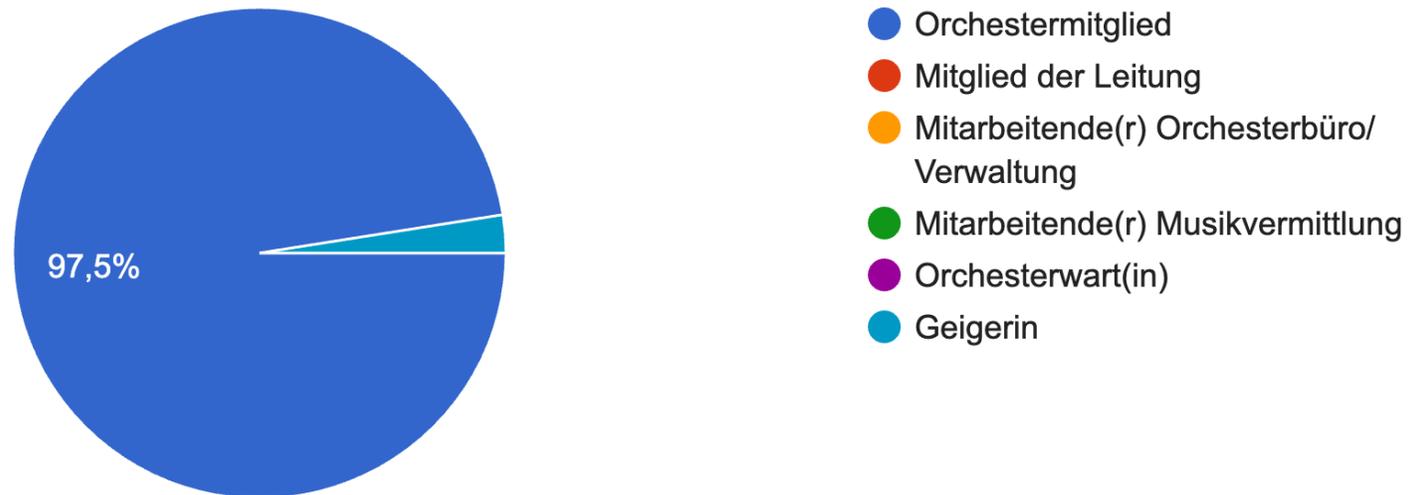


Ergebnisse der Umfrage

An dieser Umfrage nehme ich teil als...

40 Antworten



Stressthemen im Orchesteralltag (individuell)

- Körperlich anstrengende Projekte/Werke
- Viele Dienste, Erschöpfung
- zu kurze Pausen zwischen den Diensten, steigende Dienstanzahl
- Hohe Dienstbelastung, viele Reisen, lange Wege zum Probenort
- wenig bis keine freien Tage zum nächsten Projekt
- Die Tendenz, möglichst viele, "schwere", oft auch unbekannte Stücke in die Programme zu packen. Es fehlt an ruhiger , intensiver Probenzeit!
- kurzfristige Dienstplanänderungen, unausgewogene Disposition, Unplanbarkeit
- Licht, Lärm, Stühle, Räumlichkeiten
- fachliche Defizite, ungenügende individuelle Vorbereitung, Stücke , die zu schwer für meine Fähigkeiten sind
- Fehlende Möglichkeiten der persönlichen musikalischen Weiterentwicklung im Orchester

Ergebnisse der Umfrage

Stressthemen im Orchesteralltag (Fortsetzung)

Probleme im menschlichen Miteinander, unkollegiales Verhalten in der Instr.gruppe

Übelwollende KollegInnen, Dirigenten , die ihre eigenen Schwierigkeiten am Orchester „ abarbeiten , Mangelnder Respekt der Leitung gegenüber Orchestermitgliedern, Blick von den Kollegen

Ergebnisse der Umfrage

Nicht nachvollziehbare Entscheidungen. Warten auf Antworten. Meckernde KollegInnen.

Reaktionen der Kollegen. Spannungen zwischen Kollegen. Herabwürdigen der Leistung durch Dirigenten. Undifferenzierte Sichtweise auf verschiedene Qualitätsstufen und Leistung durch Dirigenten. Voreingenommene Dirigenten bzgl Positionen im Orchester.

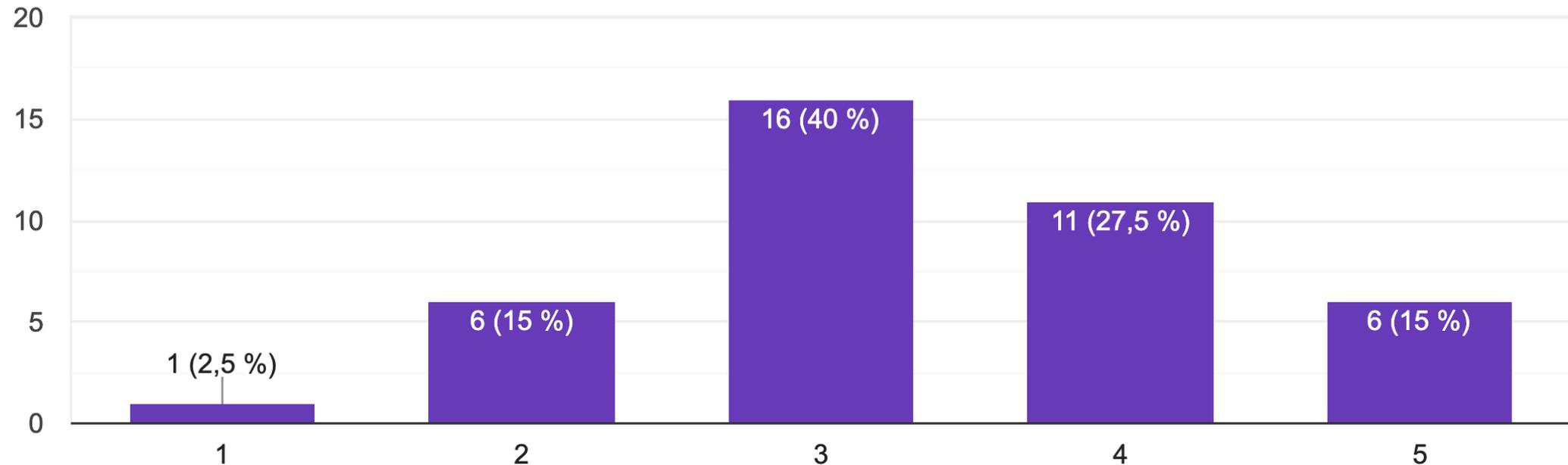
Wenig Respekt, Profilierungssucht, Schikane, unterschiedliche Maßstäbe
Kollegen

