

## **MENTALTRAINING.**

### **SCHAUSPIELER STÄRKEN.**

Menschen sind wie kein anderes Wesen in der Lage, auf sich selbst Einfluss zu nehmen und sich selbst zu steuern. Gleichfalls gelingt es ihnen wie kein anderes Wesen, sich selbst zu behindern und zu stören.

So tauchen bei vielen Schauspielern immer wieder Ängste, Selbstzweifel und sogenannte Selbstsabotage-Muster auf.

### **Wie würde ich spielen ohne Unsicherheiten und Blockaden?**

Hier setzt das aus dem Sportcoaching bekannte Mentaltraining an. Wie bringe ich meine optimale Leistung gerade dann, wenn es wichtig ist? Wie schaffe ich es, trotz Anspannung und Stress, locker und fokussiert zu bleiben?

Anstatt in brenzigen Situationen in eine Abwärtsspirale aus Angst, Unsicherheit und Selbstzweifel zu kommen, trainierst du, deinen ureigenen Fähigkeiten zu vertrauen und deine Stärken gezielt zu aktivieren.

### **Dein Selbstvertrauen wächst und du wirst lockerer.**

Der zweite Schwerpunkt dieses Coachings liegt in der Persönlichkeitsentwicklung. Als Schauspieler befindet man sich in einem ständigen Entwicklungsprozess. Es wird immer wieder Phasen geben, wo man den nächsten Schritt machen muss. Entweder, um auf ein neues Level zu kommen oder um eine Veränderung hinzukriegen.

Um diese Phasen erfolgreich zu meistern, muss man sich mit sich selbst auseinandersetzen. Wer bin ich zwischen all meinen Rollen? Habe ich das passende Selbstbild von mir? Was will ich? Was treibt mich wirklich an? Wo sitzt meine Kraft? Wo meine Leidenschaft?

**Durch diese Auseinandersetzung verbessert sich nicht nur die schauspielerische Arbeit, sondern auch die Lebensqualität und die persönlichen Beziehungen.**

### **Das sagen andere Schauspieler zu meinem Mentaltraining:**

*“Ich danke dir für die Motivationsanalyse. Die Gespräche waren wirklich toll und aufschlussreich. Für den ersten Schritt, um rauszufinden was man will und braucht, ist das eine Riesenhilfe.”*  
Max Simonischek

*“Du bist ein Wahnsinns-Coach, vor allem, weil es dir eine Freude ist, jemanden besser zu machen!”*  
Minh-Khai Phan-Thi

*“Voller Bewunderung für deine Arbeit und Person.”*  
Sandra Hüller

## SEBASTIAN WEBER

Sebastian Weber hat als Schauspieler 15 Jahre Bühnen- und Kamera-Erfahrung für Sender und Theater wie ARD, ZDF, Hamburger Schauspielhaus und Münchner Kammerspiele.

Seit 2008 ist er seiner zweiten Leidenschaft gefolgt und hat sich zum Mentaltrainer und Auftrittskoach qualifiziert. Hier unterstützt er Leute bei öffentlichen Auftritten. Seine Schwerpunkte sind: Medientraining, Interviewvorbereitung, Vortrags- und Redecoaching und Mentaltraining für Schauspieler.

- Hochschule für Schauspielkunst "Ernst Busch" Berlin (Diplom)
- Personal Coach am Institut von Dr. Björn Migge (DFC zertifiziert)
- Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie bei Dr. Michael Bohne (zertifiziert)
- Masterclass Auftrittskoaching bei Dr. Michael Bohne in Kooperation mit der Folkwang Universität der Künste Essen (zertifiziert)
- Mentale Hypnotische Strategien für das Auftrittskoaching bei Ghita Benaguid (MEG)
- Motivationsberater/ Reiss-Profile-Master (zertifiziert)
- Autobiographical Storytelling bei Mark Travis (L.A.)