



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# GESCHÄFTSMÖGLICHKEITEN UND KOMPETENZENTWICKLUNG FÜR MUSIKER

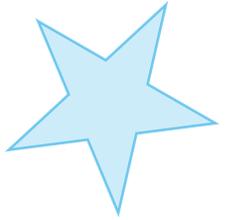
modul 4

## Aufbau von Selbstdisziplin, um bei der Arbeit zu glänzen

Entwickelt von IFESCOOP (Spain)



**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs



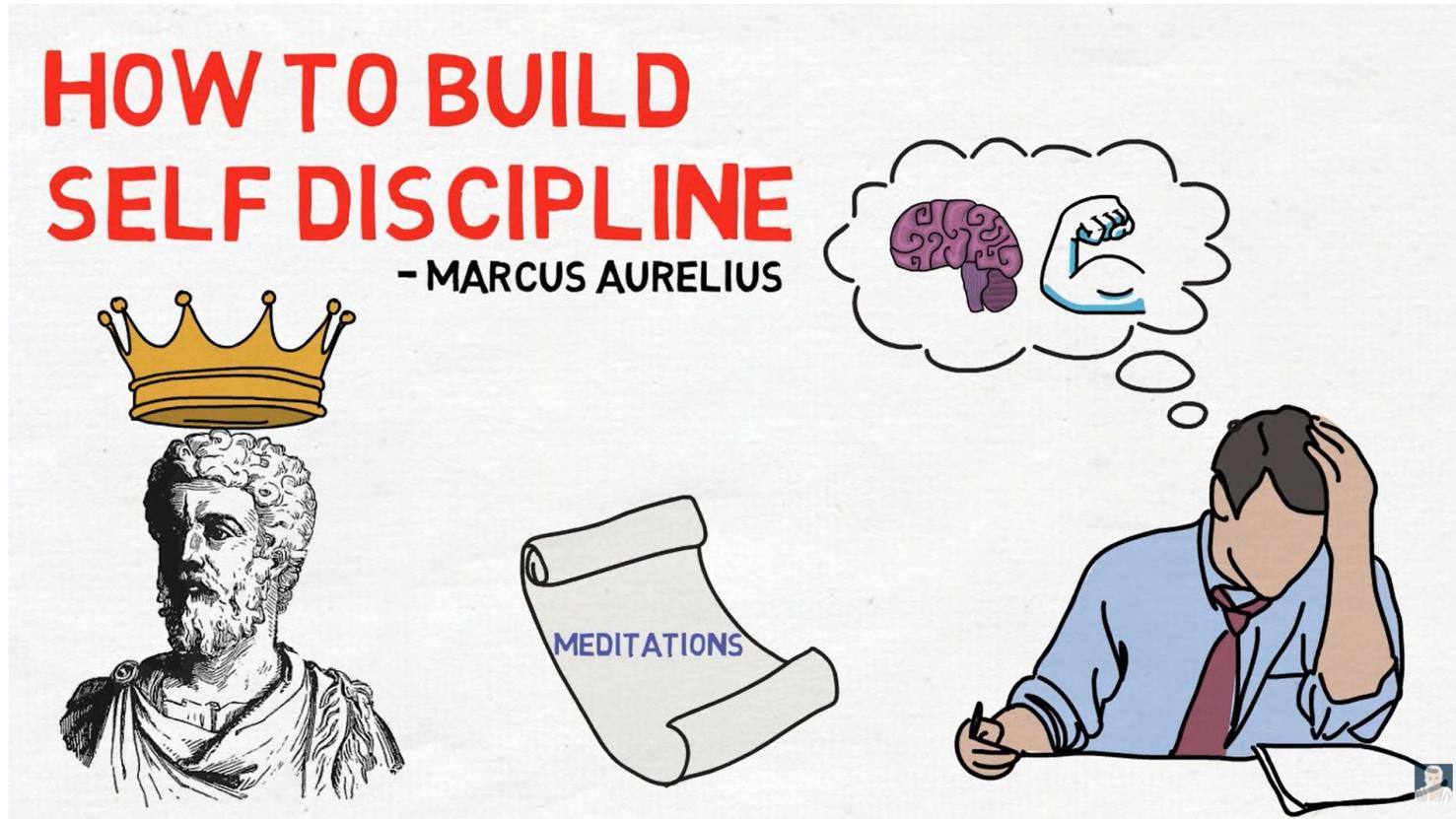
# Ziel



Das Ziel dieses Moduls ist es, Musikern Wissen, Fähigkeiten und eine veränderte Einstellung zu vermitteln, um ein persönliches Engagement zur Erreichung beruflicher Ziele zu entwickeln.



