

Planer Kit



Foto @Philipp Haas

Planer Kit für MusikerInnen

VORLAGEN FÜR ÜBEPLAN UND
SELBSTORGANISATION



Yvonne Prentki
Coaching | Mentaltraining

Hallo!

Mein Name ist Yvonne und ich bin professionelle Opernsängerin (Koloratursopran), Gesangspädagogin und Personal&Business Coach. Alle diese Elemente verbinde ich miteinander, um KünstlerInnen dabei zu begleiten verschiedene Blockaden ausfindig zu machen und zu bearbeiten, damit sie ihr Potential voll ausdrücken können.

Wenn ich es nicht ins Musikstudium geschafft hätte, dann hätte ich Psychologie studiert. Mein Interesse für die Funktionsweise der menschliche Seele und die Arbeit an meinen eigenen Themen haben mich allerdings so sehr begeistert, dass ich es nicht lassen konnte auch noch eine Coaching Ausbildung neben meinem Opernengagement zu machen.

Dieser Planer soll dir dabei helfen dich selbst besser zu strukturieren und herauszufinden, an welchen Stellschrauben du am besten drehen solltest, um an der Stelle weiter zu kommen, wo es bei dir im Leben und in deiner künstlerischen Entwicklung hakt. Ich wünsche dir viel Freude damit!



Foto @Philipp Haas

Deine Yvonne

Audition Checkliste



Am Tag einer Audition braucht niemand zusätzlich unnötigen Stress. Deshalb kannst Du Vorbereitungen treffen und die Checkliste im Vorfeld durchgehen, damit Du dich am Tag der Audition voll auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

- Noten geklebt (in der richtigen Reihenfolge - ist mir schonmal passiert...)
- Saubere Eintragungen in den Noten für den/die PianistIn (damit eroberst du ihr Herz)
- Schickes, nicht übertriebenes Wohlfühloutfit (in dem du schonmal geprobt hast)
- Ein Ersatz-Kleid / -Hemd für alle Fälle (in einem Fall hätte ich das gebraucht...)
- Du kannst dein Zeug sicher und hast keine Angst vor unsicheren Tönen
- Die Reise ist mit Zeitpuffer geplant (für eventuelle Staus oder Zugverspätungen)
- Wenn möglich übernachtst du vorher vorort und bist ausgeschlafen
- Dein Mindset ist auf Spaß und Abliefern eingestellt
- Deine Selbstgespräche sind aufbauend und du kennst tolle mentale Tools
- _____

Deine Skills

Im Zielbereich kannst du skalieren, wo du noch Verbesserungsbedarf hast. Notiere dazu in das Kästchen, wie du dich auf einer Skala von 1-10 derzeit einschätzt. Bei Notizen kannst du dir dazu aufschreiben, wie du das angehen kannst, dass du dich dort verbesserst und wer dir dabei helfen könnte. In meinem Podcast interviewe ich Coaches mit verschiedenen Expertisen und spannenden Lösungen.

