

Workshop-Angebot 2014 / 2015

## *entspannt erfolgreich – erfolgreich entspannt*

**Strategien im Umgang und zur Vermeidung  
von Stress**

Personal Coaching auf Basis der Alexander-Technik für  
Führungskräfte und Manager in Fortbildungen und Work-  
shops mit Steven Töteberg.



### *Ohne Stress kein Erfolg?*



Erst seitdem wir das Ausmaß kennen und sich die wirtschaftlichen Folgen beziffern lassen, wird in allem Medien offen über ein Thema berichtet, das lange als Tabu galt: Burn Out. Die beruflichen Hintergründe sind vielfältig: wachsender Arbeits- und Erfolgsdruck, unangemessenes Führungsverhalten und Kompetenzprobleme verschlechtern das Arbeits- und Kooperationsklima, Mitarbeiter fühlen sich über- oder unterfordert und in ihren Entscheidungsmöglichkeiten eingeschränkt, durch wenige Partizipationsmöglichkeiten nimmt die Motivation immer mehr ab.

Dieser psychische Druck führt zu physischen Reaktio-

nen wie Unwohlsein, Verspannungen, Rücken- und Nackenschmerzen, die ihrerseits negative Auswirkungen auf die Psyche haben. Auf diese Weise kommt ein sich selbst verstärkendes Reiz-Reaktionsmuster in Gang, das – wie neue Studien belegen – auf Dauer krank macht. Bleiben Lebensfreude, Motivation und Kreativität auf der Strecke und wird Stress gar zum bestimmenden Element im Leben, ist „Burn-Out“ oft die einzige Möglichkeit des Körpers, die „Notbremse“ zu ziehen und sich gegen den Stress zur Wehr zu setzen.

## **STRATEGIE**

Mein Kurs „Strategien im Umgang und zur Vermeidung von Stress“ ist ein Personal Coaching speziell für Führungskräfte auf der Basis der F.M. Alexander Technik, der sich dem Phänomen Stress sowohl begleitend als auch präventiv annimmt. In meinen Fortbildungen und Workshops für Gruppen, die ich seit 13 Jahren als diplomierter Lehrer dieser Methode gebe, vermittele ich ihnen eine Strategie, wie Sie

- eigene Reaktionsmuster auf Stress erkennen,
- Haltungsfehler und falsche Bewegungsmuster auflösen,
- flexibler werden,
- sich freier bewegen (und denken) können,
- den Teufelskreis aus psychischem Druck und Verspannung durchbrechen und so
- ihre Führungsaufgaben entspannter und erfolgreicher ausüben.

Gleichzeitig entlastet eine aufrechte und zugleich entspannte Körperhaltung die Wirbelsäule, was positive Auswirkungen auf die Atmung und das Herz-Kreislauf-System hat.

Zusammengefasst besteht der konkrete Nutzen in einer verbesserten Präsenz und der Fähigkeit leichter „bei sich“ bleiben zu können. Der Umgang mit Stress-situationen wird müheloser, Sie behalten einfach den Überblick und am Ende des Tages bleiben mehr Reserven für Sie selbst ...

Sie werden zum Gesundheitsmanager in eigener Sache.



## ***Das Angebot***

### **Gruppenworkshop**

In Gruppen bis zu 15 Personen biete ich Seminare und Einführungen sowie Workshops an, in denen die Teilnehmer zum Thema Wahrnehmung und Achtsamkeit sensibilisiert und geschult werden. Ich unterrichte immer sehr konkret und praktisch. Die Teilnehmer sollen sich mit eigenen Beispielen und Wünschen aus ihrem täglichen Leben kreativ einbringen. Wir werden im Stehen, Sitzen oder beim Gehen arbeiten und ebenso ganz alltägliche Arbeits-Situationen durchgehen. Das Augenmerk liegt hier immer auf dem Thema „Stress“ und dem „zu schnellen Reagieren auf Reize“.

