

### Meine Arbeitsweise ist ...

... ressourcen- und lösungsorientiert. Neben den beruflichen Qualifikationen bringe ich Lebenserfahrung, ganzheitliches Denken, Achtsamkeit und Wertschätzung Ihnen und Ihrem Anliegen gegenüber in die Arbeit mit ein.

Mit Empathie und einer Prise Humor schaffe ich den Raum, in dem Entwicklung und persönliches Wachstum möglich werden.

Es macht mir Freude, Ihnen neue Impulse zu geben und versteckte Potenziale bewusst zu machen.

Ich freue mich auf Sie - gemeinsam erschließen wir den Reichtum, der in Ihnen steckt!

### Weitere Angebote

#### Auftittscoaching, Probespieltraining, Life-Coaching

#### Trainingsspektrum

- Persönlichkeitsentwicklung
- Stress-, Selbst- und Emotionsmanagement
- Selbstwerttraining
- Kommunikation
- Kreativität

#### Impulsvorträge und Kurz-Workshops

- Mentaltraining
- Limbic Words
- Emotionsmanagement

#### Ensemble- und Team-Coaching

Begleitung bei allen relevanten Themen für eine erfolgreiche und erfüllende Zusammenarbeit.

### Cornelia Harloff

Personal Coach  
Auftrittscoach  
wingwave®- Coach  
zertifizierte Trainerin  
Musikerin, Diplom-  
Instrumentalpädagogin



#### Aus- und Fortbildungen:

Systemischer Coach (ICI), Mental- und Business-Coach für syst. Kurzzeitkonzepte, NLP-Master DVNLP, PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie nach Dr. M. Bohne), Mentale Stärken / Mentales Training für (Peak) Performance, Systemische Struktur-Aufstellung, MSA® (Motiv-Struktur-Analyse), provokatives Coaching, Impro-Theater.

Über 30 Jahre Berufserfahrung als Musikerin und Dozentin für Violine und Kammermusik. Mehrjährige Tätigkeit als Coach, Trainerin und Dozentin in der Erwachsenenbildung.

*Motto: „Gib jedem Tag die Chance, der beste deines Lebens zu werden.“*



#### Anmeldung & Information

Cornelia Harloff  
Aegidienberger Str. 8  
50939 Köln  
Tel: 0221 169 04 389  
Mobil: 0178 777 06 93  
info@corneliaharloff.de  
www.corneliaharloff.de



# Cornelia Harloff

Coaching · Beratung · Training



**gut  
sein  
wenn's  
drauf  
ankommt**

**MENTAL-TRAINING  
für Musiker,  
Sänger & Dirigenten**

## Kennen Sie das?

Sie sind bestens vorbereitet, die Proben laufen gut, alle Zeichen stehen auf Erfolg!  
Aber dann: Schlecht geschlafen, Unkonzentriertheit, angespannte Muskulatur, Nervosität, Schweißausbrüche, Herzrasen, feuchte Hände, Leere im Kopf und, und, und ...

... und danach?

Die ganze Vorbereitung, das viele Üben bleibt ohne den erhofften Erfolg. Sie sind enttäuscht und ärgern sich über sich selbst, weil Sie nicht zeigen konnten, was wirklich in Ihnen steckt. Die Folgen sind Niedergeschlagenheit und Selbstzweifel.

Expertenmeinungen zu Folge sind mindestens 50% des Erfolgs zurückzuführen auf die persönliche, geistige Verfassung.

Hier setzt Mentaltraining an. Es geht davon aus, dass jede äußere Handlung immer auch mit einem inneren mentalen Prozess einher geht, der die Qualität der Handlung entscheidend beeinflusst. Diese meist unbewusst ablaufenden Mechanismen gilt es zu erkennen und hinderliche Verhaltens- und Denkmuster systematisch zu verändern, um die Gedanken und Emotionen zielgerichtet und effizient zu steuern, um den gewünschten Erfolg bewusst zu gestalten.

Im Spitzensport gehört Mentaltraining schon lange zum Trainingsalltag. Neben dem Business nutzen heute immer mehr Menschen aus der Musik-, Theater- und Performancewelt mentales Training, um die gefürchtete Angstspirale zu stoppen, die gesteckten Ziele zu erreichen und um Rampenlichtstress und Lampenfieber zu bewältigen - damit der Auftritt zum Erfolg wird.

**„Achte auf Deine Gedanken!  
Sie sind der Anfang Deiner Taten.“**



**Erschließen Sie Ihr gesamtes Potenzial, zeigen Sie, was wirklich in Ihnen steckt!**

### Zielgruppe

Instrumentalisten, Sänger, Dirigenten, Musikstudierende und alle Musiker, die sich zielgerichtet und ganzheitlich vorbereiten wollen auf:

- Konzerte, Prüfungen und Wettbewerbe
- Probespiele, Vorsingen/Dirigieren
- Auftritte auf der Bühne und vor der Kamera

### Trainingsziele

Sie erlernen Methoden und hoch wirksame Problemlösungstechniken, die es Ihnen ermöglichen:

- mentale und energetische Stärke zu entwickeln
- die Konzentrations- und Selbstregulationsfähigkeit zu steigern
- Auftrittsangst und Lampenfieber abzubauen
- Präsenz und Ausstrahlung zu optimieren
- mehr Selbstbewusstsein und Authentizität zu erlangen
- Auftritts- und Bühnenkompetenz zu erweitern
- emotionales Wohlbefinden herzustellen
- die eigenen Fähigkeiten sicher und souverän zu präsentieren
- Spielfreude zu gewinnen

In geschütztem Rahmen können Sie Veränderungswünsche erarbeiten und die Umsetzung direkt erproben.

**„Ob du glaubst, dass du etwas kannst, oder glaubst, etwas nicht zu können, du hast immer Recht!“**



**Die persönliche Bestleistung abrufen, genau dann, wenn's drauf ankommt!**

### Inhalte

- Auftritts-Psychologie
- Erfolg beginnt im Kopf - Kompass für das Denken
- das „mentale Immunsystem“
- konstruktiver Umgang mit Nervosität und störendem Lampenfieber
- belastende (Auftritts-) Erfahrungen neutralisieren
- Ressourcen aktivieren, Erfolgsanker setzen
- Ziele gehirngerecht formulieren
- Konzentration und Bühnenpräsenz
- kreatives Fehlermanagement
- Körpersprache und Atmung
- Entspannungstechniken
- Strategien für Topleistung

### Methoden

Impulsvorträge, Einzel- und Gruppenarbeit, Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Entspannungsübungen, Methoden und Techniken aus der Energetischen- und Humanistischen Psychologie, dem Sportmentaltraining, NLP, Feedback und Livesimulationen.

Dauer: 2 Tage | begrenzte Teilnehmerzahl

Termine, Anmeldeformulare und weitere Informationen finden Sie auf meiner Website: [www.corneliaharloff.de](http://www.corneliaharloff.de)