

PRÜFUNGSREGIE

NACH LEONHARD KUBIZEK



MODUS OPERANDI des



mail@zukunfteuropas.eu
www.ZUKUNFTEUROPAS.eu
+43 650 9259 172





Inhalt

Nervenstärke ist lernbar.....	5
Dramatischer Anstieg „prüfungsbedingter“ Probleme	6
Wo liegt der Hund begraben?.....	7
Was hat Prüfungsangst mit Hunden zu tun?	8
Innere Stabilität	9
Studium der Leichtigkeit	9
Wie man es lernt	10
Hilfe im letzten Moment	10
Fragen aus der Praxis	10
Die Bausteine der Mentalen Prüfungsregie	11
Kooperation mit Joseph Haydn Konservatorium	13
Der Regisseur für Nervenstärke.....	14
Kontaktinformationen	16





Nervenstärke ist lernbar!



Personen, die ihre Leistungen zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt erbringen müssen (bei Prüfungen, vor Publikum, bei Präsentationen, ...), sind aufgrund des strikten Zeitablaufes und der Unwiederholbarkeit der Situation einem besonderen Leistungsdruck ausgesetzt.

Jeder kennt die Situation: Man ist bestens vorbereitet, hat alles ausreichend gelernt, geübt, oder geprobt – und dann spielen die Nerven nicht mit.

Es ist kein Makel und auch keine Krankheit, wenn man ein Thema mit den Nerven hat.

Man sollte jedoch die Ursachen eruieren, die zu lästiger Prüfungsangst und Leistungsstress führen. Dann kann beides wirkungsvoll bekämpft werden.

Mentale Prüfungsregie ist ein Angebot von **praktischen Trainingseinheiten**, das den Menschen in Prüfungssituationen hilft, die geistigen, emotionalen und körperlichen Aspekte dabei zu begreifen und zu beherrschen. Sie ist eine **wirkungsvolle Arbeitsgrundlage**, um mit (Prüfungs-)Druck umzugehen und ihn schließlich ganz zu verhindern.

Nervosität ist die emotionale und körperliche Antwort auf Stress. Diese Reaktion positiv zu nützen und schließlich sogar in eine Spitzenleistung zu wandeln ist die Stärke von **Mentaler Prüfungsregie**.

Leonhard Kubizek (Pat Leonhard), selbst ein versierter und **anerkannter Regisseur, Musiker und Autor**, entwickelte diesen Weg in 30 Jahren, um damit Studies, KünstlernInnen*, PolitikerInnen*, ManagernInnen*, SprecherInnen* ... und Menschen, die

öffentlich überzeugen müssen, zur Seite zu stehen. Die Trainierenden erlernen eine **neue Fertigkeit, nämlich alte sowie neu auftretende Probleme aus eigener Kraft zu lösen**.

Mentale Prüfungsregie bietet eine Reihe von **Kursen, Lehrgängen, und / oder individuellen (Zoom-)Regie-Trainingseinheiten** für authentisches, **leichtes, selbstverständliches Auftreten ohne lästige (innere) Störfaktoren bei Prüfungen, vor Publikum und Kamera** an.

Diese bilden die Basis von **Mentaler Prüfungsregie** und nützen die Erfahrung des Regisseurs Leonhard Kubizek aus über 30 Jahren und seiner erfolgreichen Arbeit für tausende Menschen, ob selbst vor der Kamera, auf der Bühne oder als Regisseur und Auftrittsscoach.



Dramatischer Anstieg „prüfungsbedingter“ Probleme



Die Auswahl an unerfreulichen Effekten, mit denen wir uns heute herumschlagen müssen, scheint grenzenlos.

„Herzklopfen bis zum Hals, rasender Puls, trockener Mund, kalter Schweiß, Schmetterlinge im Bauch, Gefühl von >Unwirklichkeit<, Müdigkeit, Unfähigkeit sich zu konzentrieren, Zittern...“ - nein, das sind nicht Symptombeschreibungen der Studies vor der Staatsprüfung, auch nicht die der Solistin* vor ihrem Auftritt in der großen Konzerthalle. So beschrieben US-Air-Force Piloten ihren Zustand, als sie bei einem Einsatz im Irak-Krieg unter schweren Beschuss gerieten.

Es waren ihre instinktiven körperlichen Reaktionen auf eine Situation akuter Lebensgefahr.

Wir kennen diese Gefühle auch. Und nicht nur diese. Die Auswahl an unerfreulichen Effekten, mit denen wir uns herumschlagen müssen, scheint grenzenlos:

- Das Gefühl, hinter den eigenen Möglichkeiten zurückzubleiben
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Körperliche Blockaden (z.B. Zittern, Schweißausbrüche, das Gefühl „wie gelähmt“ zu sein, ...)
- Dauerstress und Zeitdruck
- Abhängigkeit von Aufputsch- oder/und Beruhigungsmitteln
- Die notwendige geistige oder körperliche Ruhe nicht finden zu können

- Ständig das Gefühl „nicht genug gelernt zu haben“
- Leistungseinbußen durch störende Nervosität
- Frustration
- Angst vor Versagen

und, und, und ...