Persönliche Einschätzung der Stressbelastung

Ergebnisse der Umfrage

Wie hoch ist Ihre persönliche Stressbelastung durch die Arbeit?

40 Antworten

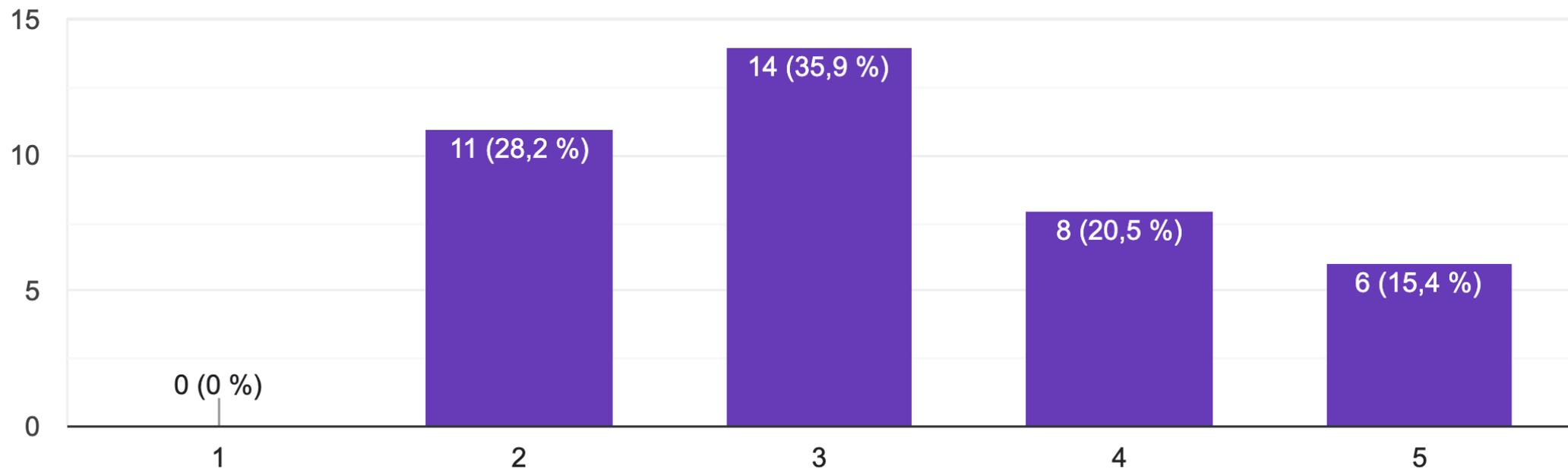


Einschätzung der Kommunikation

Ergebnisse der Umfrage

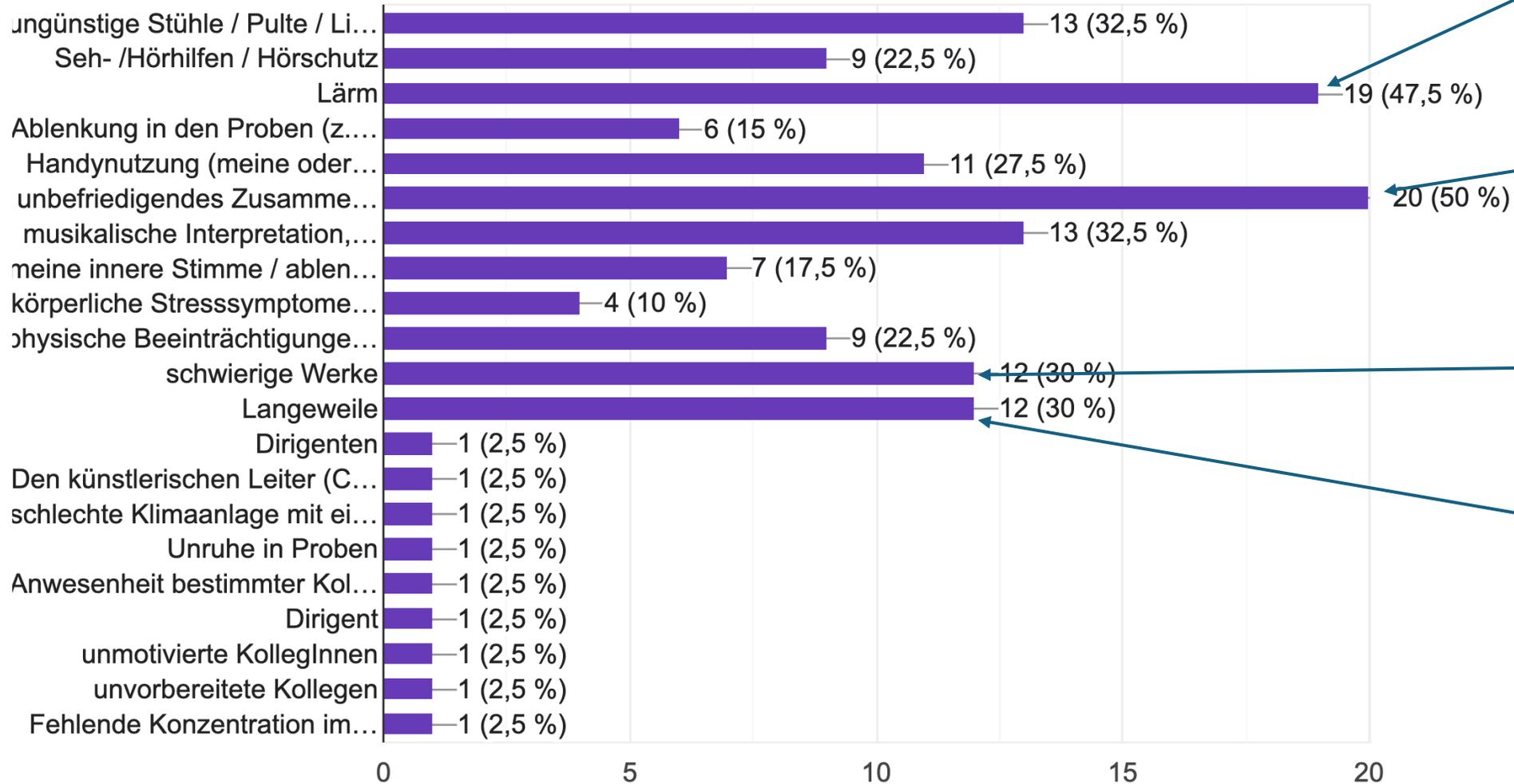
Wie schätzen Sie die Kommunikation in Ihrem Betrieb ein? (Mehrfachnennung möglich)

