

## INFORMATION

### Lust oder Frust? | Wege zu einem konstruktiven Umgang mit Lampenfieber und Auftrittsangst

#### Datum

Mittwoch, 6. März 2019  
10.00 – 13.00 Uhr

#### Ort

Bergische Musikschule  
Kolkmann-Haus | Raum 402  
Hofaue 51  
42103 Wuppertal

#### Kosten

Die Teilnahme ist für Lehrkräfte der Bergischen Musikschule sowie Studierende der Musikhochschule kostenlos. Für externe Teilnehmer beträgt die Gebühr 25,- €. Der Betrag kann vor Ort bezahlt werden. Eine Teilnahmebestätigung wird ausgestellt.

#### Anmeldeschluss

Bitte lassen Sie uns Ihre Anmeldung bis 22. Februar 2019 zukommen.

**Bitte bequeme Kleidung und etwas zum Schreiben mitbringen.**

## KONTAKT

Bergische Musikschule  
Hofaue 51 (Kolkmann-Haus)  
42103 Wuppertal

Telefon 0202 24819-222  
Fax 0202 24819-260  
E-Mail [bergische.musikschule@stadt.wuppertal.de](mailto:bergische.musikschule@stadt.wuppertal.de)  
URL [www.bergischemusikschule.de](http://www.bergischemusikschule.de)

#### Sprechzeiten der Verwaltung:

Mo-Fr 08.00-12.30 Uhr  
Do 14.00-18.00 Uhr

#### Grundstufe, Tanz, Theorie

Sabine Longjaloux  
Telefon 0202 24819-252

#### Instrumental- und Vokalunterricht,

##### Mietinstrumente

Irmgard Werner  
Telefon 0202 24819-256  
Nadine Stellmacher  
Telefon 0202 24819-255

#### Rechnungsstelle

Reinhild Wagner  
Telefon 0202 24819-253

#### Stadtbetriebsmanagement

Monika Orzechowski  
Telefon 0202 24819-223

#### Stadtbetriebsleitung

Raphael Amend  
Annabel Gohr (Vorzimmer)  
Telefon 0202 24819-222

#### ÖPNV-Verbindungen

Schwebobahn: Stationen Kluse oder Hauptbahnhof  
Buslinien: Haltestellen Schauspielhaus, Hauptbahnhof,  
Morianstraße, Neuenteich oder Wortmannstraße

# LUST ODER FRUST?

Wege zu einem konstruktiven Umgang  
mit Lampenfieber und Auftrittsangst

Referentin: Elke Dommisch



Fortbildung für Musikschullehrer  
und andere Berufsmusiker

MITTWOCH, 06.03.2019 | 10 – 13 UHR  
BERGISCHE MUSIKSCHULE

## ANMELDUNG

### FORTBILDUNG „LUST ODER FRUST?“

an die Bergische Musikschule | Hofaue 51 | 42103 Wuppertal

---

Name und Vorname

---

Institution

---

Straße und Hausnummer

---

Postleitzahl und Wohnort

---

Telefon, ggf. dienstlich/mobil

---

E-Mail Adresse

---

Datum und Unterschrift

**Bergische Musikschule**  
**z.Hd. Elke Dommisch**  
**Hofaue 51 (Kolkmann-Haus)**  
**42103 Wuppertal**

**[bergische.musikschule@stadt.wuppertal.de](mailto:bergische.musikschule@stadt.wuppertal.de)**

## PROGRAMM

### Lust oder Frust? | Wege zu einem konstruktiven Umgang mit Lampenfieber und Auftrittsangst

In dieser Fortbildung werden Fragen zu den Phänomenen "Lampenfieber" bzw. "Auftrittsangst" beantwortet:

Was ist der Unterschied zwischen "Lampenfieber" und "Auftrittsangst"?

Was passiert dabei im Körper? Was sind mögliche Auslöser dafür und wie gehe ich damit um?

Durch die Vermittlung von physiologischem, psychologischem und musikpädagogischem Fachwissen können Sie mögliche Ursachen des Lampenfiebers von Ihnen oder Ihrem Schüler erkennen.



**Elke Dommisch** studierte Klavier, Allgemeine Musikerziehung und Rhythmik. Sie unterrichtet an der Bergischen Musikschule Wuppertal und lehrt seit 1983 an der Hochschule für Musik und Tanz Köln, Standort Wuppertal. Nach zunächst musikpädagogischer Lehrtätigkeit an der Musikhochschule spezialisierte sie sich auf Embodiment (Wechselwirkung von körperlichen, geistigen und emotionalen Aspekte beim Musizieren), Auftritts-Coaching, Bühnenpräsenz-Training und Mentales Training.

An der Kunstuniversität Graz bietet sie regelmäßig Workshops und Einzelcoachings zum Thema Lampenfieber/Auftrittsangst an.

Elke Dommisch ist darüber hinaus als Psychosozialer Coach für hochbegabte und hochsensible Erwachsene tätig.

[www.hochbegabte-musiker.de](http://www.hochbegabte-musiker.de)

Bitte Anmeldung abtrennen