Viele dieser Symptome findet man **auf der Liste arbeitsbedingter Berufskrankheiten des Gesundheitsministeriums** und sie bedingen - sofern es sich nicht um einen „öffentlichen“ Beruf handelt - Gefahrenzulagen, kostenlose Betreuung, bezahlten Krankenstand usw.



Nun, wir kennen unsere Situation und haben einen mehr oder weniger funktionierenden Weg gefunden, mit ihr umzugehen. Oftmals leider einen weniger funktionierenden. Hier ein paar Fakten:

Erfurt, 17. November 2022 – Einer aktuellen Studie der IU Internationalen Hochschule (IU) zufolge leiden oder litten fast 9 von 10 aller Deutschen (86,8%) unter Prüfungsangst; fast zwei Drittel davon während Schule und/oder Studium. Weiters zeigt die Studie, dass Prüfungsangst gravierende Folgen für die berufliche Zukunft der Betroffenen haben kann: 26,8 Prozent der Befragten, bei denen die Prüfungsangst Auswirkungen hatte, konnten aufgrund der Angst nicht den gewünschten Beruf wählen. Und 41 Prozent der Befragten haben durch ihre Prüfungsangst sogar einen bestimmten Schul- oder Hochschulabschluss nicht erlangt – etwa, weil sie die Schule oder das Hochschulstudium abgebrochen haben.

Eine schon im Januar 2013 in der Fachzeitschrift *Pharmacotherapy* veröffentlichte Studie des Sportwissenschaftlers Pavel Dietz vom Institut für Sportmedizin der Johannes Gutenberg Universität in Mainz, kam zu dem Ergebnis, dass von Medikamenten- und Drogenmissbrauch bei mehr als 20 Prozent der Gesamtheit von Studierenden* gesprochen werden muss.

Eine Meta-Analyse in einem US-amerikanischen Ärzteblatt kam zu dem Ergebnis, dass 27,2 % aller 122.356 befragten Medizin-Studierenden mit Depressionen oder depressiven Symptomen zu kämpfen hatte.

Diese Zahlen erinnern bereits an jene, die bei auftretenden Musikern* erhoben wurden /werden, wo unabhängigen Studien zufolge **mehr als 75% zu Drogen** (Beta-Blocker, Alkohol, Tabletten,...) **greifen**, um auftretenden psychologischen und physiologischen Problemen entgegenzuwirken.

90% hatten oder haben mit einem primären auftrittsbedingten Problem zu kämpfen. Vielen ist dieser Zustand gar nicht bewusst, weil ihre „Behinderung“ scheinbar ganz normal ist.

So erschreckend und dramatisch diese Situation zweifellos ist, so dringend notwendig ist es, die Dinge beim Namen zu nennen und Möglichkeiten aufzuzeigen, in einer Welt der Prüfungen, Performances und des Leistungsdrucks zurechtzukommen - weil ändern können wir sie nicht.

Deshalb gibt es **Mentale Prüfungsregie nach Leonhard Kubizek**. Sie ist **ein schneller und sicherer Weg - über den künstlerischen Zugang der Inszenierung - zu Lösungsansätzen, effizienten, praktischen Hilfestellungen und der positiven Veränderung im Bildungs- und Kulturzirkus!**