Gearbeitet wird z.B. an Wochenenden in zwei oder drei Tages-Blöcken. Thematische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



### **Einzelunterricht**

In dieser exklusiven „1-zu-1-Arbeitssituation“ (Dauer ca. 60 Minuten) unterrichte ich die Alexander-Technik direkt, damit sie unmittelbar erfahren wird. Sie lernen, wie Sie gelassener anstatt zu schnell, aufrecht anstatt zusammengesunken auf einen Reiz reagieren können, um so gelassener, effektiver und mit mehr Präsenz arbeiten zu können. Sie werden im Laufe der Zeit bemerken, dass Ihre „neue Haltung“ von ganz alleine einstellt, wenn Sie aufhören ihre Muskeln ständig und unnötigerweise zu kontrahieren. Meist stellt sich Leichtigkeit und eine gewisse Fröhlichkeit ein und die Menschen staunen, dass man mit so wenig „Tun“ so aufrecht und aktiv sein kann. Sie erleben, wie Sie entspannt und dabei effizient arbeiten können. Wir werden uns Ihren typischen, individuellen Berufs- und Alltagssituationen widmen und mit ihnen im Stehen, Gehen, Sitzen, auf einem Tisch liegend arbeiten. Thematische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

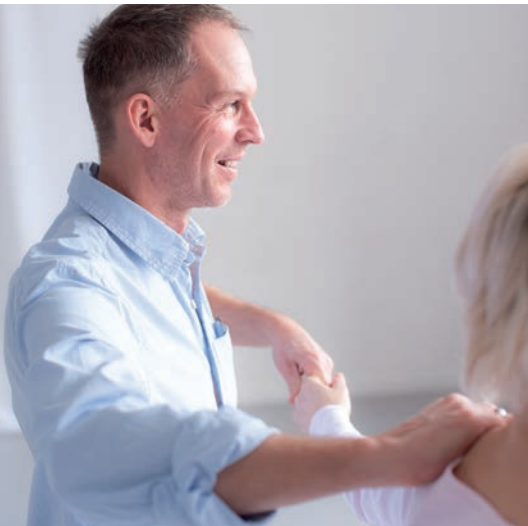
### ***Meine Stationen***

Schon früh war ich von Musik und Klängen fasziniert, sodass ich mit vier Jahren anfang Gitarre und Klavier zu lernen. Im Laufe meines Musikerlebens habe ich mit vielen internationalen Künstlern gespielt und in eigenen Tonstudios (z.B. in Dakar, Hannover, Berlin) aufgenommen und produziert. Darunter auch das Debüt-Album der Rockband „FURY In The Slaughterhouse“, für das ich als Produzent die goldenen Schallplatte bekam. Neben meiner Arbeit als Studiomusiker u.a. für Randy Crawford und Shari Belafonte, sowie als Live-Keyboarder für Audrey Motaung produzierte ich später auch Filmmusiken für z.B. Arte, BR und NDR.

Die Musik war es auch, die mich zur Alexander-Technik geführt hat, als ich in meinen Studio auf einen Gitarris-

ten traf, dessen Präsenz, Klarheit und Spieltechnik mich beeindruckte. Er erzählte mir von der Alexander-Methode und von einem Workshop. Ich hatte das Glück gleich auf den richtigen Lehrer zu treffen und begann meine Ausbildung, die ich 2001 mit Diplom des „Alexander-Technik-Verbands Deutschland“ (ATVD) und des „American Society for the Alexander Technique“ (AmSAT) abschließen konnte.

Seither gebe ich europaweit Seminare für Musiker, Sänger und Pädagogen, begleite internationale Künstler auf ihren Tourneen und halte Vorträge und Seminare auch für Parkinson-Betroffene und Schlaganfall-Patienten.



