

Workshop-Angebot 2014 / 2015

## *entspannt erfolgreich – erfolgreich entspannt*

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

Personal Coaching auf Basis der Alexander-Technik für  
Schulleiter und pädagogische Führungskräfte in Fortbildungen  
und Workshops mit Steven Töteberg.



## *Stress*

Hohes Arbeitspensum, Zeit- und Leistungsdruck sind in einer erfolgsorientierten Arbeitswelt Begleitumstände, die als normal gelten – auch im schulischen Umfeld. Sie können sogar „das Salz in der Suppe“ sein, wenn man sie als temporäre Herausforderungen annehmen und meistern kann. Man wächst mit seinen Aufgaben, wie es so schön heisst.

Wird aber aus der Situation ein Dauerzustand, wächst die Belastung und erscheint immer weniger kontrollierbar. Gerade Schulleiter und pädagogische Führungskräfte sehen sich durch umfassende strukturelle Veränderungen, Bürokratie, stressbedingte Krankenstände

im Kollegium und nicht zuletzt durch die zunehmenden gesellschaftlichen Spannungen nicht nur in sog. „Problembezirken“ wachsenden Belastungen ausgesetzt.

Dadurch stellt sich schleichend ein permanenter Anspannungs- und Aktivierungszustand ein, der sich zunächst z.B. mit Verspannungen, Schlafstörungen, sowie Rücken- und Nackenschmerzen bemerkbar macht. Wird Stress gar zum bestimmenden Element im Leben und bleiben Lebensfreude, Motivation und Kreativität auf der Strecke, ist der „Burn-Out“ oft die einzige Möglichkeit des Körpers, die „Notbremse“ zu ziehen und sich gegen den Stress zur Wehr zu setzen.



### *Die Lösung*

Mein Kurs „Strategien im Umgang und zur Vermeidung von Stress“ ist ein Personal Coaching speziell für Musiker und Musikpädagogen auf der Basis der F.M. Alexander Technik, der sich dem Phänomen Stress präventiv und begleitend annimmt. In meinen Fortbildungen und Workshops für Gruppen, die ich seit 13 Jahren als diplomierter Lehrer der Alexander Methode und Musiker gebe, lernen Menschen achtsamer zu sein, Stress zu erkennen und schnell zu eliminieren. Die Teilnehmer können erfahren, wie sie ihren Beruf leichter ausüben, flexibler werden und sich freier bewegen (und denken) können, indem sie Haltungsfehler und falsche Bewegungsmuster gerade im Umgang mit ihrem Instrument oder ihrer Stimme verändern. Eine aufrechte und zu-



gleich entspanntere Körperhaltung führt dabei zur Entlastung der Wirbelsäule, mit positiven Auswirkungen auf die Atmung und das Herz-Kreislauf-System.

Zusammengefasst besteht der konkrete Nutzen in einer verbesserten Präsenz und der Fähigkeit leichter „bei sich“ zu bleiben zu können. Der Umgang mit Stresssituationen 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.

Genauer zur Alexander-Technik finden Sie weiter unten.

## ***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. Viele kreative Anregungen und Ideen, die sich auf Alltag und berufliche Situationen beziehen, können mitgenommen und angewandt werden. Ich unterrichte immer sehr konkret und praktisch und 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 ganz alltäglichen 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. Vorkenntnis zu dem Thema 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 gelassen 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 Pädagogen, Sänger und Musiker, begleite internationale Künstler auf ihren Tourneen und halte Vorträge und Seminare auch für Parkinson-Betroffene und MS-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*

### **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>



## *Anhang*

### **DAK online vom 1. Februar 2013**

#### **Schulstress: Jeder 5. Lehrer denkt an Frühpensionierung DAK-Studie: Zeitdruck und fehlende Erholung belasten Gesundheit**

Zeitdruck, Stress und Ärger mit Kollegen: Der Schulalltag ist für viele Lehrkräfte eine Belastung. Nach einer neuen DAK-Studie glaubt fast jeder fünfte Lehrer, dass er aufgrund seiner angeschlagenen Gesundheit vorzeitig in den Ruhestand gehen muss. Das zeigt eine aktuelle Befragung von 1.300 Lehrkräften zwischen 24 und 65 Jahren, die die Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der Krankenkasse an 29 Schulen in sieben Bundesländern durchgeführt hat. In der Studie kommen 16 Prozent der Lehrer zu der Einschätzung, dass ihre

Kraft und Gesundheit nicht ausreichen wird, um den Beruf bis zum gesetzlichen Pensionsalter ausüben zu können. Weitere 44 Prozent sind sich nicht sicher, ob sie so lange arbeiten können. Nur 41 Prozent der Befragten glauben, dass ihr Gesundheitszustand ausreichen wird. Lehrerinnen schätzen die Aussichten, bis zur Pensionierung arbeiten zu können, deutlich kritischer ein als ihre männlichen Kollegen. „Zeitdruck, fehlende Erholungspausen und große Leistungsunterschiede bei den Schülern belasten die Lehrkräfte am meisten“, erklärt Dr. Cornelius Erbe, Leiter des DAK-Geschäftsbereiches Produktmanagement. „Wer seinen Gesundheitszustand als kritisch einschätzt, erlebt meist auch eine höhere Belastung.“[...]

Quelle: DAK Presstext (Auszug): <http://www.presse.dak.de/ps.nsf/sbl/4340521A694FFC125791A0026DAD0>