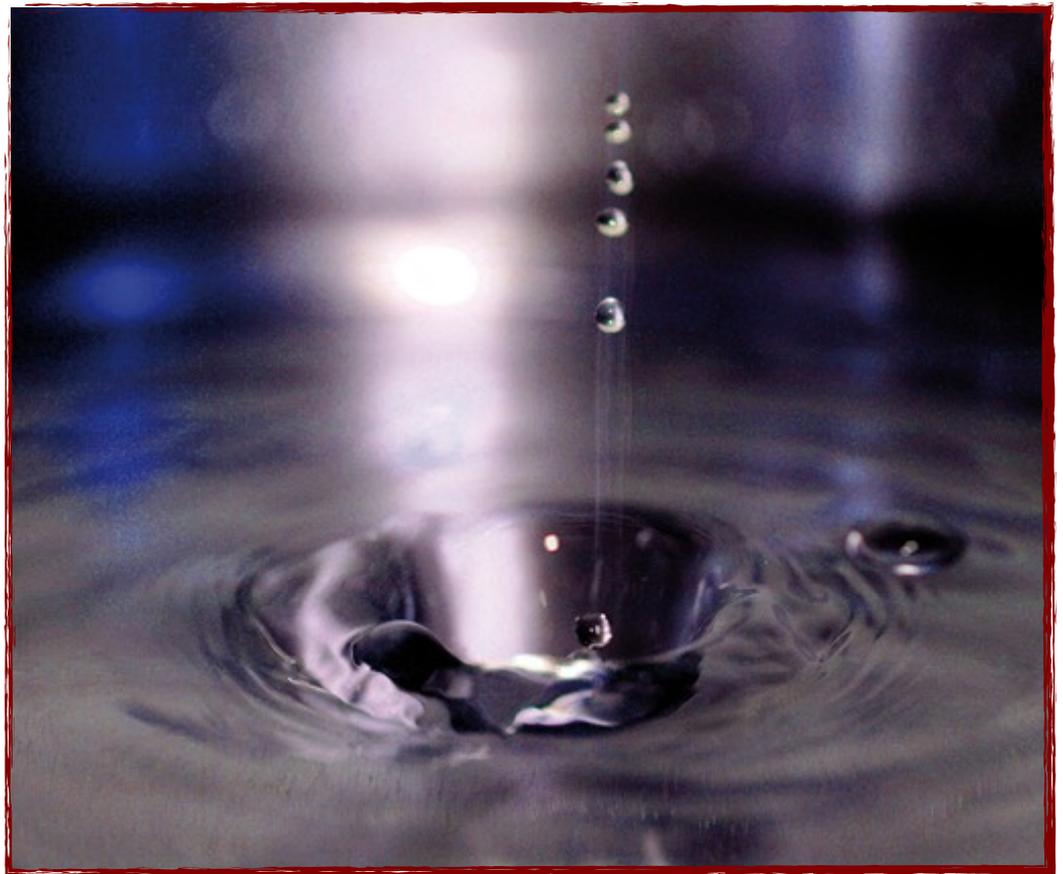
Wo liegt der Hund begraben?

Um einen Feind bekämpfen zu können, müssen wir ihn zunächst kennen. **Leider gibt es allerdings auch für die Bekämpfung von Auftritts- und Prüfungsängsten keine Patentlösung.**

Denn, Prüfungsangst sieht bei jedem* anders aus. Wenn es dann darum geht, die Ursache zu finden, gleicht dies oft der berühmten Suche nach der Nadel im Heuhaufen.

Wir brauchen daher einen verlässlichen Lotsen, der uns genau dorthin führt, wo die Probleme begonnen haben.





Was hat Prüfungsangst mit Hunden zu tun?

Wenn wir offensichtlich durch Prüfungsangst nicht das tun können, was wir eigentlich wollen, warum entledigen wir und dann nicht unseres scheinbar unsinnigen Verhaltens, sobald wir uns dessen bewusst geworden sind?

Die Antwort lautet: So unsinnig ist unser Verhalten gar nicht. Es ist nur fehl am Platz, denn unser Körper wurde irgendwann aus irgend einem Grund auf ein **Verhalten konditioniert**, das der jetzigen Situation (nämlich der Prüfung) nicht mehr angemessen ist. **Prüfungsangst – ein bedingter Reflex?**

Erinnern wir uns kurz an den **Pavlow'schen Hund**: Da wurde Hunden ein akustisches Signal vorgespielt, dem ein Lichtblitz folgte.

Durch den Lichtblitz zogen sich die Pupillen der Hunde zusammen. Immer wieder und wieder wurde diese Kombination (Läuten – Lichtblitz) wiederholt.

Nach kurzer Zeit genügte das akustische Signal – jetzt ohne Lichtblitz – und die Pupillen der Hunde reagierten darauf mit Verengung. Grundlos?

Nein, die Hunde waren darauf konditioniert. Ihr Körper antwortete auf das Läuten automatisch.

Danach ersetzte man den Lichtblitz durch Nahrung.

Also Läuten – Nahrung -, Läuten – Nahrung, usw.

Plötzlich erlernten die Hunde eine andere unbewusste Reaktion. Erklang jetzt die Glocke – ohne Nahrungsverabreichung – blieben die Pupillen unverändert, stattdessen

begann der Speichel zu fließen. Grundlos?

Nein, die Hunde waren **unkonditioniert**. Sie hatten eine andere Verhaltensweise übernommen. In beiden Fällen konnten sie natürlich auf diesen Reflex keinen willentlichen Einfluss nehmen.

Was bedeutet das für uns Menschen?

Auch wir sind **konditionierbar**. Deshalb ist es möglich, unsere einschränkenden Verhaltensweisen gegen sinnvolle, stärkende zu vertauschen – uns **umzukonditionieren**.

Genau das ist es, was durch **Mentale Prüfungsregie** geschieht.