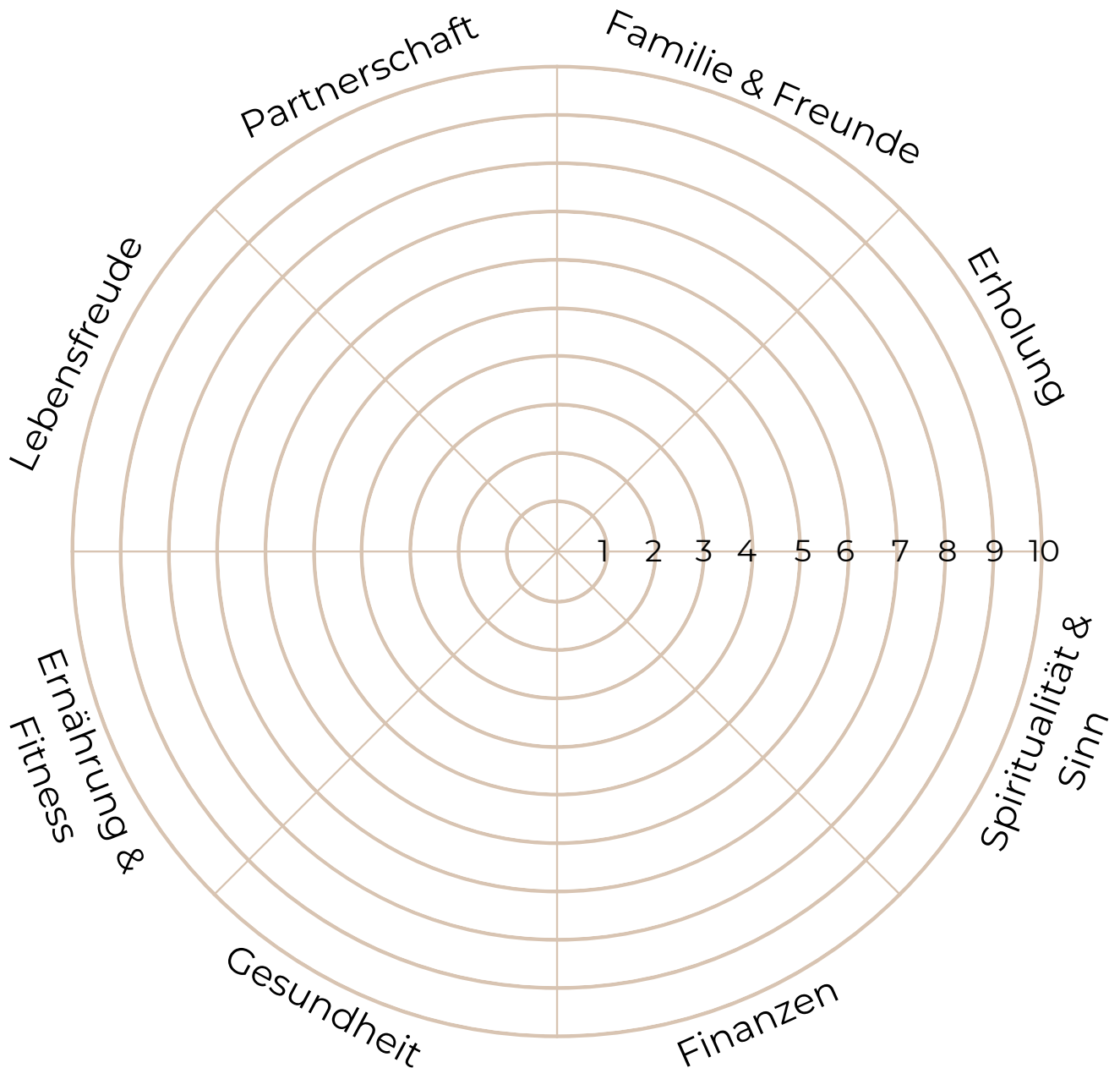
| Zielbereich | Notizen |
|--|---------|
| <input type="checkbox"/> Technik Eine zuverlässige Technik ermöglicht eine facettenreiche Interpretation und schützt vor Verschleiß. Sie befähigt zum Meistern anspruchsvoller Schwierigkeitsgrade. | |
| <input type="checkbox"/> Musikalität und Ausdruck Das braucht etwas Erfahrung und eine gefüllte Farbpalette, die mit der Zeit aufgebaut wird. Manchmal wird viel gefühlt, aber man sieht es außen nicht genug. | |
| <input type="checkbox"/> Marketing Du kannst ganz toll sein, aber die Welt muss erfahren, dass es dich gibt. Niemand klopft aus dem Nichts an deine Tür. | |
| <input type="checkbox"/> Selbstmanagement Wie bekommst du deine Aufgaben und Ziele unter einen Hut? Wie kannst du effektiver und effizienter werden mit wachsenden Herausforderungen? | |
| <input type="checkbox"/> Mentale Stärke Hast du Freude am Tun? Kannst du deine Fähigkeiten abrufen, wenn es darauf ankommt? Wie gehst du mit Rückschlägen und Herausforderungen um? | |

