

Workshopreihe: „Auftrittscoaching mit PEP“

Es wird in den dreitägigen Workshops um die Überwindung von Auftrittsstress, Bewertungs- und Prüfungsängsten gehen und wie man diese Themen in einem Auftrittsstresscoaching angehen kann. Wenngleich ein Schwerpunkt auf MusikerInnen und SängerInnen liegt, wird man mit dem Gelernten natürlich alle Auftretenden gut coachen können. Es ist nur wichtig, dass man für MusikerInnen und Musik ein Herz hat, ansonsten könnte einem das ggf. zu viel zum Thema Musik sein. Anders gesagt, wer eine Liebe zu Musik und ein Interesse an MusikerInnen hat, wird zusätzlich begeistert sein. Natürlich werden auch die eigenen Auftrittserfahrungen in einem Selbsterfahrungsanteil berücksichtigt. Es wird viele Demos und wenig Kleingruppenselbsterfahrung geben. Kernstück der Workshops ist es, dass ich sechs bis sieben externe (auftrittsgestresste) MusikerInnen vor der Gruppe und am Instrument oder beim Singen coache. Die spielen dann vor oder singen vor und nach den einzelnen Coachinginterventionen das gleiche Stück Musik, damit man die Veränderungen direkt sehen und hören kann. Es kommen auch MusikerInnen in den Kurs, die schon mal im Kurs waren und an denen man gut den weiteren Verlauf nach so einem Coaching mitbekommen kann.

Es sei schon hier darauf hingewiesen, dass es nicht darum gehen soll, zusätzliche Tools zu vermitteln. Wir werden mit den PEP Tools zum Thema Auftritt intensiv arbeiten und es wird noch ein Hypno-Tool geben. Meisterschaft ergibt sich nicht in der Breite, sondern in der Tiefe. Ich möchte das Thema Auftrittsstresscoaching so weitergeben, wie ich es die letzten über 20 Jahre entwickelt und angewandt habe und wie viele MusikerInnen und andere AuftrittsstressklientInnen es auch immer wieder anfragen.

Teilnahmevoraussetzung ist, dass man **vor dem Workshop Auftrittsstresscoaching** die PEP Fortbildung mit PEP III abgeschlossen hat, da man alle PEP-Tools braucht. **Falls der letzte PEP Kurs länger als drei Jahre zurückliegt, ist es auch sehr sinnvoll, einen „PEP-Verdecktes Arbeiten“ Workshop zu besuchen oder einen Kurs bei Luitgard „Die Kunst des Reframens“ oder „Selbstwert-Trainingscamp“ oder eine „PEP Refresher“ Kurs.** Im Auftrittsstressworkshop sollen nicht die PEP Tools wiederholt werden, sondern ihre Wirkung in diesem Feld erlebt, praktiziert und vertieft werden.

Wer sich tiefer in das „Auftrittsstresscoaching mit PEP“ einarbeiten will, kann noch den **„Aufbau- und Abschlusskurs Auftrittsstresscoaching mit PEP“** besuchen. Dadurch wird man dann am Ende insgesamt ca. 20 Livedemos mitbekommen haben und da man für den Abschluss selbst vier Menschen mit Auftrittsstress coachen und dies kurz dokumentieren soll, ist man auch gefordert, das Gelernte direkt und zeitnah umzusetzen. Mit der Anmeldung zum Aufbau- und Abschlusskurs erhält man auch Zugang zum geschlossenen Forum Auftrittsstresscoaching mit PEP (das siehst Du jetzt noch nicht), wo man dann seine Verläufe postet und die insgesamt mehreren Hundert Verläufe der anderen Auftrittsstresscoaches studieren kann.

Dass es einen Aufbau- und Abschlusskurs „Auftrittscoaching mit PEP“ gibt, lag an der Begeisterung der TeilnehmerInnen der ersten Kurse und dem Wunsch der TeilnehmerInnen an dem Thema weiterzumachen und in die Tiefe einzusteigen. Dies hatte mich dazu veranlasst, eine Art Workshopreihe ähnlich dem damals an der Folkwang Musikhochschule anzubieten (mit der Möglichkeit nach Abschluss auch in die Liste „Auftrittscoaches mit PEP“ aufgenommen zu werden: <https://www.dr-michael-bohne.de/auftrittscoaches-mit-pep.html>)

Viele TeilnehmerInnen haben auch gesagt, dass sie nach dem „Auftrittscoaching mit PEP“ Workshop das Selbstwerttraining wirklich durchdrungen hätten.

Mein absoluter Lieblingskurs, auch wegen der tollen Musik 😊.

Referent: Michael Bohne