Innere Stabilität

Wir dürfen davon ausgehen, dass auch unser eigener Geist und Körper immer bestrebt sind, ein funktionierendes Ganzes zu bilden.

Was passiert aber, wenn dieses labile Gleichgewicht gestört wird?

Werfen wir einmal ein Auge auf die Situation innerhalb unseres Körpers: Da genügt es vollkommen, dass wir z.B. durch zu hohe Absätze an unseren Schuhen den Schwerpunkt etwas nach vorne verlagern – und hunderte Muskeln in unserem Körper sind damit beschäftigt, diese

Schwerpunktverlagerung auszugleichen. Tragen wir die hohen Absätze regelmäßig und ständig, passen sich alle Muskeln dieser neuen Situation an. Mit der Zeit haben wir

dann mit Verkürzungen, Verspannungen und unter Umständen Wirbelsäulenproblemen zu rechnen. Und das alles nur wegen ein paar Zentimeter Absatz!

Tatsache ist, dass wir erst durch Schmerzen darauf aufmerksam werden, dass irgendetwas mit unserem Körper nicht in Ordnung ist, und wir werden solange dem Problem nachgehen, bis wir die Ursache des Schmerzes gefunden haben. Das gleiche sollte eigentlich für psychisches Ungleichgewicht gelten: Wenn wir **Prüfungsangst** als das begreifen, was es ist – nämlich **ein Signal, dass sich unser Gleichgewicht Denken-Emotion-Körper gefährdet**

fühlt – dann können wir herausfinden, was dieses Signal auslöst.

Sicher nützt es nichts, wenn man aus Angst, als „psychisch labil“ zu gelten, sein Problem solange geheim hält, bis Tabletten den einzigen Ausweg aus der Denkspirale zu bieten scheinen. Wenn man bedenkt, dass die Angst, „bei der Prüfung“, d.h. also vor Autoritäten, zu bestehen, eigentlich ein natürliches Reaktionsverhalten darstellt, dann wird man bald zur Überzeugung gelangen, dass es hier nicht um irgendwelche „psychischen Besserungsmaßnahmen“ geht, sondern darum, eine an und für sich „richtige“ Verhaltensweise gewinnbringend zu konditionieren und inszenieren.

Studium der Leichtigkeit

Mentale Prüfungsregie ist eine **Lehr- und Lernsprache**, das Resultat aus 30 Jahren Entwicklung. Es ist kein ärztlicher oder therapeutischer Ansatz, sondern **künstlerische Arbeit der Inszenierung**.

Wir lernen durch Nachahmung und Wiederholung, wobei wir nachahmen, was wir uns aus der Wahrnehmung visualisiert haben. Dabei ist es überhaupt nicht entscheidend, was wir wirklich erlebt haben, sondern ausschließlich, woran wir uns erinnern und welche Bedeutung wir dem Erinnernten geben. **Mentale Prüfungsregie inszeniert die entscheidenden Erinnerungen und deren Bedeutung**.

Es ist, wie das Erlernen einer neuen Sprache: der Sprache des eigenen Nervensystems. Es ist aber auch, wie das Stärken und Trainieren eines Muskels: des emotionalen Muskels.

Mentale Prüfungsregie synchronisiert also das Denken und das Handeln mit

dem Nervensystem und wird - einmal präzise verankert - Teil unseres „Alltag-Repertoires“. Ab dann benötigt es **keine bewusste Unterstützung mehr!**

Damit verändert sich auch die Lerneffizienz und der Umgang mit Zeit drastisch!

Denn es sind gerade der **ständige Zeit- und Leistungsdruck**, die besonders bei Medizinstudierenden* für die deutliche Zunahme von Depressivität, Angststörungen und Burn-Out-Beschwerden verantwortlich sind, wie aktuelle Studien (2020) von Wissenschaftlern der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) belegen. Was die Studierenden* mit diesem Lehrgang auch bekommen, ist **MEHR ZEIT!**

Mentale Prüfungsregie heisst:

... die **richtigen Dinge zu tun** und dafür den eigenen Regieplan zu nützen.

... die **Dinge richtig zu tun** und dafür den eigenen Regieplan zu nützen.

... die **Dinge zum richtigen Zeitpunkt zu tun** und dafür den eigenen Regieplan zu nützen.

Was Mentale Prüfungsregie daher wirklich bedeutet:

- ✓ Das Gefühl, wieder Kontrolle über die eigene Zeit zu haben
- ✓ Die eigenen Kompetenzen zu fokussieren
- ✓ Das Handeln emotional positiv zu intensivieren
- ✓ Eine für das Wohlbefinden attraktive Inszenierung zu entwickeln
- ✓ Die Umsetzung mit Leichtigkeit zu garantieren
- ✓ Sicherheitsnetze für das Wohlbefinden zu installieren
- ✓ Erfolg und Leichtigkeit zu konditionieren



Wie man es lernt

Der Lehrgang **Mentale Prüfungsregie** besteht aus unterschiedlichen **Trainingsbausteinen**, die wiederum über **Gruppen- und /oder Einzel-Regieeinheiten** geübt werden.

