

# ARBEITSBLATT 7

## ARBEITEN MIT AFFIRMATIONEN

**Affirmationen (die in der Sportpsychologie unter dem Namen »positive self-talk« eine große Rolle spielen) können auch uns Musikern helfen, unser persönliches Glaubenssystem neu zu programmieren bzw. zu stärken und unsere Ziele zu erreichen. Denn unser Glaube in Bezug auf uns selbst und unsere Fähigkeit, zu wachsen und erfolgreich zu sein, hat tiefgreifenden Einfluss darauf, was in unserem Leben tatsächlich passiert.**

### Übung:

1. Wähle ein Attribut oder einen Aspekt deiner selbst oder deiner musikalischen Praxis aus, das bzw. den du ändern oder verbessern möchtest. Für die Auswahl kannst du mit den Arbeitsblättern 1 »Selbsteinschätzung« oder 2 »Balance Wheel« arbeiten. Entscheide dich für den Aspekt, der für dich die größte Dringlichkeit hat und die beste Wirkung in Bezug auf deine aktuelle musikalische Entwicklung verspricht.
2. Formuliere ein positives Statement über das Attribut bzw. den Aspekt, für das/ den du dich entschieden hast. Fasse dein Statement in einen klaren, knappen Satz, der das angestrebte Ziel bereits als aktuelle Realität vorwegnimmt. (Also »Ich bin selbstbewusst!« statt »Ich möchte selbstbewusst sein!« oder »Ich werde selbstbewusst sein!«.)
3. Sprich diesen Satz vor jeder Übeeinheit laut für dich.
4. Arbeite für 30 Tage mit dieser Affirmation – oder so lange, bis sie sich wirklich glaubwürdig für dich anfühlt. (Mache dir keine Sorgen und höre nicht auf, wenn das zu Beginn nicht der Fall ist.)

Um die Wirkung dieser Übung noch zu verstärken, kombiniere sie mit einer Übung zur Integration der Hirnhemisphären (siehe zum Beispiel → [Arbeitsblatt 10](#)) – dann wird die Botschaft von beiden Hirnhälften »empfangen«:

Sprich deine Affirmation mit ausgestreckten Armen wiederholt aus und fahre damit fort, während du deine Arme in einer langsamen Bewegung vor deinem Oberkörper zusammenbringst. Schließe deine Hände mit ausgestreckten Armen, atme tief ein und wiederhole die Affirmation ein letztes Mal.

### Beispiele aus der Unterrichtspraxis:

**Frederick** möchte seine Konzentration verbessern, denn es ist ihm aufgefallen, dass er während des Übens und auf der Bühne schnell abgelenkt ist, insbesondere an schwierigen Stellen eines Stücks. Seine Affirmation ist »Ich bin dabei!«

**Sonja** bekommt die Rückmeldung, dass sie (obwohl sie technisch sehr gut ist) zu mechanisch spielt. Ihr wird klar, dass sie die Zuhörer nur überzeugen wird, wenn sie selbst von ihrem Spiel überzeugt ist. Ihre Affirmation ist: »Ich bin überzeugt!«

**David** ist angespannt und nervös, wenn er einen Auftritt hat. Seine Affirmation ist: »Ich spiele mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen!«