# Beobachten und diskutieren



[Marcus Aurelius – How To Build Self Discipline \(Stoicism\)](#)



# Am Ende dieses Moduls sollten Sie in der Lage sein...



## Wissen

- Verstehen, wie wichtig es ist, sich realistische Ziele zu setzen, um höhere Ziele zu erreichen.
- Erkennen von Hindernissen und Ablenkungen und wie man sie überwinden kann.



## Fähigkeiten

- Schaffung und Beibehaltung positiver Gewohnheiten, die zu einer beruflichen Verbesserung führen.
- Setzen Sie sich realistische, progressive Pläne, um Ihre Willenskraft zu optimieren.



## Einstellungen

- Bauen Sie Resilienz auf und konzentrieren Sie sich auf positives Denken, um berufliche Ziele zu erreichen.





# Wichtige Konzepte

## **SELBSTDISZIPLIN**

Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, sich selbst voranzutreiben, motiviert zu bleiben und Maßnahmen zu ergreifen, unabhängig davon, wie man sich körperlich oder emotional fühlt. Sie zeigen sie, wenn Sie sich bewusst dafür entscheiden, etwas zu erreichen, das besser für Sie ist, und dies trotz Faktoren wie Ablenkungen, harter Arbeit oder ungünstigen Chancen.

Selbstdisziplin ist etwas anderes als Selbstmotivation oder Willenskraft. Motivation und Willenskraft tragen ebenso dazu bei wie Beharrlichkeit, die Fähigkeit, seine Absichten durchzuziehen, und harte Arbeit.

Selbstdisziplin ist eine wichtige Eigenschaft, die es zu entwickeln gilt, ganz gleich auf welcher Karrierestufe. Sie ist der Schlüssel zum Erreichen persönlicher Ziele und zum beruflichen Erfolg.

Selbstdisziplin ist die Fähigkeit, sich auf eine Aufgabe oder ein Ziel zu konzentrieren, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen. Ähnlich wie andere Qualitäten, die zu Ihrem Gesamterfolg beitragen können, führt Selbstdisziplin im Laufe der Zeit zu nachhaltigem Erfolg. Selbstdisziplinierte Menschen stützen sich in der Regel auf eine Reihe von Eigenschaften wie Ehrgeiz, Organisation, Ausdauer, Verantwortungsbewusstsein, Widerstandsfähigkeit und eine starke Arbeitsmoral. Selbstdisziplin fördert die Art von Gewohnheiten und Denkweisen, die Ihnen helfen, Aufgaben zu erledigen, Meilensteine zu übertreffen und bestimmte Ziele zu erreichen.



# Wichtige Konzepte

## SELBSTKONTROLLE

Selbstkontrolle ist die Fähigkeit, die eigenen Reaktionen zu regulieren und zu ändern, um unerwünschte Verhaltensweisen zu vermeiden, erwünschte zu verstärken und langfristige Ziele zu erreichen. Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstbeherrschung wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden sein kann. Die Menschen verwenden eine Vielzahl von Begriffen für die Selbstkontrolle, darunter Disziplin, Entschlossenheit, Durchhaltevermögen, Willenskraft und Tapferkeit.

Psychologen definieren Selbstbeherrschung in der Regel als die Fähigkeit, Verhaltensweisen zu kontrollieren, um Versuchungen zu vermeiden und Ziele zu erreichen.

Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die über eine bessere Selbstkontrolle verfügen, in der Regel gesünder und glücklicher sind, sowohl kurzfristig als auch langfristig.

## MOTIVATION

Motivation ist der Prozess, der zielgerichtetes Verhalten initiiert, steuert und aufrechterhält. Sie ist das, was Sie zum Handeln veranlasst.

Motivation umfasst die biologischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Kräfte, die das Verhalten aktivieren. Im täglichen Sprachgebrauch wird der Begriff "Motivation" häufig verwendet, um zu beschreiben, warum eine Person etwas tut. Sie ist die treibende Kraft hinter menschlichen Handlungen.

Motivation bezieht sich nicht nur auf die Faktoren, die ein Verhalten auslösen, sondern auch auf die Faktoren, die diese zielgerichteten Handlungen steuern und aufrechterhalten.



# Wichtige Konzepte

## PERSPEKTIVEN

Beharrlichkeit ist die Eigenschaft, die es jemandem ermöglicht, etwas zu tun oder zu versuchen, auch wenn es schwierig ist oder von anderen Menschen abgelehnt wird.