Damit geht ein umfassendes **„Check Up“** einher, in dem die persönliche Situation analysiert wird. Es werden gewünschte Resultate definiert und der voraussichtliche Trainingsverlauf festgelegt. Immer werden auch

„Etappenziele“ gesetzt, die eine kontinuierliche Entwicklung gewährleisten. Vorab wird also geklärt, was sich die Studier* von dem bevorstehenden Training erwarten und **woran sowohl Regisseur als auch Trainierende* erkennen werden, dass das Ganze erfolgreich ist.**

Mentale Prüfungsregie beinhaltet **verschiedene mentale, emotionale und praktische Übungen, sowie „Hausaufgaben“**. Gegebenenfalls wird auch mit den eigenen „Werkzeugen“ gearbeitet.

Die Zeiträume zwischen den Trainingseinheiten sind zu Beginn straffer gelegt und können nach einiger Zeit lockerer werden. **Mentale Prüfungsregie** wird sowohl via Präsenz, Online, für Gruppen und Einzel vermittelt.

In jedem Fall ist es eine Arbeit, bei der **eigene Einbindung, Aktivität und Initiative** gefordert wird und nicht etwas, das man „über sich ergehen“ lässt. Die Studierenden* erlernen somit eine **neue Fertigkeit, nämlich alte sowie neu auftretende Probleme aus eigener Kraft zu lösen.**



Hilfe im letzten Moment

Für Verzweifelte, die unmittelbar vor einer Performance bzw. Prüfung stehen und glauben, dieser aus nervlichen Gründen nicht gewachsen zu sein, gibt es auch die Möglichkeit einer **„Blitzinventur“**, die einen für die bevorstehende Herausforderung wappnet. Verständlicherweise ist sie nicht so tiefgreifend wie ein vollständiges Training, sondern **eine momentane Hilfe in unmittelbar dringenden Fällen.**

Fragen aus der Praxis

„Gibt es Studienrichtungen, die von Prüfungsangst sicher sind?“
Prüfungsangst tritt unabhängig von der Studienrichtung /-fach auf. So zeigt z.B. die Arbeit mit Spitzenmusikern führender Orchester, dass, im Gegensatz zur verbreiteten Meinung, auch diese – teilweise sogar in gesteigertem Maße – unter nervlicher Überbelastung stehen. Andererseits führen Medizin- und

Musikstudierende* alle Studien über Auswirkungen ungesunden Prüfungsdrucks an.

„Verändert sich mit diesem Weg meine Persönlichkeit?“

Die Studierenden* erlernen eine neue Fertigkeit, die sie anwenden können, wann immer sie möchten. Meistens steigert sich das Selbstwertgefühl.

„Rede ich mir nicht nur ein, dass sich etwas verbessert, wenn eigentlich alles beim alten bleibt?“

Nein, das ist unmöglich. Das Training ist erst abgeschlossen, wenn die Verbesserung klar und eindeutig erkennbar ist.

„Nimmt der Erfolg der Mentalen Prüfungsregie bei dauernder Anwendung ab?“

Nein. Im Gegenteil. Je länger und regelmäßiger diese angewandt wird, desto überzeugender werden die Resultate.

„Wenn das Ganze so einfach ist, warum macht es dann nicht schon jeder?“

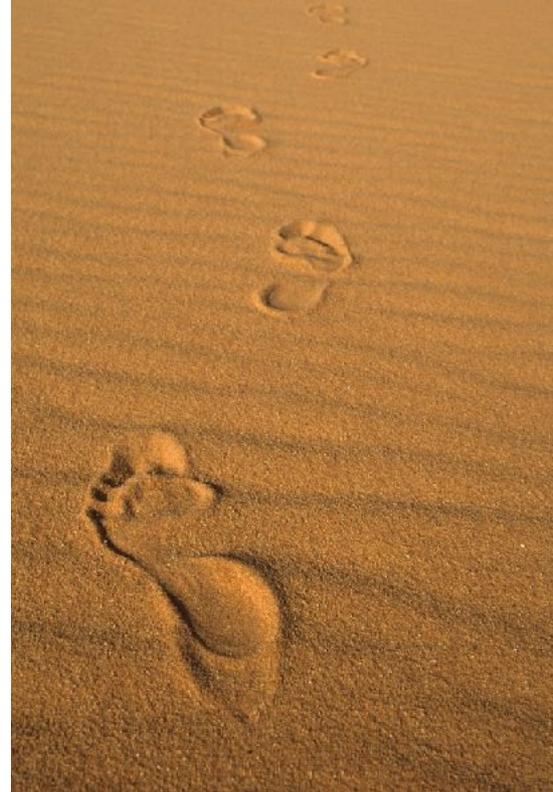
Das Problem ist, dass sich die wenigsten zunächst vorstellen können, dass durch so einfache Schritte so riesig erscheinende Probleme gelöst werden können. Aber genau diese Einfachheit ist es, die konsequent angewendet, Resultate bringt, die an „Wunder“ grenzen können.