## *Erfahrung mit der Alexander Technik*



*Schon nach ein paar Stunden Unterricht bei Steven Töteberg in Alexander Technik hat sich mein ganzer Spielapparat merklich entspannt und zu einem sehr viel bewussteren und aufmerksameren Klavierspielen geführt.*

*Das intensive Wahrnehmen des eigenen Körpers und die mentale Konzentration auf eine aufgerichtete Haltung, die man im Verlaufe des Unterrichts sozusagen von selber annimmt, verändern das Musizieren grundlegend und führen zu dem gewünschten Klangergebnis, ohne dass man das mit Anstrengung herbeiführen müsste - es stellt sich „selbstständig“ her und eröffnet einem beim Musikma-*

*chen im wahrsten Sinne des Wortes völlig neue Spielräume.*

*Wenn man sich darauf einlässt, kann Alexander Technik ein wirkliches Abenteuer für einen Musiker sein, und nicht nur für Musiker...*

Petra W., Musikprofessorin, Berlin

## ***Erfahrung mit der Alexander Technik***

*Seit meiner frühesten Jugend leide ich nun unter beständigen Schmerzen im kompletten Rückenbereich und war in diesen nunmehr 20 Jahren schon einige male ans Bett gefesselt, weil ich mich aufgrund akuter Blockaden nicht mehr bewegen und kaum atmen konnte. Die seiner Zeit vom Arzt stets verschriebenen Muskelrelaxantien, Schmerzmittel, Massagen und Physiotherapien brachten zwar kurzfristig und im akuten Fall auch schnelle und notwendige Erleichterung, jedoch behandelten diese Massnahmen nicht die eigentliche Ursache.*

*Diese Tatsache war mir schon sehr früh bewusst. Und ich handelte und machte Sport in Form von Muskelaufbau und Stretching, später auch ausgefeilter in Form von Yoga, Pilates, teilweise sogar auf Vibrationsplattformen. Mein Körpergefühl besserte sich, mein Aussehen auch, was blieb waren die Schmerzen und die immer noch auftretenden Blockaden.*

*Als ich dann durch einen der Informationsabende von Steven Töteberg von der Alexander-Technik erfuhr fügte sich plötzlich alles zusammen, was schon Jahre in mir keimte: Eine körperliche, aber besonders geistige Technik, die den*

*Menschen in die Lage versetzt, den Körper im normalen Alltag, aber auch bei Anstrengung so zu benutzen, dass er erst gar nicht verkrampft oder besser noch, sich im eigentlichen Sinne verkürzt. Nicht mehr mit aktiven, bewussten Übungen den falsch programmierten Körper zusätzlich belasten, sondern mit einem neuen, aber eigentlich ureigenen Verständnis von Körperlichkeit ins Unterbewusstsein hinein zu programmieren. Somit kommt es zu einer wohltuenden Entspannung im ganzen Körper ohne eine bewusste Anstrengung.*

*Man fühlt sich plötzlich wieder sehr zuhause im eigenen Körper und füllt diesen komplett aus. Ich bewältige seither meinen Alltag viel spielender, fühle mich grösser und selbstbewusster, merke wie meine Verspannungen mehr und mehr der Vergangenheit angehören und wie mir mein Sportprogramm leichter fällt, weil ich mich selbst in der Anstrengung entspannen kann.*

*Verrückt, dass man das, was in der Alexander-Technik gelehrt wird je vergessen konnte: Einfach Mensch zu sein!*

Daniel S. , Geschäftsführung, Berlin



## *Erfahrung mit der Alexander Technik*



*Es war ein schleichender Prozess: im Laufe der letzten Jahre fühlte ich mich zusehends müder. Ich hatte das Gefühl, alles um mich herum wurde immer dunkler und mein Leben immer zäher. Das, obwohl ich zwei bis drei mal in der Woche eine Stunde joggte und mich auch sonst gesund ernährte. Als sich schließlich auch noch Herz-Rhythmus-Probleme einstellten, ging ich zum Arzt. Es folgten eine Reihe von Untersuchungen, die aber alle keinen eindeutigen Befund hatten. Körperlich war ich „gesund“.*

*Per Zufall lernte ich Steven Töteberg kennen und nahm an einem Workshop teil, weil ich als Fotograf Nackenprobleme und nach der Arbeit oft Kopfschmerzen hatte. Bereits nach wenigen AT-Stunden ließen die Nackenbeschwerden nach. Was aber viel erstaunlicher war: mir ging es mental wesent-*