39 Antworten



Ranking der Stressfaktoren

Ergebnisse der Umfrage



Lärm

Zusammen-
spiel

Schwierige
Werke

Langeweile

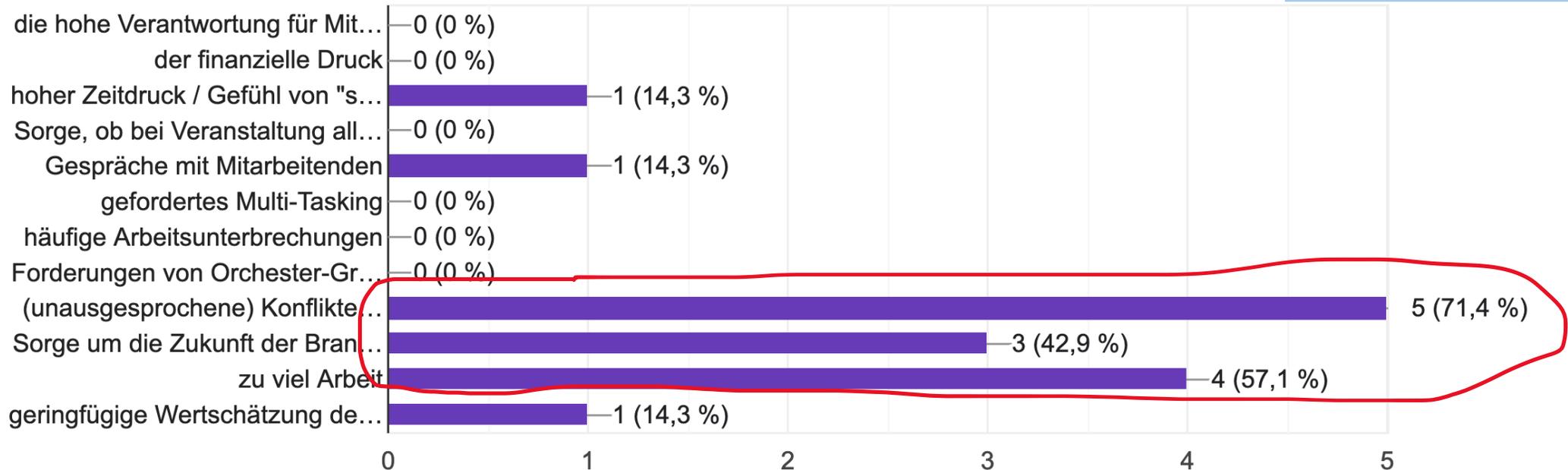
Kommunikation mit Geschäftsführung

Vermutlich unklare Fragestellung. Hier haben Orchestermmitglieder geantwortet, nicht andere Mitarbeitende.

Geschäftsführung/Mitarbeitende (außer Musiker*innen): in meiner Tätigkeit belastet mich am meisten... (Mehrfachnennung möglich)