„Wird von den Studier* irgendeine besondere Voraussetzung verlangt?“

Nein. Es ist gleichgültig, ob die Studierenden* alt oder jung sind, ob sie am Anfang der Ausbildung stehen oder bereits arriviert sind.

Auch ist es unerheblich, ob man erst seit kurzem mit dem Problem konfrontiert ist oder schon seit Jahren darunter leidet.

Entscheidend ist nur die Bereitschaft, etwas verändern zu wollen. Die Praxis ist hierbei – wie immer – nicht durch die Theorie zu ersetzen.



14 Bausteine

der Mentalen Prüfungsregie

1. MENTALE PRÜFUNGSREGIE

- Grundprinzipien der Inszenierung von Erinnerungen
- Definition und Erhebung schauspielerischer (performender) Fähigkeiten
- Strukturierung und Anwendung performender Grundlagen und der dazugehörigen fachlichen Termini
- Erstellen eines individuellen Prüfungs-Regieplans

2. ORGANISATION DER PERSPEKTIVE

- Erarbeitung der 3 Phasen einer Prüfungs-Performance auf der Basis konditionierter Reflexe.
- Finden eines persönlichen, künstlerischen Bezugs zu Motivation und Überzeugungen (Kredos).
- Umgang mit unterschiedlichen Inhaltsdarstellungs- und Arbeitsweisen.

3. ZIELVORSTELLUNGEN UND RESSOURCES

- Vermittlung eines gesunden und ökonomischen Umgangs mit zyklischen Aktivierungsphasen

sowie grundlegender, kreativer Fertigkeiten.

- Im Sinne einer ganzheitlichen Förderung sollen Studierende insbesondere auch für auditive und kinästhetische Selbstwahrnehmung in Prüfungssituationen sensibilisiert werden.

4. ANATOMIE EINER PRÜFUNG

- Identifikation dominanter Grundkompetenzen
- Artikulation der Bewegung
- Aufrichtung (Haltung), Stehen, Gehen und Sitzen (Analyse)
- Erdung und Zentrierung (Wahrnehmung der Körpermitte)
- Entwicklung körperlicher Durchlässigkeit und Präsenz
- Wahrnehmen individueller, charakterlicher Spezifika
- Neutralisierung und Vergrößerung der persönlichen Körpertendenzen

5. REALITÄT ALS SPIELZEUG

- Sieben Gefahren, die bei jeder Performance lauern
- Basic Principles, um nicht in die Fallen zu tapen

6. TIME MISDIRECTION

- Zeitqualität und Stresssyndrom
- Zeitebenen verknüpfen
- Die eigene Vergangenheit inszenieren
- Objektiv mehr Zeit zur Verfügung haben
- Von Raubtieren und Futtertieren
- Gangart der Wegbereiter

7. SIGNIFIKANZ

- Entwicklung eigener, überzeugender Prüfungsszenarien unter Berücksichtigung unterschiedlicher, performancerelevanter Aktivitätspole
- Verbinden einfacher „schauspielerischer“ Fähigkeiten mit Lerninhalten
- Übertragen der neu erlernten Parameter und Arbeitsprozesse auf individuelle Lern- und Prüfungssituationen

8. CHARISMA & RAPPORT

- (Prüfungs-)Performancetraining
- Reproduktionstechniken
- Performanceimprovisationen
- Prüfungsräume und Choreografien



9. ABENTEUER

- Praxisorientierte Auseinandersetzung mit der Bedeutungsgebung der Prüfungsperformance
- Durch experimentelle Arbeit kombiniert mit entsprechenden Demonstrationen und Beispielen erhalten die Studierenden einen umfassenden Einblick in die zu erarbeitenden „Mindsets“.