*lich besser. Ich bin wieder viel klarer, gelassener und lebenslustiger. Meine Arbeit hat mir schon immer Spaß gemacht, aber jetzt fällt sie mir leichter. Ich habe das Gefühl viel mehr bei mir zu sein und dabei offener für Neues und Andere. Meine Herzprobleme sind seither kaum noch aufgetreten.*

*Das Überraschende ist, dass man nicht wirklich etwas tun muss – es gibt keine Übungen, die man befolgen muss. Und trotzdem sind die Resultate so gravierend. Man erlaubt seinem Körper nur eine natürliche Haltung einzunehmen.*

Dieter D. , Fotograf, Berlin



### ***Die Kosten***

richten sich nach Entfernung, Dauer der Veranstaltung sowie der Teilnehmeranzahl und lassen sich nicht pauschal benennen. Gern werde ich mit Ihnen die Rahmenbedingungen und die Kalkulation erörtern und freue mich auf unser Gespräch!

Im Anhang finden Sie weitere Informationen zur Alexandertechnik des Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD), sowie aktuelle Pressemeldungen.



## *Anhang*

### **Näheres zur Alexander Technik**

Die Alexander-Technik basiert auf der Überzeugung Frederick Matthias Alexanders, dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind. Alexander nannte die Art des Umgangs mit dem Organismus in allen Aktivitäten des alltäglichen Lebens den Gebrauch des Selbst. In unserem Leben gibt es zahlreiche Faktoren, die ein harmonisches Funktionieren des Organismus störend beeinflussen. Das zeigt sich in ungünstigen Bewegungs- und Verhaltensmustern, die in stereotyper Weise ablaufen. Jeder Mensch entwickelt Gewohnheiten, die sich für ihn vertraut und deshalb richtig anfühlen, ihn in seiner Freiheit jedoch einschränken. Die Alexander-Technik bietet Möglichkeiten, diese Gewohnheiten und Muster zu erkennen und zu lösen. Bewusstes Innehalten ermöglicht auf einen inneren oder äußeren Reiz nicht in der gewohnten Art und Weise zu reagieren. Dies gibt die Freiheit, zwischen verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten bewusst zu wählen. Mit Hilfe mentaler Anweisungen werden neue, noch unbekannte Bewegungsabläufe eröffnet. Hierbei beziehen sich die zentralen Anweisungen auf das Zusammenspiel von Kopf, Hals und Rumpf. Alexander nannte dieses zentrale Zu-

sammenwirken die Primärsteuerung. Das Loslassen alter Gewohnheiten und die erlebte Erkenntnis, dass der Organismus angemessen funktionieren kann, wenn wir ihn nicht stören, vermittelt uns neue Möglichkeiten im gesamten Spektrum unseres körperlichen und geistigen Ausdrucks.

In der Einzelstunde ist eine intensive persönliche Beschäftigung mit dem Schüler möglich. Der Lehrer ergänzt seine verbalen Erklärungen mit subtilen Berührungen durch seine Hände. Dadurch wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben, einen günstigeren Körpergebrauch zu erfahren. Dieses neue Körpergefühl zu erleben, ist von elementarer Bedeutung.

Neben der Einzelarbeit wird auch Gruppenarbeit angeboten. Eine Gruppensituation hilft den Schülern, ihr visuelles Gewahrsein zu entwickeln und zu verfeinern, weil sie einander beobachten können. In einer Gruppe fällt es leichter über Ähnlichkeiten und Unterschiede zu sprechen, was zu einem umfassenden Verständnis körperlicher und geistiger Gewohnheiten sowie der Prinzipien der Alexander-Technik führt.

