar vermittelt eine Reihe von Techniken, die dabei helfen, während des Unterrichtens und im Alltag sorgsam und effektiv mit den eigenen Kräften umzugehen. Dies verbessert nicht nur die Qualität des Unterrichts, sondern erhält auch langfristig die Freude am Beruf. Besondere Aufmerksamkeit wird der Frage gewidmet, welche Faktoren den Unterricht anstrengend werden lassen und wie diesen Belastungen gezielt begegnet werden kann.

#### Die Themen:

- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Präsenz im Unterricht
- Schnelle Kurzzeitentspannung
- Der eigene Raum
- Effektive Interventionen
- Energie- und Aufgabenmanagement
- Umgang mit belastenden Faktoren

Für dieses Seminar müssen keine Instrumente, sondern lediglich Papier und Stift mitgebracht werden.

**Andreas Burzik** ist Diplompsychologe und ausgebildeter Geiger. Neben seiner Vortrags-, Seminar- und Unterrichtstätigkeit arbeitet er als Psychotherapeut in eigener Praxis mit den Schwerpunkten psychologische Beratung von Musikern, Coaching, Auftrittstraining und Körperpsychotherapie. Zahlreiche Veröffentlichungen in internationalen Fachzeitschriften, Vorträge, Seminare und Workshops zu den Themen *Üben im Flow*, *Unterrichten ohne Erschöpfung* und *Lampenfieber* in den USA, Europa, Russland, Australien und Neuseeland. 2007-2016 Mentaltrainer der Orchesterakademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks, München.