

# Buchpräsentation

*Susanne Schlusnus*

## **Physio- und Mentalcoaching**

Ganzheitliches Konzept für Musiker\*innen

## Buchbeschreibung Rückseite:

Dieses Buch aus dem Fachbereich Musikergesundheit und Musikphysiologie präsentiert mein Ganzheitliches Konzept Physio- und Mentalcoaching für Musiker\*innen. Entstanden aus „Physiotherapie für Musiker“ vereint es Elemente aus der Physiotherapie, Körper- und Energiearbeit mit Mentaltechniken, Qi Gong und spirituellen Ansätzen. Herzkapitel des Buches ist „Zen in der Kunst des Instrumentalspiels“, das die Verschmelzung mit dem Instrument besonders deutlich werden lässt.

Physio- und Mentalcoaching hat sich während meiner langjährigen Therapie- und Lehrtätigkeit (u.a. an der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks und der Universität Mozarteum Salzburg) bewährt und etliche junge Musiker darin unterstützt, ihre Ziele zu erreichen. In „Personalunion“ vereine ich meine Expertise als Dipl. Orchestermusikerin mit meinen Ausbildungen zur Staatlich geprüften Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Zweitgenannter Beruf war einst mein „Plan B“. Der Prozess von der Idee bis hin zur Umsetzung dient als „Fallstudie“ für mein „Plan B-Coaching & Mentoring für Musiker“, welches ich in diesem Buch ebenfalls vorstelle.

Eine besondere Entdeckung, rund um meine Forschungen zu meinem berühmten Urgroßonkel, dem Bariton Heinrich Schlusnus (1888-1952), legitimiert mich, meine Verbindung zu ihm in dieses Buch aufzunehmen: Es zeigen sich erstaunliche Parallelen zwischen der Gesangstechnik „Dynamic Singing“, seines Gesangslehrers Louis Bachner und ihm selbst, und meinen Konzepten.

## Interview zum Buch:

Wie bist du auf die Buchidee gekommen?

*Mit dem Wissen, das ich als diplomierte Orchestermusikerin in den Ausbildungen zur Physiotherapeutin und zur Heilpraktikerin für Psychotherapie erwarb, konnte ich zunächst mir selbst helfen, mein Oboenspiel einfacher, besser und bequemer zu machen. Im Laufe meiner therapeutischen und pädagogischen Arbeit und den immer zahlreicher werdenden Erfahrungen sind meine eigenen Konzepte „Physioboe“ und „Physio- und Mentalcoaching“ entstanden und es war mir schließlich ein inneres Bedürfnis und wohl auch meine Aufgabe, diese zu veröffentlichen.*

Für welchen Leser ist dein Buch am besten geeignet? Beschreibe deine Leser-Zielgruppe möglichst genau ...

*Meine Zielgruppe sind in erster Linie professionelle Musiker und Musikpädagogen sowie Musikstudierende vorrangig aus der Sparte „Klassische Musik“. Genauso richte ich mich aber auch an musizierende Laien und generell am Themenkomplex „Ganzheitlichkeit“ interessierte Menschen sowie außerdem an Klassik-Fans, denen der Name „Heinrich Schlusnus“ noch ein Begriff ist.*

Warum sollte ein Leser dein Buch kaufen? Was macht dein Buch besonders? Welchen Mehrwert hat der Leser, wenn er dein Buch gelesen hat?

*„Physio- und Mentalcoaching für Musiker\*innen“ ist ein innovatives GESAMT-Konzept, welches Körperarbeit bzw. Musikphysiologie mit Mentalcoaching vereint und meinen Lesern Zusammenhänge aufzeigt und deutlich macht, die sie so noch nicht kannten bzw. die ihnen bis dato noch nicht bewusst waren. Ganz konkret ist der Mehrwert, dass der Leser lernt, wie er Körper, Geist und Seele mit EINER einfachen Übung bestmöglich mit seinem Instrument vereint und so auf einfache Art in den sogenannten „Flowzustand“ gelangt, um seine optimale Spielleistung abrufen zu können.*

*Das Alleinstellungsmerkmal von mir als Autorin ist, dass ich in Personalunion die drei Berufe Orchestermusikerin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie vereine. Mein Konzept hat sich u.a. bewährt an der Akademie des Symphonieorchesters des Bayerischen Rundfunks und an der Universität Mozarteum Salzburg.*

## Buchdaten und links:

Veröffentlichungsdatum: 12.10.2021  
Seiten: 272  
Maße und Beschnitt: 17 x 22 cm  
Abmessungen: 18.9 x 1.45 x 24.61 cm

Buchtyp: Softcover  
ISBN: 978-3-347-37203-0  
Preis: 12,99 €  
Gewicht: 477,4 g

Buchtyp: Hardcover  
ISBN: 978-3-347-37204-7  
Preis: 20,99 €  
Gewicht: 633,3 g

Buchtyp: Ebook  
ISBN: 978-3-347-37205-4  
Preis: 2,99 €

### **Tredition-Shop:**

[https://shop.tredition.com/booktitle/Physio- und Mentalcoaching/W-1\\_162686](https://shop.tredition.com/booktitle/Physio- und Mentalcoaching/W-1_162686)

### **Amazon:**

[https://www.amazon.de/Physio-Mentalcoaching-Ganzheitliches-Konzept-Musiker/dp/3347372034/ref=sr\\_1\\_1?mk\\_de\\_DE=%EF%BF%BDM%EF%BF%BDZ%EF%BF%BD%EF%BF%BD&dchild=1&keywords=9783347372030&qid=1634894458&qsid=259-9407953-0871431&sr=8-1&sres=3347372034&srpt=ABIS\\_BOOK&x=15&y=20](https://www.amazon.de/Physio-Mentalcoaching-Ganzheitliches-Konzept-Musiker/dp/3347372034/ref=sr_1_1?mk_de_DE=%EF%BF%BDM%EF%BF%BDZ%EF%BF%BD%EF%BF%BD&dchild=1&keywords=9783347372030&qid=1634894458&qsid=259-9407953-0871431&sr=8-1&sres=3347372034&srpt=ABIS_BOOK&x=15&y=20)

### **homepage:**

<https://susanne-schlusnus.de>