

1. Record Nr.	UNINA9910484164403321
Autore	Orszulik Joe
Titolo	Der Anti-Stress-Trainer für Musiker : Den richtigen Rhythmus finden / / von Joe Orszulik
Pubbl/distr/stampa	Wiesbaden : , : Springer Fachmedien Wiesbaden : , : Imprint : Springer Gabler, , 2017
ISBN	3-658-15995-2
Edizione	[1st ed. 2017.]
Descrizione fisica	1 online resource (XII, 85 S. 4 Abb. in Farbe.)
Collana	Anti-Stress-Trainer, , 2730-6860
Disciplina	658.3124
Soggetti	Employees—Coaching of Supervision Counseling Music Maturation (Psychology) Coaching Consulting, Supervision and Coaching Personal Development
Lingua di pubblicazione	Tedesco
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references at the end of each chapters.
Nota di contenuto	Vorwort -- Eine kleine Stresskunde -- Das Musikerleben -- Stressfaktoren bei Musikern -- Techniken für einen erfolgreichen Umgang mit Stress -- Ein Ausblick in eine stressfreie Zukunft.
Sommario/riassunto	Dieses Buch aus der Anti-Stress-Trainer-Reihe thematisiert das Leben und die Stressfaktoren von Musikerinnen und Musikerin. Zahllose Musiker, Instrumentallehrer, Musikpädagogen, Komponisten und auch Textschreiber, die allermeist sehr euphorisch in ihre Karriere starten, sind schon bald desillusioniert, erschöpft oder leiden sogar unter Burnout. Gründe dafür sind unter anderem eine unsichere finanzielle Position, unregelmäßige Arbeitszeiten und auch eine starke körperliche Belastung. Dieses Buch informiert die Leser nicht nur über das Thema Stress bei Musikern, sondern gibt gleichzeitig viele hilfreiche Praxistipps für einen gesunden und erfolgreichen Umgang mit Stress. Der Autor, der selbst jahrelang aktiver Musiker war, gibt seine Erfahrungen und sein Wissen in diesem Buch weiter. Die Reihe Stress

gehört in unserem Berufs- und Privatleben zum Alltag. Dabei unterscheiden sich die stressauslösenden Faktoren jedoch je nach Berufsgruppe. Aus diesem Grund widmen sich in der Anti-Stress-Trainer-Reihe, initiiert von Peter Buchenau, führende Expertinnen und Experten diesen spezifischen Stresssituationen. Der Autor Joe Orszulik arbeitet als Hypnotiseur, Hypnose-Ausbilder und Coach, um all das, was sein Leben in ein leichtes, stressfreies, erfolgreiches, glückliches und selbstbestimmtes Leben verwandelt hat, weiter zu geben.

---