7 Antworten

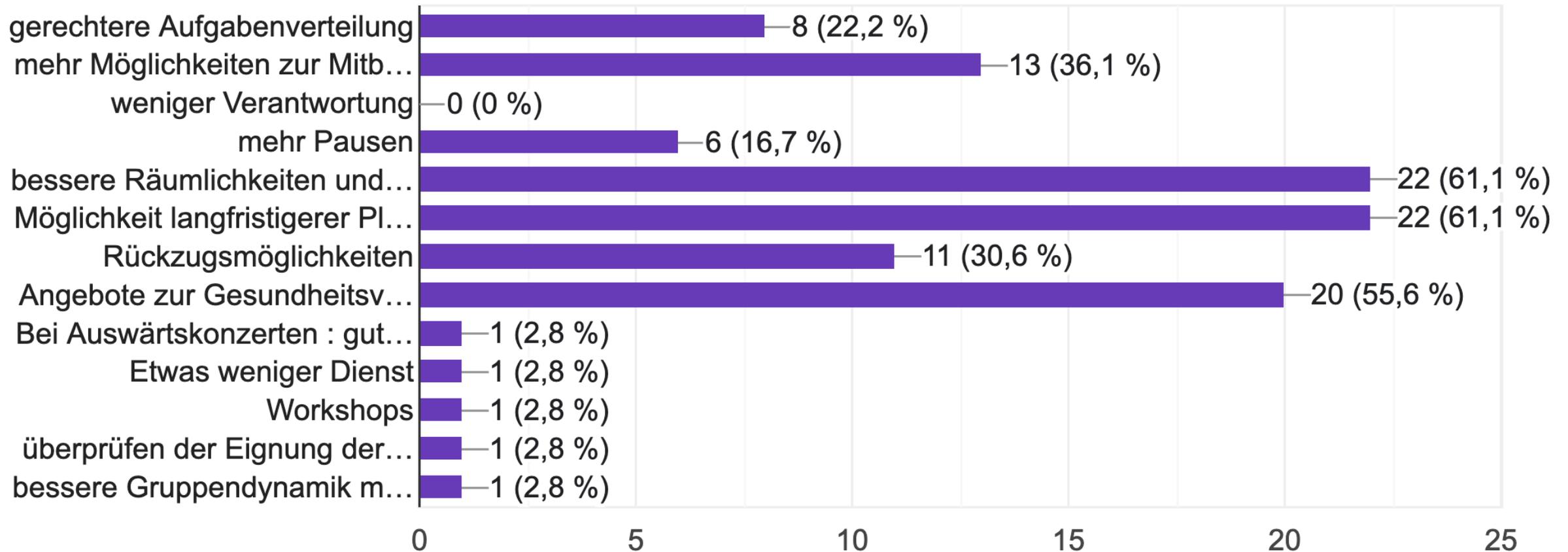
Ergebnisse der Umfrage



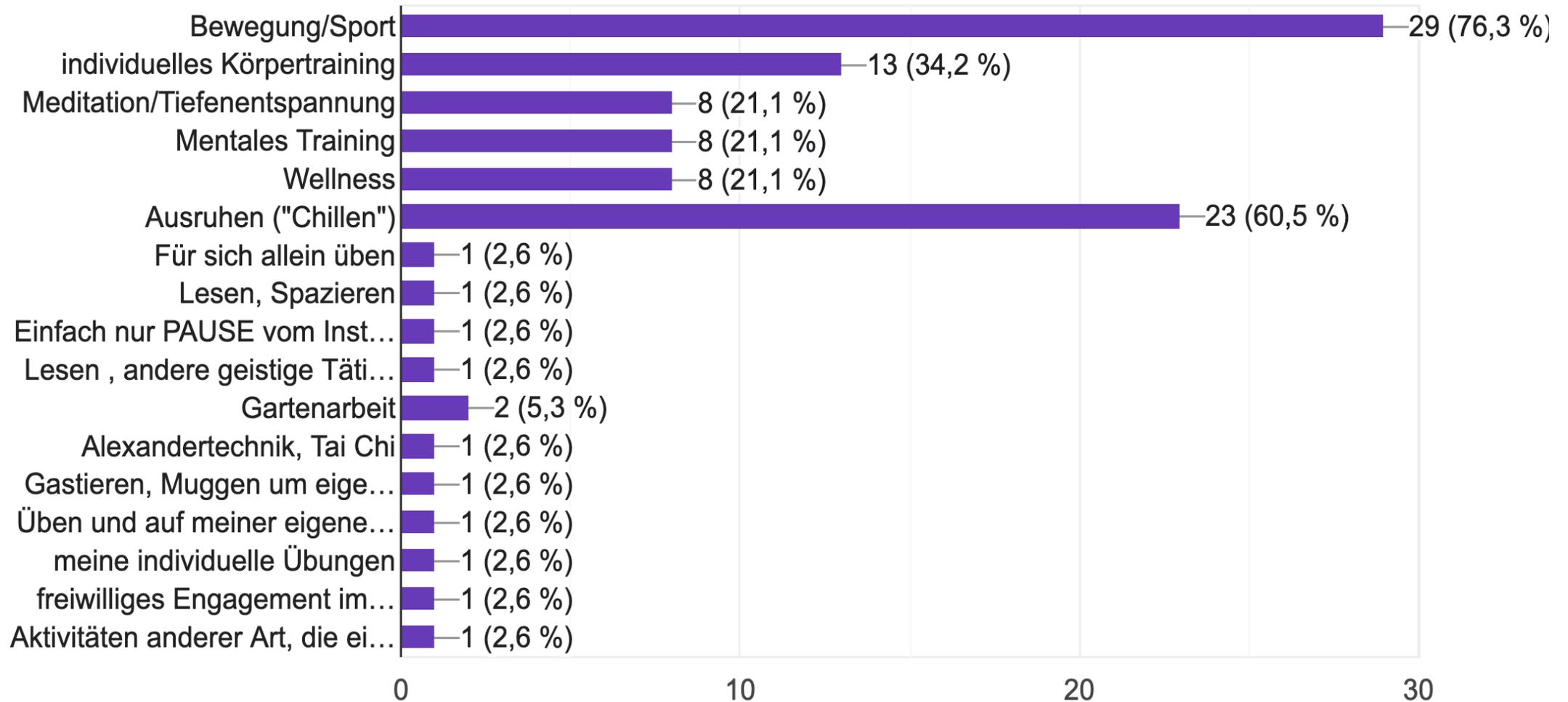
Möglichkeiten der Stressreduktion

36 Antworten

Ergebnisse der Umfrage



Individuelle Maßnahmen zum Stressausgleich



Welche dieser **Präventionsmaßnahmen** werden Ihnen **am Arbeitsplatz** zur Verfügung gestellt? (10 Antworten)

- Keine
- Angeleitetes Aufwärmen, Neurokinetik, demnächst auch Yoga
- keine
- Teilweise Sport.
- Hörtests
- Körpertraining
- Physiotherapie und Yoga
- Yogaunterricht
- Yoga, Kraftraum
- Keins, aber es gibt eine Kooperation mit einem Physiotherapeuten, wo man Rabatt bekommt, wenn man dort hinget.
- Keine. Ich empfinde es aber als positiv, dass es viele Möglichkeiten zum Engagement abseits des Dienstes gibt, die auch von vielen genutzt werden.
- Keine, wir haben aber einen wirklich schönen Pausenraum mit Kaffeemaschine!

ca. 80% der Befragten werden keine Präventions-Angebote am Arbeitsplatz zur Verfügung gestellt.