Quelle: Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V., 79020 Freiburg i. Breisgau

## *Anhang*

### **Die Alexander-Technik in Gesundheitsförderung, Prävention und Therapie**

Die Alexander-Technik ist ein Weg, um Bewegungs-, Denk-, Wahrnehmungs- und Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern. Schüler der Alexander-Technik erlernen, ausgehend von der bewussten Selbstbeobachtung, wie sie sich körpergerecht und koordiniert bewegen, wie sie ihre Kräfte ökonomisch einsetzen und gelassen auf die unterschiedlichsten Vorkommnisse reagieren können. Sie lernen, wie sie dabei ihren Atem frei fließen lassen und sich für ihre Handlungen bewusst entscheiden können. Im Zuge dieses Lernens verbessert sich die Fähigkeit zur Eigenwahrnehmung ebenso wie das innere Bild des eigenen Körpers. Das Erlernen einer Geist und Körper integrierenden Koordination, sei es in Tätigkeit oder in Ruhe, ist ein grundlegendes Prinzip der selbstverantwortlichen Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge. Wohlkoordiniertes Bewegen und Handeln, wie es in der Alexander-Technik erlernt wird, fördert nicht nur die natürliche Aufrichtung im Stehen, Gehen oder Sitzen; es harmonisiert gleichzeitig den gesamten Muskeltonus und passt ihn der jeweiligen Tätigkeit an, schont die Gelenke, fördert Kreislauf und Atmung, Verdauung und andere Aspekte der vegetativen

Körperfunktionen. Gleichzeitig erfahren die Lernenden psychisches Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit und mentale Klarheit. Aus diesem Grunde eignet sich die Alexander-Technik auch zur Prävention von zahlreichen Körperstörungen und Erkrankungen, die durch ungünstigen Gebrauch des Bewegungssystems und durch chronische Stressreaktionen hervorgerufen werden. Zu nennen sind hier u.a. Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden, „Tennis-Ellenbögen“ oder „Mausarm“, Gelenk- und Spannungsschmerzen, chronische Unruhe und Erschöpfung. (\*)

Mit anderen Worten: Musikpädagogen werden ihre Schüler entspannter anleiten, Führungskräfte begegnen ihren Angestellten mit mehr Klarheit, Künstler schärfen ihren Ausdruck und Musiker werden ihre Rückenprobleme und Verspannungen lindern, wenn nicht eliminieren können. Die gesamte Erscheinung wirkt gesünder, das Leben wird klarer, leichter, unbeschwerter und damit erfolgreicher – die Überspannung des Körpers verschwindet: Ein Dasein ohne Stress!

(\*) Quelle: Alexander-Technik-Verband Deutschland (ATVD) e.V., 79020 Freiburg i. Breisgau

## *Anhang*

### **Stern online, 15. März 2013**

#### **Immer auf Hochtouren – Wenn Stress Musiker krank macht**

Trainieren wie ein Spitzensportler: Auf Tour hält mancher Star die Belastung nicht aus. Nur wer sich wie ein Athlet auf den Marathon vorbereitet, übersteht das Musiker-Leben, sagen Experten.

Mehr als 100 Konzerte auf fünf Kontinenten und zwischen den Auftritten oft nur einen Tag Pause - das war zu viel für Popstar Lady Gaga. Lange Zeit ignorierte die 26-Jährige ihre ständigen Hüftschmerzen, versuchte durchzuhalten, aber dann ging es nicht mehr. Sie musste operiert werden und vor einigen Wochen die verbleibenden Konzerte ihrer Tour absagen. Auch Sängerin Rihanna und Teenie-Star Justin Bieber mussten jüngst ihre Fans enttäuschen: Wegen einer Kehlkopfentzündung strich Rihanna zwei Konzerte. Teeniestar Justin Bieber klagte

bei einem Konzert in London über Atemnot. Der 19-Jährige verließ die Bühne, kehrte jedoch 20 Minuten wieder zurück. Finanziell sind Musiker wohl immer stärker auf Konzerteinnahmen angewiesen. In den vergangenen rund 15 Jahren gingen die Umsätze mit Plattenverkäufen deutlich zurück. Zu dieser Entwicklung beigetragen haben die vielen illegalen Musik-Downloads aus dem Internet. Für viele Stars bedeutet das: mehr Konzerte, teilweise auch auf Kosten der Gesundheit.

#### **Viele Stars überschätzen sich selbst**

Der US-Mediziner Timothy Jameson beschäftigt sich schon lange mit den sehr speziellen Gesundheitsproblemen von Musikern. „Sie sind immer unterwegs, das ist hart.“ Musiker seien vergleichbar mit Spitzensportlern: „Wenn sie zu den Olympischen Spielen wollen, trainieren sie fünf

## Anhang

bis zehn Jahre.“ Für einen Musiker sei es daher auch nicht ausreichend, sich wenige Wochen auf die körperliche und mentale Belastung einer Tour vorzubereiten.