10. NATÜRLICHE FEHLERQUELLEN UND IRRTÜMER

- Relevante Täuschungsprinzipien
- Lern-Rituale als Turbo oder Fehlerquelle
- Vertiefung der im Basis-Training erarbeiteten Grundlagen
- Entwicklung und Förderung körpersprachlicher Erkennungsstrategien
- Lebendig vs. starr
- Achtsamkeit und Prüfungsdisziplin

11. ANGST & PANIK

- Konditionierte Schwierigkeiten
- Wahrnehmung der eigenen Nervosität als Mittel der Selbstblockade
- Richtige Phänomene am falschen Platz

- Szenarienanalyse
- Fähigkeit zur gezielten Regulation des Muskeltonus (Ebenen von Energie)
- Blick (Fokus, Orientierung, Intensität) und Atmung
- Interaktion mit Prüfer*
- Chorisches Verhalten
- Prüfungsbezogenes Körperbewusstsein
- Wahrnehmung der eigenen Bewegung als Mittel der Prüfungsperformance

12. PRÜFUNGSTRAINING

- Die Studies finden Möglichkeiten, den neuen, kreativen Prüfungsvorbereitungen zu (ver)trauen und diesen mental, emotional und körperlich nachzugehen.
- Erinnerungsinszenierung und die Wahrnehmung von individueller und kollektiver Energie sind die Basis kreativer Prüfungsprozesse, persönlicher Entwicklungen und Transformationen.

13. "POWER" - IMPULSE

- Erwerb der Fähigkeit, Grundprinzipien hinter schwächenden und lästigen

Reaktionsmustern zu erkennen, diese in sinnvolle, stärkende Botschaften zu übersetzen und mit emotionalen Ausdrucksinhalten und kreativer Gestaltung zu verbinden

- Entwickeln und Umsetzen individueller, künstlerischer Ideen und Konzepte für den Umgang mit schwierigen Gegebenheiten, sowohl in Lern- und Prüfungssituationen, als auch im Alltag

14. SUPPORTAINMENT

- Bewegungsfluss und Koordination zur Lerneffizienzsteigerung
- Verbindung von erworbenen und natürlichen Fähigkeiten bei der Performance
- Automatisierung stärkender, zielführender Verhaltens- und Reaktionsmuster
- Entwicklung des persönlichen Kopferzeugrepertoires
- Erzeugung emotionaler Vorgänge durch den Körper
- Bewusster Umgang mit Raum und Zeit
- Verknüpfung der erworbenen Fähigkeiten mit Stresssituationen
- Erarbeitung eines individuellen Reflexionsprogramms





Kooperation mit dem Joseph Haydn Konservatorium



EISENSTADT - AUSTRIA
HAYDNKONS



[Startseite](#) / [Über uns](#) / [Aktuelles](#) / [LEICHTIGKEIT & STARKE NERVEN:](#)

LEICHTIGKEIT & STARKE NERVEN:

19. April 2023

LEICHTIGKEIT UND STARKE NERVEN FÜR STUDIUM UND PRÜFUNG:

Haydn-Kons und das Missing Link jeder Performance

Als Performerinnen* sind wir immer nur so gut und erfolgreich, wie wir unser Können, unser Talent und unsere jeweiligen Inhalte „abliefern“, wenn es darauf ankommt. Beim Probespiel, bei der Prüfung, im Studio oder vor Publikum. Es nützt nichts vielleicht sogar der/die Beste zu sein, wenn man es nicht jedesmal zeigen kann. Eine Tatsache, der bisher viel zu wenig Beachtung geschenkt wurde - und eine Lücke, die jetzt am Joseph-Haydn-Konservatorium geschlossen wird!

„Es geht darum, die Faktoren, die für die eigenen Bestleistungen verantwortlich sind zu verstehen, diese auch zu üben und schließlich individuell, kontrolliert und automatisch einzusetzen, wo und wann immer man das möchte. So wie die Wirksamkeit eines Theaterstücks mit der Inszenierung steht und fällt, ist jede Performance davon abhängig, wie wir uns selbst - im wahrsten Sinne des Wortes - in Szene setzen, wie wir mit uns selbst umgehen.“, sagt Leonhard Kubizek. Er war zunächst selbst erfolgreicher Musiker und betreute in den letzten 30 Jahren tausende Performerinnen* auf der ganzen Welt mit seiner „Mentalen Regie“, der er den Namen MOZARTSCAN gab.

Heuer kam es zu einem Schulterschluss zwischen MOZARTSCAN und JHK und so läuft derzeit am Joseph-Haydn-Konservatorium eine Pilotphase, in der ausgelotet wird, wie möglichst viele Studierende* schnellen und größten Nutzen aus einer nachhaltigen Inszenierung ihrer Stärken ziehen können.