Beharrlichkeit bedeutet also, dass man bei einer Entscheidung oder Handlung nicht den einfachen Weg geht.

Es sollte selbstverständlich sein, dass Berufsmusiker Ausdauer als Schlüsseleigenschaft besitzen müssen.

## ZIELE SETZTEN

Ziele sind der erste Schritt zur Planung der Zukunft und spielen eine grundlegende Rolle bei der Entwicklung von Fähigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen, von der Arbeit bis zu Beziehungen und allem, was dazwischen liegt. Sie sind das Ziel, auf das wir unseren sprichwörtlichen Pfeil richten.

Das Verständnis für die Bedeutung von Zielen und die Techniken, die mit der Festlegung erreichbarer Ziele verbunden sind, ebnet den Weg zum Erfolg.





**Welches sind die wichtigsten  
Hindernisse für die  
Selbstdisziplinierung?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Wie überwindet man die Haupthindernisse für Selbstdisziplin?

## REFRAINING

Der Verzicht auf etwas Angenehmes für einen langfristigen Gewinn ist unglaublich schwer. Finden Sie ein Ersatzverhalten, das uns hilft, dieses Gefühl der Entbehrung zu überwinden. Die alternative Gewohnheit wird zur Ablenkung und zum Ersatz für das Verhalten, das Sie aufgeben wollen.

## UNSERE GLAUBEN

Unsere einschränkenden Überzeugungen können uns daran hindern, diszipliniert und produktiv zu sein. Wir reden uns ein, dass wir in der Stimmung/motiviert sein müssen, etwas zu tun. Diese Überzeugung hält uns also völlig davon ab, uns zu verhalten, wenn die von uns wahrgenommenen Bedingungen nicht gegeben sind, was, ehrlich gesagt, ziemlich oft der Fall ist. Der Trick besteht darin, diese Bedingungen als "wünschenswerte" und nicht als "notwendige" Bedingungen zu betrachten. Wenn diese Voraussetzungen gegeben sind, ist es wahrscheinlicher, dass wir etwas anfangen, und unsere Motivation und Stimmung steigt, sobald wir angefangen haben.

## RELAPSE

Wir müssen uns selbst beibringen, die wenig hilfreichen Einladungen abzulehnen, die wir jeden Tag erhalten und die uns von unseren Zielen abzubringen drohen. Wir können für uns selbst denken und uns weigern, dem Druck (von uns selbst, von Freunden und der Gesellschaft) nachzugeben, um nicht hilfreiche Einladungen anzunehmen.

Wenn wir jedoch nachgeben, sollten wir bedenken, dass dies ein ganz normaler Teil des Wandels ist. Wenn wir versuchen, unser Verhalten anzupassen, ist es ganz normal, dass wir in alte Gewohnheiten zurückfallen oder uns nicht so engagieren, wie wir es eigentlich wollten. Das ist völlig in Ordnung. Wir müssen nur herausfinden, was der Auslöser dafür war, dass wir nicht mehr weiterkommen, planen, wie wir dieses Hindernis beim nächsten Mal überwinden können, uns wieder aufraffen, uns an unsere Ziele erinnern, warum wir sie erreichen wollen, und es dann erneut versuchen. Denken Sie daran, dass es Zeit braucht, um neue Gewohnheiten zu verankern und aufrechtzuerhalten ... aber Sie sind die Mühe auf jeden Fall wert.!





# Wie kann man mentale Blockaden der Selbstdisziplin vermeiden?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Methoden zur Vermeidung mentaler Blockaden bei der Selbstdisziplinierung

- 1. Hinterfragen Sie Ihre Wahrnehmungen.** Oft sind es die von uns wahrgenommenen Grenzen, die uns davon abhalten, unsere Ziele zu erreichen. Sich Zeit zu nehmen, um zu hinterfragen, was man glaubt, tun zu können und was nicht, kann ein guter erster Schritt zur Selbstdisziplin sein.
- 2. Motivierende Aktivitäten finden.** Wenn es Ihnen schwerfällt, sich auf eine bestimmte Aufgabe oder ein Projekt zu konzentrieren, finden Sie Wege, Ihre Aufmerksamkeit neu zu fokussieren. Manchmal ist es von Vorteil, wenn Sie Ihre Arbeit kurz unterbrechen, um einen Spaziergang zu machen oder einer anderen Tätigkeit nachzugehen. Kehren Sie dann mit neuer Energie und Motivation an Ihre Arbeit zurück.
- 3. Üben Sie sich im Umgang mit Misserfolgen.** Um disziplinierter zu sein, müssen Sie auch Ihre eigenen Unzulänglichkeiten verzeihen. Selbst mit den besten Absichten werden Sie manchmal scheitern, aber die Idee ist, belastbar zu sein und weiterzumachen. Lernen Sie aus Ihren Fehlern und setzen Sie Ihre Arbeit mit mehr Wissen fort.