Wie kann ich meinen Stress reduzieren?



Was kann ich tun, damit meine Arbeitsbelastung erträglicher wird?



Was können wir gemeinsam zu einem gesunden Arbeitsumfeld beitragen?

Stressfaktoren am Arbeitsplatz (allgemein)

unregelmäßige
Arbeitszeiten

hoher Zeit- und
Termindruck

Über- bzw.
Unterforderung

persönliche
Spannungen mit
KollegInnen
/Vorgesetzten

Störung der
täglichen Arbeit

keine klare
Trennung
zwischen Arbeit
und Freizeit

fehlende Balance
zwischen In- und
Output

zu wenig Freiraum
in
Arbeitseinteilung

Eintönigkeit

ungemütliche
Arbeitsumgebung

Besonderheiten im Umfeld Orchester:

Viele Menschen, viele individuelle Personen

Arbeit auf engem Raum, teilweise unzumutbare Umstände (chronisch unterfinanziert)

Personalmangel → Überlastung

Unregelmäßige Arbeitszeiten + schlechte Planbarkeit

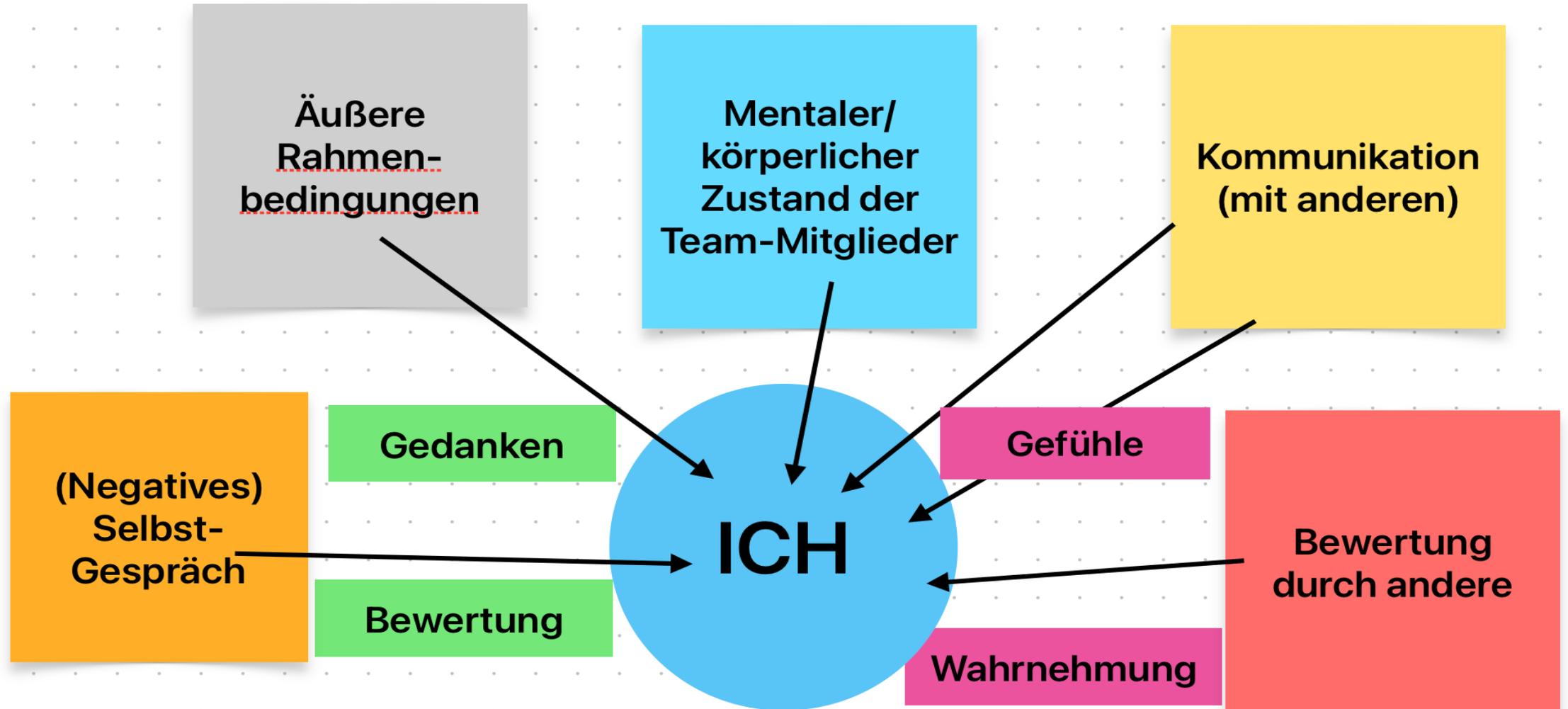
Wenig Einfluss auf Inhalte (Mehrheit der Orchestermitglieder)

Musizieren, das u. U. der eigenen Persönlichkeit widerstrebt (Werkauswahl, Interpretation)

Wechsel zwischen Unter- und Überforderung

Schwierig zu planendes Privatleben

Stressfaktoren im sozialen Gefüge



Was bewirkt Mentaltraining?