Der Regisseur für Nervenstärke



MUSIKER, REGISSEUR, AUTOR, COACH, STRATEGE

- Solist mit Mozarts Klarinettenkonzert u.a. vor einem 25 Millionen Live-Publikum (BBC, 1982) und bei den Salzburger Festspielen (1983)
- Über 1000 One-Man-Shows im eigenen Theater
- Seit 1988 Mentalregisseur für Künstler*innen, Orchester, Fernsehanstalten und Filmgesellschaften in USA und Europa
- Als Lern- und Auftrittstrainer hat Leonhard Kubizek zahlreiche Bücher veröffentlicht u.a.: „Kopfwerkzeuge“, 1991 Verlag Perlenreihe; „Lernen für kluge Köpfe“, 1997 Verlag Ariston; „Erfolgsformel Psychoakustik“, 1998 Verlag Orac; „Das Geheimnis des Kiver“, 2006 Verlag Springer

„... Diese euphorischen Reaktionen auf Ihren MOZARTSCAN aus der Lehrerschaft decken sich mit meiner eigenen Wahrnehmung hinsichtlich des Einsatzes Ihrer Methode für einen größeren Schüler*innenkreis ...“
H. Baumühlner, Österreichisches Bildungsministerium

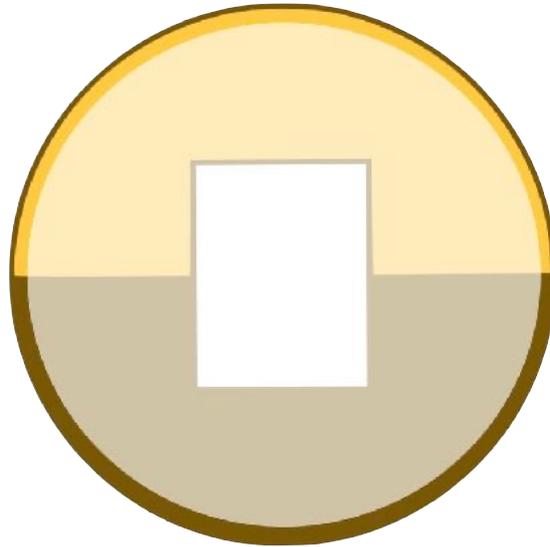
„... Leonhard Kubizek bietet Lösungen, wie ich sie bis jetzt noch nirgendwo kennengelernt habe...!“
Othmar Gaiswinkler, Wiener Symphoniker, Univ. Prof. an der Universität für Musik und darstellende Kunst, Wien

DA KENNT ER SICH AUS:

„MOZARTSCAN“ hat er vor vielen Jahren zunächst für Musizierende* entwickelt und inzwischen für den Lern- und Bildungsbereich adaptiert.
MOZARTSCAN beinhaltet u.a.:

- ☀️ **MUSICIANS MINDSET** - Mit dem mentalen Rüstzeug professionell Musizierender durch den Studienalltag
- ☀️ **"BASIC PRINCIPLES for the successful performer"** - Sieben einfache Prinzipien als Grundlage für Lebensqualität und Zufriedenheit
- ☀️ **SPEEDCONFIDENCE** - Starke Nerven sind lernbar! Ein Weg zur schnellen Mobilisierung der eigenen Stärke
- ☀️ **KIVER - MEHR ZEIT** - Wie man (wieder) Kontrolle über die eigene Zeit erlangen und stressfrei erhalten kann. Ein Studium der Leichtigkeit!
- ☀️ **GESELLSCHAFTSIMPULSE** - Neue Jobs, neue Branchen und neue Technologien durch ein proaktives Vernetzen und gemeinsames Handeln in den Bereichen Bildung, Kultur, Klima, Migration, Werte, Umwelt, Gesundheit und Altenbetreuung

mail@leonhardkubizek.com
www.leonhardkubizek.com



MENTALE PRÜFUNGSREGIE
WORKSHOPS
LEHRGANG
STUDIUM
AUSBILDUNG

LEITUNG

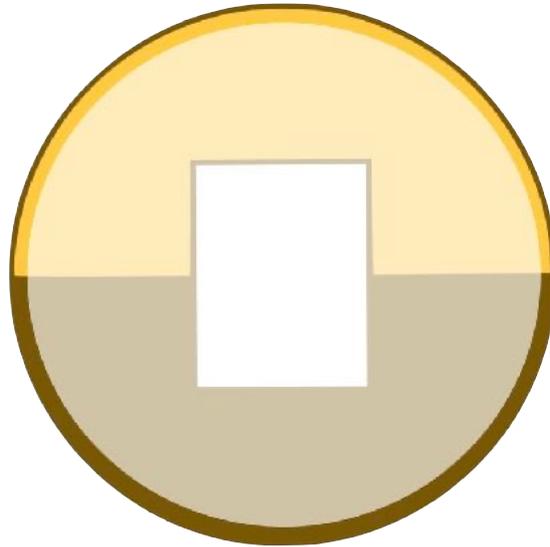
Zukunft Europas

Barbara Brunner

Director of Practical Development

mail@zukunfteuropas.eu

+43 650 9259172



MENTALE PRÜFUNGSREGIE
WORKSHOPS
LEHRGANG
STUDIUM
AUSBILDUNG

LEITUNG

Zukunft Europas

Barbara Brunner
Director of Practical Development

mail@zukunfteuropas.eu

+43 650 9259172