Dein Lebensrad

Unser Leben steht auf verschiedenen Säulen. Um als Künstler in Drucksituationen Höchstleistungen abliefern zu können, ist es wichtig, dass Belastungen in anderen Lebensbereichen bearbeitet und ausgeglichen werden. Ein Lebensbereich beeinflusst auch die anderen, was uns menschlich und empfindsam sein lässt. Zugleich braucht es Reflexion und Resilienz, damit ein Einbruch in einem Bereich nicht alle anderen komplett aus der Bahn wirft.

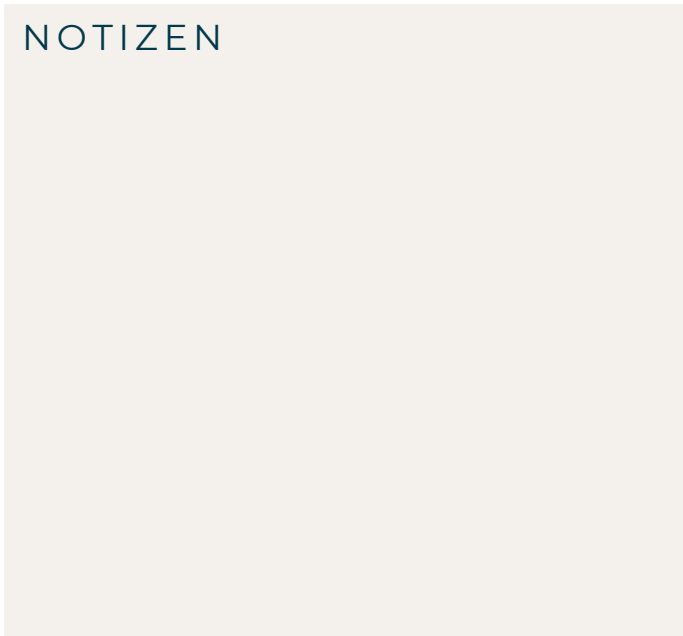
AUFGABE

Markiere im Lebensrad auf einer Skala von 1-10, wie zufrieden du dich in jedem Bereich fühlst. Du hast die Tortenstücke natürlich auch anders benennen. Ich will dir bestimmt nicht vorgeben, welche Lebensbereiche für DICH persönlich wichtig sind! Nimm dir dann die Bereiche vor, denen du wenige Punkte gegeben hast. Was bräuchtest du, um dort mehr Punkte zu vergeben? Was kannst du konkret tun? Wer oder was kann dir dabei helfen?



Monatsplaner

NOTIZEN



WICHTIG

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

| M | D | M | D | F | S | S |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

ÜbepLANER

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Coaching

Ist es noch ein Zufall, ob du als MusikerIn oder SängerIn bestimmte Tonbereiche erwischst, oder nicht und suchst du noch nach einer Erklärung dafür?

Oder möchtest du einfach lernen, wie du bewusster mit deinen inneren Vorgängen und Emotionen umgehen kannst, um punktgenauer deine Leistung abliefern zu können, wenn es darauf ankommt??

Oder bist du SängerIn und spürst, dass du allein mit Gesangstechnik nicht dahin kommst, wo du hinwillst und dass da etwas Hinderliches im Verborgenen liegt?



Ich begleite dich gern auf dem Weg der Veränderung.
In einem unverbindlichen Gespräch können wir herausfinden, ob es passt und ob ich die richtige Person bin, um dir bei deinem Anliegen zur Seite zu stehen.

vereinbare ein
unverbindliches
Coaching Erstgespräch
über meine Webseite