# 3 Fallstudien: Selbstdisziplin ist der Motor des Erfolgs

Warum ist Selbstdisziplin der Motor für Erfolg?

3 globale Forschungen beweisen es

**Case Study #1: The Marshmallow Test**

**Case Study #2: Get One Dollar Now or Two Dollars Next Week**

**Case Study #3: A New Zealand Study**

<https://medium.com/@sombathla/3-case-studies-that-shows-how-self-discipline-is-the-engine-for-success-ad088d7944bd>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Implementation Intention Exercise

Umsetzungsabsichten können eine konkrete und wirksame Methode sein, um Ihre Verhaltensweisen mit den gewünschten Ergebnissen zu verbinden.

Mit anderen Worten: Sie überbrücken die Kluft zwischen Absichten und Handlungen und lassen uns mehr geistige Ressourcen zur Vermeidung von Ablenkungen und konkurrierenden Zielen.

Nutzen Sie diese Übung, um mehr über die Theorie der Wenn-dann-Aussagen zu erfahren und dann zu klären, was Sie erreichen wollen (Ihre Absicht).

1. Definieren Sie Ihre Ziele.
2. Planen Sie, wann, wo und wie Sie mit der Verwirklichung Ihres Ziels beginnen werden.
3. Ermitteln Sie mögliche Hindernisse, die auftreten könnten.
4. Planen Sie, wie Sie diese überwinden werden: "Wenn X passiert, werde ich Y tun".



# ★ Tipps zur Selbstdisziplinierung für Musiker

## MACHEN SIE DAS ÜBEN ZUR GEWOHNHEIT

Wie bei jeder anderen Fähigkeit auch, müssen Sie sich täglich in Selbstdisziplin üben.

Seien Sie sich über Ihre Erwartungen im Klaren und darüber, wie Sie die Ziele, für die Sie verantwortlich sind, erreichen wollen.

Die Aufteilung Ihrer Arbeitszeit in einzelne Abschnitte kann Ihnen helfen, sich auf bestimmte Aufgaben zu konzentrieren.

Wenn Sie Ihre längerfristigen Ziele in Etappenziele unterteilen, können Sie Ihre Motivation aufrechterhalten, indem Sie kleine Erfolge auf dem Weg dorthin feiern.

## KONZENTRATION AUF JEWEILS EINE FÄHIGKEIT ZUR SELBSTDISZIPLINIERUNG

Es gibt viele Eigenschaften, die Sie entwickeln können, die zu mehr Selbstdisziplin führen, aber konzentrieren Sie sich jeweils auf einen Bereich, den Sie verbessern wollen.

Sie könnten sich zum Beispiel darauf konzentrieren, sich besser zu organisieren, und sich dann später auf das Setzen von Zielen konzentrieren.



# Tipps zur Selbstdisziplinierung für Musiker

## IHRE ERWARTUNGEN KLAR DEFINIEREN

Was erwarten Sie von sich selbst, um Ihre Ziele als Musiker zu erreichen?

Was erwarten Sie von anderen, die Sie unterstützen können?

Wie wollen Sie sie unterstützen?

Wenn Sie Ihre Erwartungen an sich selbst und an andere klären, können Sie Ihre Bemühungen fokussieren, so dass Selbstdisziplin leichter zu erreichen ist.

## PERSÖNLICHE ZIELE SETZEN

Das Setzen von SCHLAUEN Zielen, die erreichbar und messbar sind, kann Ihnen helfen, im Laufe der Zeit Selbstdisziplin zu entwickeln, indem Sie bestimmte, miteinander verbundene Aufgaben erfüllen.

Überlegen Sie, was Selbstdisziplin für Sie in Ihrer eigenen musikalischen Karriere bedeutet und welche Fähigkeiten und Qualitäten Sie benötigen, um sie in die Praxis umzusetzen.



# Tipps zur Selbstdisziplinierung für Musiker

## DENKEN SIE DARAN, DASS SCHEITERN ZUM ERFOLG DAZUGEHÖRT

Selbstdisziplin erfordert keine Perfektion. Sie werden scheitern oder Ihre Gewohnheiten nicht einhalten oder Ihre Ziele nicht erreichen, und das ist in Ordnung. Scheitern ist ein natürlicher Teil des Erfolgs. Es geht darum, weiterzumachen und Ihren Zielen näher zu kommen. Erkennen Sie Ihre Misserfolge an, belohnen Sie Ihre Erfolge und geben Sie nicht auf.

