

Christina Barandun

Erste Hilfe für die Künstlerseele

Stressbewältigung, Kommunikation und
Konfliktlösung im Kulturbetrieb

Ein Ratgeber

Erschienen 31.10.2018 im Alexander Verlag,
200 Seiten. Broschur. Mit s/w Illustrationen von
Bettina von Keitz
ISBN 978-3-89581-488-4
15,- €



Künstlerinnen und Künstler stehen in Theatern, Opern, Orchestern und anderen Kulturinstitutionen unter hohem Druck: Konkurrenz, ein hohes Maß an Konfliktpotenzial, viel Kritik, herausfordernde Regie- und Führungspersönlichkeiten und kurze Zeitverträge sind nur einige der Belastungen, mit denen sie konfrontiert sind. Trotz dieser widrigen Arbeitsumstände werden kontinuierlich künstlerische Höchstleistungen gefordert. Die Trainerin Christina Barandun leistet mit Tipps und praktischen Übungen »Erste Hilfe« und zeigt in ihrem Ratgeber, wie Kunstschaffende in ihrem komplexen kreativ-chaotischen Arbeitsumfeld besser mit Stress und psychischen Belastungen umgehen, wie sie ihre Ressourcen erkennen und stärken und ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit verbessern können.

Das Buch versteht sich als Ratgeber, aber auch als Nachschlage- und Schmöker-Werk und ist für erhellende Lektüre zwischendurch ebenso geeignet wie für ein systematisches Durcharbeiten. Inspirierend und anregend zu lesen ist es aus der Arbeit in den Theatern heraus entstanden – ein Buch aus der Praxis heraus also.

»Dieser Ratgeber kommt im richtigen Moment!« **Hubert Eckart**, Deutsche Theatertechnische Gesellschaft

»Christina Barandun schafft es, ihr fundiertes Fachwissen praxisnah, lebendig und kreativ weiterzugeben. Sie sieht die Bedürfnisse des Einzelnen und verliert dabei nicht den Blick auf das »große Ganze.« **Tanja Krischer**, Deutscher Bühnenverein

»Ein wirksamer Werkzeugkasten für die Arbeit auf und hinter der Bühne.« **Katrin Reichardt**, Aalto Musiktheater Essen

Kontakte Presse, Termine und Rückfragen: Sabine Krasemann
Telefon 0221-9335000 oder 0170-1957580
mail@euterpe-management.de

Zum Buch: <https://euterpe-management.de/erste-hilfe-fuer-die-kuenstlerseele/>

Zu Christina Barandun: <http://barandun.de>

Zum Verlag: <https://www.alexander-verlag.com/programm/themen/theater/titel/433-erste-hilfe-fuer-die-kuenstlerseele.html>