

INDIVIDUELLER BEREICH BACHELOR
INDIVIDUELLER BEREICH MASTER

RESILIENZ - INNERE STÄRKE FÜR MUSIKER:INNEN

(Herbstsemester 2024/25)

Beschreibung mit Lernziel

Hinter dem psychotherapeutischen Konzept der Resilienz verbirgt sich die Fähigkeit von Individuen, Krisen mithilfe persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen zu bewältigen und diese als Anlass für persönliche Entwicklung zu nutzen. Resilienz bedeutet, einen inneren „Schirm“ zu besitzen, der in schwierigen Situationen Schutz bietet – ein Instrument, das ein Leben lang von Bedeutung ist. Dieser Kurs beschäftigt sich damit, wie Studierende sieben wichtige Faktoren entwickeln können, die für den Aufbau von Resilienz von großer Bedeutung sind: Empathie, Selbstwahrnehmung, Lebensfreude, Selbstwirksamkeit, Selbstbestimmung, Optimismus und Coping. Während theoretische Grundlagen zu jedem dieser Faktoren vermittelt werden, liegt der Schwerpunkt darauf, dass die Studierenden ihre eigenen inneren Stärken erkennen, entwickeln und fördern.

Nach erfolgreichem Abschluss des Moduls verfügen die Studierenden über grundlegendes Wissen im Bereich der Resilienzforschung und können die Bedeutung der sieben wesentlichen Resilienzfaktoren formulieren. Sie sind in der Lage, ihre eigenen Stärken und Schwächen in Bezug auf jeden dieser Faktoren zu identifizieren. Dadurch können sie gezielt an sich arbeiten, um ihren eigenen „Resilienz-Schirm“ zu konstruieren und zu stärken.

Modulkennziffer

M.IB_RESIL

ECTS

2 Punkte

Anzahl Lektionen x Minuten

12 x 120

Dozierende

Dr. Ines Schweizer (Gast-Dozierende)

Dr. Ines Schweizer ist hauptberuflich als Sexual- und Psychotherapeutin in eigener Praxis in Luzern tätig. Neben ihrer Arbeit als Psychotherapeutin widmet sie sich aufgrund ihrer musikalischen Vergangenheit und ihrer fortbestehenden Liebe zur Musik regelmäßig den Herausforderungen des Musikstudiums und des Berufs als Musiker:in. Zusätzlich engagiert sie sich als Lehrerin für Alexandertechnik, um Bewegungsabläufe zu verbessern und eine harmonische Verbindung zwischen Körper und Geist zu fördern.

Eintrittsvoraussetzung

IB: Für Bachelor und Master-Studierende

Leistungsnachweis

Schriftliche Prüfung; „Werkzeugkoffer“ voller Resilienz

Art der Benotung

Bestanden/nicht bestanden

Literaturempfehlung

Priess, Mirriam (2015). *Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke*. Südwest Verlag.

Gruhl, Monika (2014). *Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen*. Kreuz Verlag.

Johnstone, Matthew (2015). *Resilienz – wie man Krisen übersteht und daran wächst*. Verlag Antje Kunstmann.

Filliozat, Isabelle (2016). *Das kleine Übungsheft – Stark durch Resilienz*. Verlag Trinity.

Anmeldung

Anmeldung erforderlich; Webanmeldung

Besondere Hinweise

Das Modul wird nur mit einer Mindestanzahl von 11 Teilnehmenden durchgeführt.

Modulverantwortliches Institut

Institut für Neue Musik, Komposition und Theorie

Einzel- oder Gruppenunterricht

Gruppenunterricht

Modulverwendung

IB BA, IB MA