Nach seinem speziell auf Musiker zugeschnittenen Plan müssen die Stars schon Monate vor einer Tour Gewichte stemmen und sich streng an einen Ernährungsplan halten. „Nur wenn sie gut in Form sind und keinen Alkohol trinken, halten sie das aus“, sagt Jameson. Dann könne ein Künstler auch 200 Auftritte pro Jahr schaffen. Manche Musiker überschätzten sich jedoch - und müssten dann eine Tour abbrechen.

Stimmprobleme gehören zu den häufigsten Symptomen. Im vergangenen Jahr mussten etwa die amerikanische Band „The Killers“, die Punkband „Blink 182“ und Rockstar Ozzy Osbourne deswegen Konzerte absagen. Doch auch die mentale

Belastung ist groß. Der Popstar George Michael lag während einer Tour mit Lungenentzündung mehrere Wochen im Krankenhaus. Als er die Konzertreise nach einer Pause fortsetzen wollte, holten ihn die Folgen der Krankheit wieder ein. Er habe daraus gelernt, dass die Freude an seinen Auftritten nicht genügend Therapie sei, schrieb Michael daraufhin seinen Fans.

Lady Gaga hat trotz Operation und Tour-Absage zumindest den Humor nicht verloren. Nach ihrer Hüft-OP bestellte sie sich einen Rollstuhl, der Medienberichten zufolge am Gestell mit 24-karätigem Gold überzogen sein soll. Finanziell könnte es für die Pop-Diva allerdings kritisch werden: Medienberichten zufolge kostet allein die Rückerstattung der bereits verkauften Tickets mehr als 25 Millionen Dollar (etwa 19 Millionen Euro). Die Versicherung weigerte sich zu zahlen. Begründung: Lady Gaga habe ihrem Körper auf Tour zu viel zugemutet.

Quelle: <http://www.stern.de/lifestyle/immer-auf-hochtouren-wenn-stress-musiker-krank-macht-1984522.html>

## *Anhang*

### **Berliner Zeitung, 28.05. 2008**

#### **Bier und Betablocker**

[...] Im vergangenen Sommer bemängelte der Opernsänger En-drik Wottrich in einem Interview mit der FAS, dass „*Drogen in der Musik längst Alltag*“ seien. In einem Dokumentarfilm über die Berliner Philharmoniker erzählte ein Musiker, wie sein Lehrer ihm riet, gegen Lampenfieber einfach Bier zu trinken. Er wurde Alkoholiker. Kürzlich kritisierte Roland Wagenführer, ein ehema-liger Sänger der Bayreuther Festspiele, im Focus das „Doping unter Opernsängern“. Vor einigen Tagen behauptete der briti-sche Geiger Nigel Kennedy sogar: Kokain und Haschisch seien in der Klassik „so populär wie in allen Gesellschaftsschichten“.

Wir sprachen darüber mit dem Musikmediziner Prof. Dr. Helmut Möller. [...]

[...] Lampenfieber ist so alt wie der Beruf des Musikers. Kommen die Künstler damit schlechter klar als früher?

*Der Konkurrenzkampf unter Musikern hat sich in Deutschland in den letzten Jahren extrem verschärft. Es werden einfach mehr Musi-ker ausgebildet, als gebraucht werden. Hinzu kommt, dass Orches-ter schließen oder Stellen streichen. Außerdem drängen verstärkt Musiker aus dem Ausland, vor allem aus Russland und Asien, in die Orchester. Durch diese Konkurrenzsituation steigen die Ansprüche an Musiker ins Unmenschliche. Noch mehr Perfektion, noch mehr Virtuosität. Wenn jemand heute sein Konzertexamen „nur“ mit gut abschließt, hat er in Deutschland praktisch keine Chance, überhaupt eine Stelle in einem Orchester zu bekommen. Dieser Druck führt zu massiven Auftrittsängsten.*

The logo of the Berliner Zeitung, featuring the text 'Berliner Zeitung' in a stylized, blue, gothic-style font. A small crown icon is positioned between the words 'Berliner' and 'Zeitung'.

