

Stefanie Anne Margot Manke
Im Siepen 9
51688 Wipperfürth
stefaniemanke@gmx.net
Mobil: 017666964815

Meine Grundhaltung

Nicht im Kämmerchen verstecken - die Musik für Dich entdecken!

Der ganze Mensch ist wichtig.

Das Musizieren als Form der Kommunikation mit Anderen und mit sich selbst ist ein sanfter Weg zur Steigerung von emotionaler Kompetenz, Teamfähigkeit, Selbstwertgefühl und Kreativität. Das professionelle Singen und Musikmachen mit Bewegung, sowie der Einsatz gezielter Atemübungen sind eine Hilfe zur Entspannung, zum besseren Körpergefühl und zum Stressabbau. Durch den Stressabbau wird das Wohlbefinden und damit auch die Lern- und Leistungsfähigkeit sowie die Motivation gesteigert.

Deine Stimme ist schön - so wie Du.

Die menschliche Stimme kann vielfältig sein. Ein Mensch kann mal laut und mal leise, mal aus voller Brust und mal zart, mal hart und mal sanft klingen. Musik, Dein Gesang kann eine Art der Kommunikation mit Dir selbst und mit Anderen sein. Beim Singen kann der Mensch seine eigene Stimme entdecken - und dabei gibt es viel zu entdecken. Der natürliche und individuelle Klang jeder gesunden menschlichen Stimme ist schön. Die Melodien und Texte, die den Menschen individuell berühren, helfen ihm auf eine sanfte Art und Weise, sich selbst besser kennenzulernen. Sich beim Singen auf die eigenen Gefühle einzulassen, um daran persönlich zu wachsen und die Stimme voll zu entfalten. Dann kann der Sänger mit seinem Gesang anderen Menschen wiederum etwas geben oder zurückgeben. Je nach Vorerfahrungen und Allgemeinzustand braucht dieser Prozess Zeit, denn "auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt". Aber auch das schnelle Erfolgserlebnis ist garantiert. Denn beim Musikmachen geht es nicht um „richtig“ oder „falsch“, sondern es geht um die Freude am Musikmachen.

Auf das Gefühl achten.

Mein Beitrag besteht darin, den lernenden Menschen bei diesem Gesamtprozess zu unterstützen, ihn anzuleiten, zu fördern, ihm dabei zu helfen, Geduld zu üben, und Rückmeldungen zu geben, wie das, was man von Innen hört, nach Außen hin klingt. In anderen Worten: Aktiv zu sein und zuzuhören. Mir liegt dabei eine wechselseitig wertschätzende, respektvolle und achtsame Haltung besonders am Herzen. Dadurch wird die emotionale Intelligenz, Lernfähigkeit, Kreativität und Selbstentfaltung gesteigert. Jeder Mensch hat Talente, jeder Mensch kann Musik machen oder es erlernen, abhängig von seinen Vorerfahrungen und Fähigkeiten.

Bei meiner Arbeit greife ich auf meinen umfangreichen Erfahrungshintergrund zurück und nutze auch technische Anleitungen und Übungen als Grundlage, auf der man aufbauen kann. Techniken zu erlernen und weiterzugeben ist jedoch nicht das Ziel des Ganzen. Ohne Beachtung seiner Gefühle ist der Mensch innerhalb von technischen Grenzen gefangen und kann sich nicht im Ganzen weiterentwickeln. Besser ist es, das Gefühl mitzunehmen, es zu identifizieren und damit umgehen zu lernen - musikalisch umzusetzen und etwas auszudrücken. Andersherum beeinflusst das Musizieren wiederum das Gefühl, versetzt man sich in ein Stück emotional hinein. Es ist ein wechselseitiges Fortschreiten, denn Musikmachen und Singen macht aus vielerlei Gründen glücklich! Fragen Sie mich gerne nach weiteren Informationen.

www.stefaniemanke.de