

Konzertieren im Flow Umgang mit Lampenfieber

Workshop mit Andreas Burzik



Andreas Burzik

ist Diplompsychologe und ausgebildeter Geiger. Neben seiner Vortrags-, Seminar- und Unterrichtstätigkeit arbeitet er als Psychotherapeut in eigener Praxis mit den Schwerpunkten psychologische Beratung von Musikern, Coaching, Auftrittstraining und Körperpsychotherapie.

Zahlreiche Veröffentlichungen in internationalen Fachzeitschriften, Vorträge, Seminare und Workshops zu den Themen Üben im Flow, Unterrichten ohne Erschöpfung und Lampenfieber in den USA, Europa, Russland, Australien und Neuseeland. 2007-2016 Mentaltrainer der Orchesterakademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks, München.

www.flowskills.com



TONKÜNSTLERVERBAND
BAYERN E.V.

MITGLIED IM
DEUTSCHEN TONKÜNSTLERVERBAND

Werden Sie Teil des Tonkünstlerverbands Bayern

Gemeinsam setzen wir uns für bessere Arbeitsbedingungen von Musikschaaffenden ein. Mit Konzerten, Projekten und kulturpolitischem Engagement bringen wir Impulse in Gesellschaft und Politik, fördern zeitgenössische Musik und stärken die musikalische Bildung von Kindern und Jugendlichen.

Als Mitglied profitieren Sie von einem starken Netzwerk und konkreter Unterstützung im Berufsalltag: Wir beraten Sie in rechtlichen und beruflichen Fragen, bieten eine im Beitrag enthaltene Berufshaftpflichtversicherung, kostenfreie Erst-Rechtsberatung sowie Vergünstigungen bei Workshops, Fortbildungen und Meisterkursen. Zudem erhalten Sie die nmz - neue musikzeitung mit aktuellen Informationen aus dem Musikleben.

Studierende profitieren von besonders günstigen Konditionen - bei vollem Leistungsumfang. Unser Fortbildungsprogramm eröffnet Perspektiven für den Berufseinstieg, während das Netzwerk wertvolle Kontakte für die eigene künstlerische und pädagogische Laufbahn bietet.

Ob freiberuflich, angestellt, unterrichtend oder künstlerisch tätig - bei uns sind alle Musikberufe und Musikschaaffende willkommen.

Gestalten Sie die Zukunft des Musiklebens mit - wir freuen uns auf Sie.

Kontakt

Tonkünstlerverband Bayern e.V.

Sandstr. 31, 80335 München

Telefon: 089 54 21 20 80

E-Mail: info@dtkvbayern.de

Telefax: 089 54 21 20 81

Internet: www.dtkvbayern.de

Bankverbindung

Tonkünstlerverband Bayern e.V.

Kreissparkasse München

IBAN-Nr. DE13 7025 0150 0009 1375 06 BIC: BYLADEM1KMS

Der Tonkünstlerverband Bayern e.V.
wird unterstützt und gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst



TONKÜNSTLERVERBAND
BAYERN E.V.

MITGLIED IM
DEUTSCHEN TONKÜNSTLERVERBAND



Konzertieren im Flow

Umgang mit Lampenfieber
Workshop mit Andreas Burzik

14. November 2026
Rubinstein-Saal, München

Ein Angebot des
Tonkünstlerverbands Bayern e.V.

Konzertieren im Flow Umgang mit Lampenfieber

Workshop mit Andreas Burzik



MITGLIED IM
DEUTSCHEN TONKÜNSTLERVERBAND

Anmeldung zum Workshop »Konzertieren im Flow -
Umgang mit Lampenfieber« mit Andreas Burzik
(Code-Nr. 26-4208) am 14.11.2026 in München.

Ich nehme teil als:

- Mitglied TKVB Nichtmitglied
 Schüler*innen Alter _____
 Studierende Hochschule/Universität _____

Ich habe die **AGB** für Kurse unter www.dtkvbayern.de/agb/ zur Kenntnis genommen und bin mit diesen einverstanden. Die AGB werden mit Vertragsschluss verbindlicher Vertragsbestandteil.*

Ich willige ein, dass meine Daten zur Bearbeitung meines Anmeldegesuchs verwendet werden. Weitere Informationen zum **Datenschutz** und Widerrufs- hinweise finden Sie unter www.dtkvbayern.de/datenschutz *

Ich willige ein, dass der TKVB während des Kurses **Fotoaufnahmen** von mir anfertigt und diese auf der Website/in der nmz veröffentlicht. Ja Nein

Ich möchte in Zukunft **weitere Informationen** zu den Kursen des TKVB per E-Mail und/oder per Post erhalten. Mir ist bekannt, dass ich diese Einwilligung jederzeit widerrufen kann. Ja Nein

***Pflichtfeld:** Felder, die mit einem Stern* gekennzeichnet sind, sind Pflichtfelder. Anmeldungen können nur bearbeitet werden, wenn alle Pflichtfelder angekreuzt sind.