## ABLENKUNGEN BESEITIGEN

Vermeiden Sie Ablenkungen, die Sie von Ihren Zielen ablenken. Dazu gehören kleine Maßnahmen wie das Ablegen des Telefons in der Schreibtischschublade oder das Reservieren einer bestimmten Zeitspanne in Ihrem Kalender, um sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Sie können Ablenkungen auch dadurch vermeiden, dass Sie einen festen Zeitplan haben, Ihren Arbeitsplatz sauber halten und jede Nacht ausreichend Schlaf bekommen.



# Weitere Lektüre

## Grundsätze der Disziplinarordnung



# Action plan

## Grundsätze der Disziplinarordnung

### 1. WÄHLEN SIE EIN ZIEL UND FINDEN SIE IHRE MOTIVATION

Wählen Sie zunächst ein Ziel, auf das Sie sich konzentrieren wollen, um Ihre Selbstdisziplin zu entwickeln.

Sobald Sie ein Ziel ausgewählt haben, listen Sie die Gründe auf, warum Sie es erreichen wollen. Versuchen Sie, diese Gründe auf eine positive Art und Weise zu formulieren.

### 2. HINDERNISSE ZU ERKENNEN UND SIE ZU ÜBERWINDEN

Nun müssen Sie die Hindernisse ermitteln, auf die Sie bei der Verwirklichung Ihres Ziels wahrscheinlich stoßen werden, und eine Strategie zur Überwindung der einzelnen Hindernisse entwickeln.

Sobald Sie die Hindernisse identifiziert haben, entwickeln Sie eine Strategie zur Überwindung jedes einzelnen.

### 3. IHRE FORTSCHRITTE ÜBERWACHEN

Achten Sie bei der Arbeit an Ihrer Selbstdisziplin darauf, wie Sie sich fühlen, während sie sich entwickelt und stärkt. Vielleicht fühlen Sie sich frei, glücklich, stolz und voller Energie.

Mit der Zeit wird deine Selbstdisziplin immer stärker, und du kannst sie auf viele andere Bereiche deines Lebens anwenden.



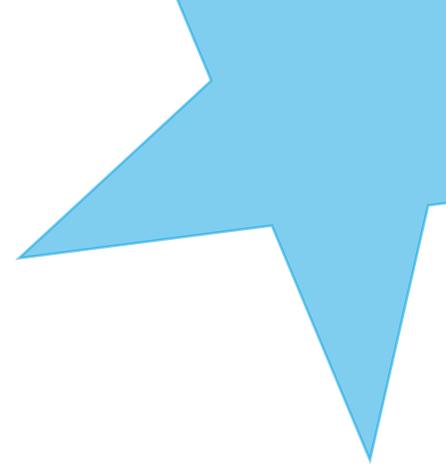
# Referenzen

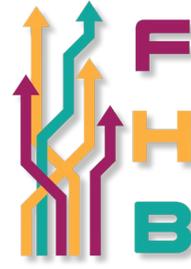
- Musiker müssen geerdet und diszipliniert sein
- [https://www.cleveland.com/employment/plaindealer/2010/09/musicians\\_need\\_to\\_be\\_grounded\\_and\\_disciplined.html](https://www.cleveland.com/employment/plaindealer/2010/09/musicians_need_to_be_grounded_and_disciplined.html)
- Übung und Selbstdisziplin | Der bewusste Musiker  
<https://guitarwisdom.wordpress.com/2009/01/01/practice-and-self-discipline>
- Disziplin für Musiker: wie man sie bekommt, ohne verrückt zu werden  
<https://www.jazzadvice.com/lessons/discipline-for-musicians-how-to-get-it-without-going-crazy>
- Musiker brauchen Selbstdisziplin  
<https://www.herald.co.zw/musicians-require-self-discipline/>



# Referenzen

- Selbstdisziplin: Definition und Beispiele  
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/self-discipline>
- Selbst-Disziplin. Ausharren, bis Sie Ihre Ziele erreicht haben  
<https://www.mindtools.com/pages/article/self-discipline.htm>
- 20 Strategien zur Entwicklung dauerhafter Selbstdisziplin  
<https://www.consulting.com/self-discipline>
- 5 Wege, um disziplinierter zu werden, was deine Musikkarriere angeht  
<https://blog.sonicbids.com/5-ways-to-become-more-disciplined-about-your-music-career>





# Stardust

Performing Arts Entrepreneurs



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.