Voraussetzungen für Mentales Training

Fantasie

Sensibilität

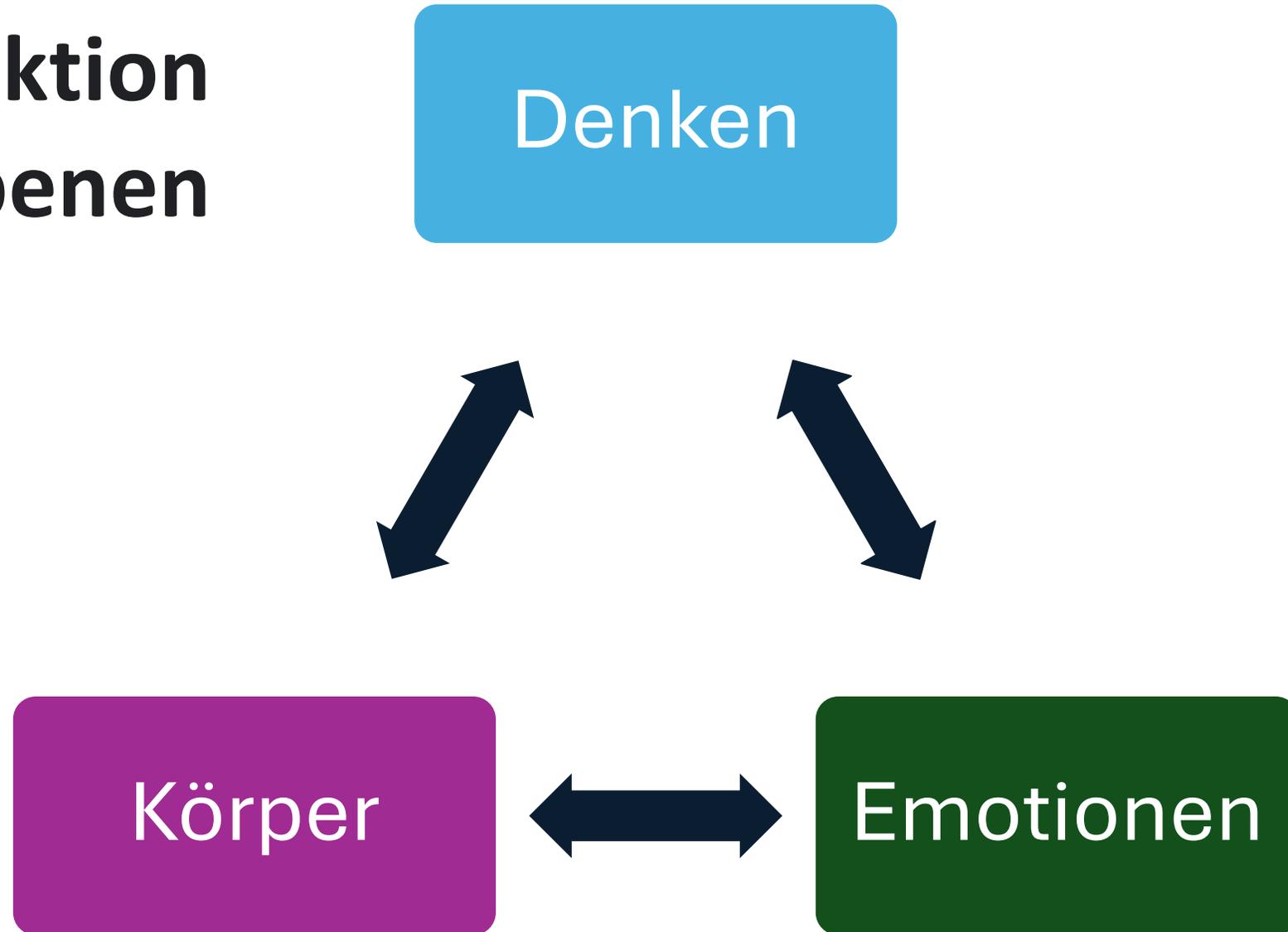
Humor

Vorstellungskraft

Kreativität

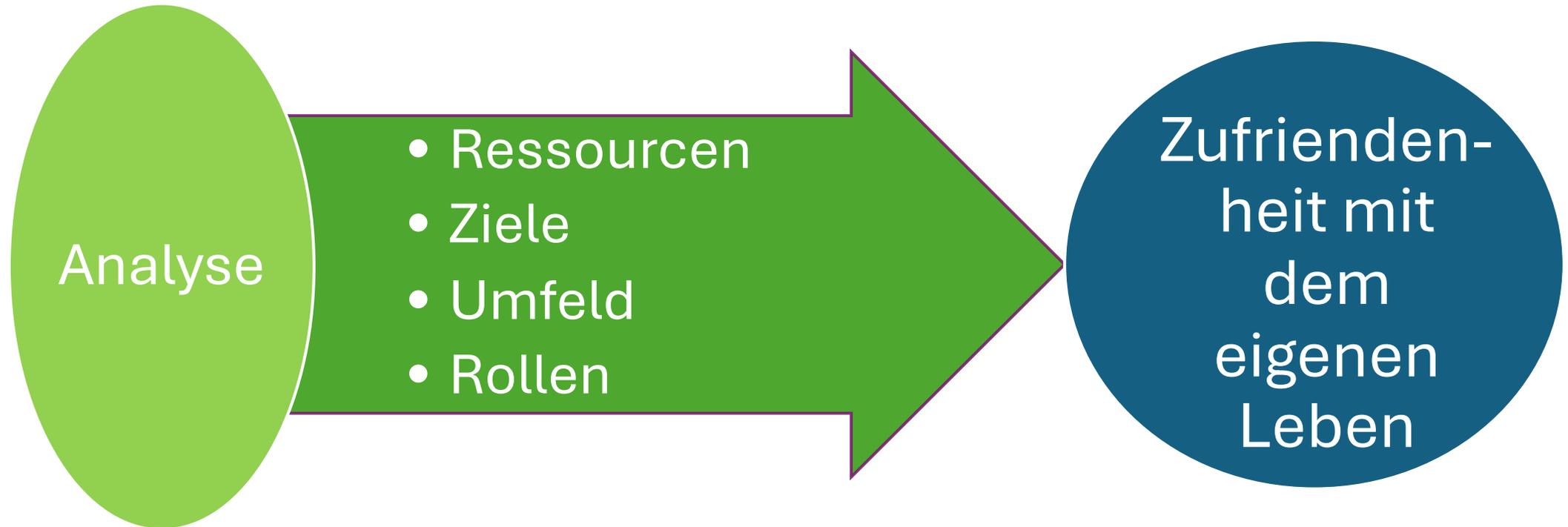
Fähigkeit,
neu zu
denken

Stressreduktion auf drei Ebenen

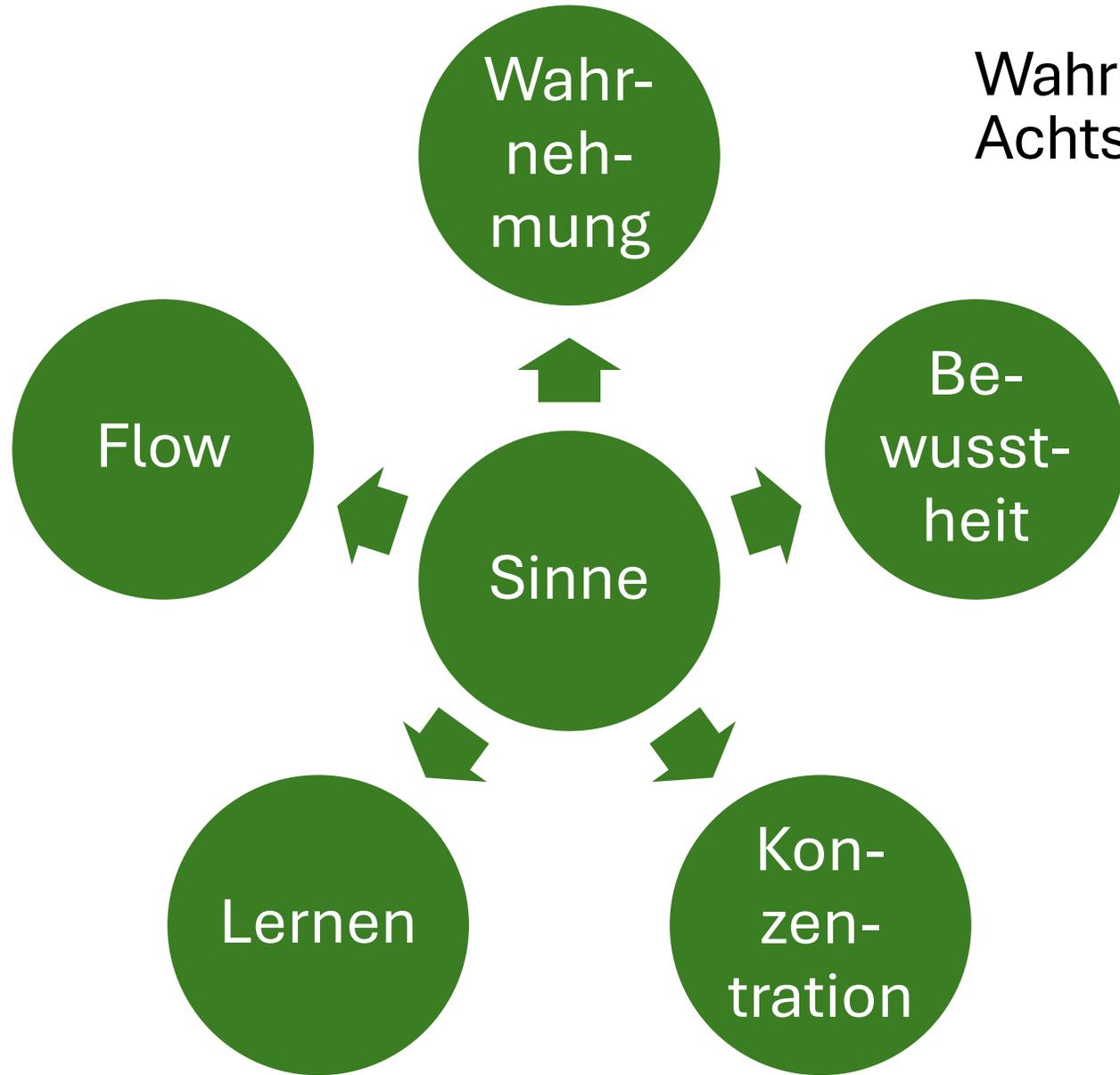


DENKEN

Selbstmanagement und
Persönlichkeitsentwicklung

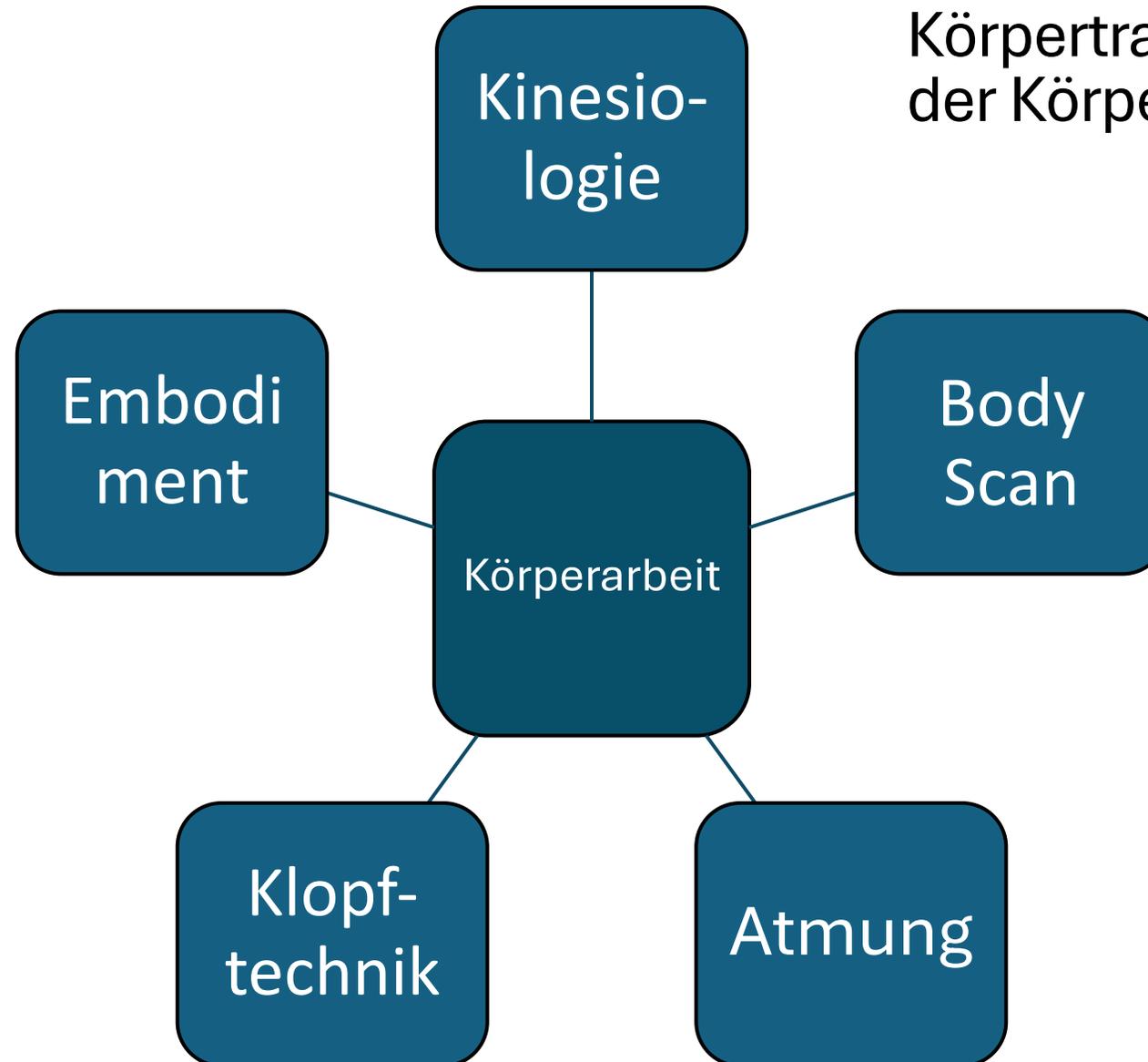


FÜHLEN



Wahrnehmungstraining,
Achtsamkeit

KÖRPER



Körpertraining, Schulung
der Körperbewusstheit

Was braucht
der Mensch
für seine
mentale
Balance?



Individuelle Analyse

- Selbstbestimmung: wo kann ich selbst-bestimmt Änderungen bewirken?
- Beziehung: kann ich meine Kommunikation ändern? (z.B. Kolleg:in etwas Freundliches sagen, Begrüßungs-Gewohnheiten wieder-einführen)
- Einflussnahme: Wie kann und möchte ich mich am Arbeitsplatz einbringen? (Was kann ich **Besonderes**, was meinem Betrieb helfen könnte?)