Den Kursbetrag in Höhe von € _____ überweise ich bis spätestens **08.11.2026** unter Angabe der **Code-Nr. 26-4208** und Name des Teilnehmenden auf das Konto des Tonkünstlerverbands Bayern e.V. bei der Kreissparkasse München:

IBAN-Nr. DE13 7025 0150 0009 1375 06 BIC: BYLADEM1KMS

Name, Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ _____ Ort _____

Tel./Mobil _____

E-Mail _____

Instrument _____

Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der Eltern) _____

Bitte abtrennen und senden an:
Tonkünstlerverband Bayern e.V., Sandstraße 31, 80335 München
alternativ per Fax: 089 54 21 20 81 oder per E-Mail: info@dtkvbayern.de

Wer kann teilnehmen?

Fortgeschrittene Schüler*innen, Studierende,
Berufsmusiker*innen, Musikpädagog*innen.

Kursinhalt

Nervosität vor einem Konzert ist normal, Aufführungsangst dagegen hinderlich und manchmal sogar fatal. Der Workshop vermittelt unterstützende und stärkende Techniken aus Sportpsychologie, Körperpsychotherapie, Selbstsicherheits- und Mentaltraining, die dabei helfen, mit einem störenden »Zuviel« an Aufregung umzugehen und im Konzert eine optimale innere Verfassung zu erreichen: einen Zustand von angeregter, aber entspannter Wachheit, der es uns erlaubt, auf der Bühne unser volles Potenzial zu entfalten. Besonderen Raum wird die Vermittlung von unterstützenden Auftrittstechniken an Schülerinnen und Schüler und ihre Integration in den Unterricht einnehmen.

Kursthemen:

- Die Kluft zwischen Üben und Aufführen überbrücken
- Ein persönliches Ziel definieren
- Die ideale Aktivierungskurve
- Selbstvertrauen aufbauen
- Mentale Vorbereitung
- Kurz vor dem Auftritt
- Lampenfieber bei Kindern und Jugendlichen

Es gibt informationsvermittelnde Vorträge, reflektierende Übungen, die eigene Einstellungen erkunden sollen, Atem- und Entspannungsübungen und Auftrittsübungen mit und ohne Instrument. Das gesamte Seminar ist sehr interaktiv und lebendig.

Wenn Sie Auftrittstechniken spielerisch ausprobieren möchten, bringen Sie bitte Ihr Instrument mit.

Termin und Kurszeiten:

Samstag, 14.11.2026 10:00-17:00 Uhr mit Pausen

Kursort

Rubinstein-Saal
Landsberger Str. 336
80687 München



Kursgebühr

Mitglied TKVB	€ 80,00
Studierende / Schüler*innen	€ 60,00
Nichtmitglied	€ 90,00

Anmeldeschluss: 08.11.2026

Maximale Teilnehmerzahl - Instrument und Noten

Es werden **max. 25 Teilnehmende** aufgenommen.

Anmeldung

Anmeldeformular im Flyer bzw. unter:
www.dtkvbayern.de/kurse/fortbildungskurse/
Es werden nur Anmeldungen bearbeitet, die einen vollständigen Namen, Adresse, Mobilfunk- oder Telefonnummer, E-Mail-Adresse und Code-Nr. aufweisen. Mit der Anmeldung erklärt sich der/die Anmeldeende mit den Teilnahmebedingungen für Kurse unter www.dtkvbayern.de/agb/ einverstanden. Die AGB werden mit Vertragsschluss verbindlicher Vertragsbestandteil. Für weitere Informationen bezüglich des Vertragsschlusses und anderweitiger Kursmodalitäten verweisen wir auf unsere AGB.

Rücktritt

Für Informationen bezüglich unserer Rücktrittsregelungen verweisen wir ebenfalls auf unsere AGB, einsehbar unter www.dtkvbayern.de/agb/
Wir weisen darauf hin, dass in jedem Fall nach einem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von € 25,00 als Aufwandsentschädigung fällig ist.

Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung

Mitglieder des Tonkünstlerverbandes Bayern, die als freiberufliche Musiklehrkräfte tätig sind, können mit dem Formular »Antrag auf Bezuschussung einer Fortbildung« Zuschüsse beantragen. Der Antrag muss bis zum 15.11.2026 beim Tonkünstlerverband Bayern eingehen.

Verlängerung des Qualitätszertifikats

Die Teilnahme an dieser Fortbildung ist anerkannt, um eine Verlängerung des Qualitätszertifikats zum Musikunterricht zu erhalten. Sie wird mit **6 Stunden** angerechnet. Das Qualitätszertifikat wird vom Tonkünstlerverband Bayern in enger Abstimmung mit dem Verband Bayerischer Sing- und Musikschulen und im Benehmen mit dem Bayerischen Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst herausgegeben.