## Anhang

Wie äußern sich die Auftrittsängste?

*Bei etwa einem Drittel der Musiker wird durch die Angst ihr Spiel eingeschränkt - etwa durch mangelnde Koordinationsfähigkeit der Hände oder Atemnot. Andere Auswirkungen sind Schlafstörungen, Depressionen und Angstzustände. [...]*

[...] Wie können Sie als Mediziner und Psychoanalytiker noch helfen?

*Wichtig ist, herauszufinden, worin genau die Auftrittsängste eines Musikers bestehen, wann sie entstanden sind und warum. Viele überfordern sich. Sie spielen Stücke, denen sie technisch nicht gewachsen sind. Um das herauszufinden, lasse ich die Patienten bei mir vorspielen. Gestern hatte ich so einen Fall. Jemand kam mit Panik vor dem Probespiel bei einem Berliner Orchester zu mir. Es stellte*

*sich heraus, dass die Person einer solchen Stelle wohl nicht gewachsen wäre. Bei ihr war die Angst berechtigt.*

Fängt die Angst schon im Unterricht an?

*Ja, der Unterricht spielt eine wichtige Rolle. Viele Lehrer arbeiten mit Druck und legen wenig Wert darauf, das Selbstbewusstsein der Schüler zu stärken. Die Angst vor der nächsten Unterrichtsstunde kann dann zum Auslöser für spätere Auftrittsangst werden. [...]*

Das Gespräch führte Franka Nagel.

Prof. Dr. Helmut Möller ist Leiter des Kurt-Singer- Instituts für Musikergesundheit in Berlin. Einer seiner Arbeitsschwerpunkte ist die Erforschung von Stress und Angstbelastung bei Musikern.

Quelle: Auszug aus Berliner Zeitung, 28.05.2008: <http://www.berliner-zeitung.de/archiv/die-zuschauer-geniessen--die-musiker-leiden-unter-stress--alkohol--und-drogenmissbrauch-in-der-klassik-bier-und-betablocker,10810590,10561434.html>

## *Anhang*

### Spiegel online vom 29. Januar 2013

[...] Von der Leyen stellte die Studie auf einer Fachtagung in Berlin vor. 2011 seien bundesweit 59,2 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund psychischer Erkrankungen registriert worden. Das sei ein Anstieg um mehr als 80 Prozent in den vergangenen 15 Jahren. Dies habe zu einem Ausfall an Bruttowertschöpfung - das ist der Produktionswert aller Leistungen und Dienstleistungen abzüglich der Vorleistungen - von 10,3 Milliarden Euro geführt.

Die Ministerin wies darauf hin, dass ein Drittel der Befragten angab, ihre Pausen wegen eines zu großen Arbeitsaufkommens ausfallen zu lassen. Gesundheitliche Beschwerden durch psychische Belastungen nähmen zu. Knapp 17 Prozent - und damit jeder sechste Beschäftigte - fühlten sich während

der Arbeit sowohl körperlich als auch emotional erschöpft.

Nach der Studie sind Termin- und Leistungsdruck in Deutschland stärker verbreitet als im Durchschnitt der 27 EU-Länder: Jeder zweite Befragte (52 Prozent) gibt das an. Fast jeder Zweite (44 Prozent) wird bei der Arbeit durch Telefonate und E-Mails unterbrochen. Knapp 60 Prozent fühlen sich durch das gleichzeitige Erledigen verschiedener Aufgaben belastet. Für 35 Prozent ist die Arbeitswoche länger als 40 Stunden. 26 Prozent klagen darüber, dass sie keine Pausen machen können. Insgesamt 64 Prozent arbeiten auch samstags, 38 Prozent an Sonn- und Feiertagen. Besonders belastet fühlen sich dabei Chefs. [...]

Quelle (Auszug): <http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/stressreport-streit-um-burnout-vorbeugung-a-880314.html>