- Persönliche Leistung definieren: z.B. täglicher Beweis der Blattspiel-Fähigkeiten, oder bestmögliches Selbststudium vor der ersten Probe?

Gemeinsame Gestaltung des Arbeitsplatzes

- Räumliche Bedingungen (Akustik, Einrichtung, Verfügbarkeit)
- Künstlerische und organisatorische Einflussnahme
- Bedürfnisabfrage (Kommunikation)
- Ausgeglichenheit von Fürsorge – Verantwortung - Pflicht
- Zusammenarbeit mit Betriebs-Arzt/Ärztin
- Arbeitsrecht
- Personalentwicklung
- Information / Aufklärung

Lernen von best practices

- Was wird in welchem Orchester angeboten und angenommen?
- Welche Angebote bewähren sich?
- Methodenvielfalt
- Nachhaltigkeit (einmal reicht nicht!)
- Motivation versus Verpflichtung
- Individualität zulassen
- Neu denken (Kreativität / Fantasie / Mut)
- Auswirkung auf Betriebsklima und musikalische Leistung

Musiker:innengesundheit

- Institute für Musikermedizin, Musikphysiologie bzw. Musiker:innengesundheit der deutschen Musikhochschulen
- Charité
- Deutsche Gesellschaft für Musikermedizin und Musikphysiologie
- AG Gesundheit der unisono
- Netzwerk von Musiker:innen mit Zweitausbildung im Bereich körperliche und mentale Gesundheit (Therapie und Prophylaxe)
- Geldgeber:innen

Körpertraining für Berufs-Musiker:innen

- Stärkung der Muskulatur
- Ausbau der Kondition
- Dehnung/Entspannung/
Ausgleich
- Körperwahrnehmung
(Training der
Tiefensensibilität)



- Physiotherapie
- Krafttraining
- Konditionstraining
- Yoga/Qi-Gong/Tai-Chi
- Alexandertechnik
- Dispokinesis
- Feldenkrais
- Mentales
Bewegungstraining

Zusammenfassung Zukunfts-Fest

Der DOT 2024 stand unter dem Motto „zukunftsfest“

- Verantwortungs-Übernahme jedes/r einzelnen
- Selbstfürsorge als Investition in eigene Gesundheit
- Offenheit für Veränderung im Kleinen
- Wissen um die Selbstwirksamkeit
- Kommunikation mit sich selbst / mit anderen
- Embodiment im Alltag und beim Musizieren
- Körperbewusstheit
- Sinn(en)-reiches Orchester



Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit