



Musik, Gehirn + Psychologie

Stark spielen, Individualität leben, Zusammenarbeit stärken
Frontstage + Backstage

Workshops

Psychologische Beratung

Mentaltraining/Coaching

Teambuilding

Forschung

Vorträge



Dr. Teresa Wenhart

ausgezeichnete Musik-Neurowissenschaftlerin,
eidgenössisch anerkannte Psychologin,
Musikerin, Schemacoach



Coaching + Psychologie

Für wen?

Sie wollen

- * mit Ängsten, negativen Gedanken, Hochsensibilität oder Leistungsdruck umgehen lernen
- * gesunde Bewältigungsstrategien für Stress und Emotionen entwickeln
- * Bühnenpräsenz, Zusammenarbeit, Überverhalten und Selbstorganisation verbessern
- * biografische Erlebnisse und Verhaltens-Muster aufarbeiten und neue Wege gehen

Formate

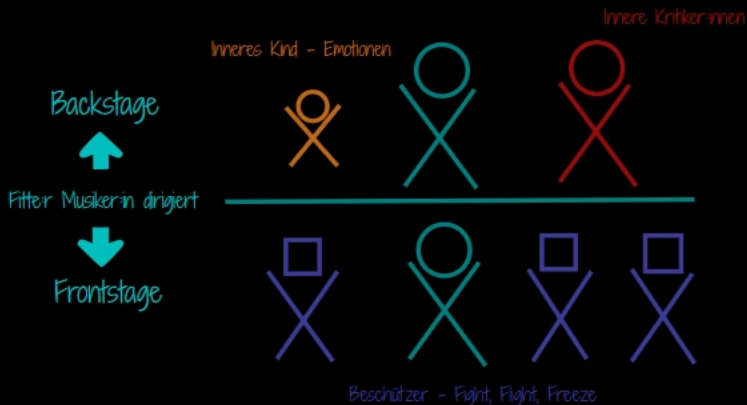
- * 11 Coaching (online, nach Absprache auch vor Ort)
- * Sozialtarife für Studierende + niedriges Einkommen verfügbar.



Interdisziplinärer Ansatz

Techniken und Übungen aus Musik-Psychologie, Mentaltraining, Neurowissenschaft und Schemarbeit - maßgeschneidert für Musiker:innen und stets auf neuestem Forschungsstand.

Schemaarbeit - Ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung





Forschung trifft Praxis

In wissenschaftlichen Publikationen, Vorträgen, Workshops sowie in meinem eigenen Blog beleuchte ich Themen wie

- * mentale Gesundheit und psychologische Techniken
- * Brain-Hacks für gesundes und effizientes Üben
- * Neurodiversität (Hochsensibilität, ADHS, Autismus)
- * Hörgesundheit + Gehörschutz
- * Schemaarbeit mit Musiker:innen – individuell, in Kammermusik und Unterricht

Vorträge + Workshops



Aktuelle Forschung



Blog für Musiker:innen

- * 2,5 Jahre – 48 Beiträge
- * zweisprachig (EN/DE)
- * ca. 8000 Beitragsansichten
- * 4500 individuelle Leser:innen
- * aus 73 Ländern
- * >1000 monatliche Referenzen durch ChatGPT + Perplexity AI



Nutzen für Sie

- Selbstreflexion anhand konkreter Modelle
- Prävention von Gesundheit für Ihre Studierenden und Lehrpersonen
- Wissenschaftlich fundiertes Know-How gepaart mit Praxisbezug
- Aktuelle Impulse für Ihre Musikpraxis



Dr. Teresa Wenhart

Psychologin · Neurowissenschaftlerin · Musikerin

info@teresawenhart.ch

Tel: +41 76 724 31 21 (WhatsApp)

Zürich, Schweiz

Website: www.teresawenhart.com



Instagram:

Teresa Wenhart



musiciansbackstage



LinkedIn:

Teresa Wenhart



Psychology for Musicians



Ausbildung, Referenzen, Mitgliedschaften

- Promotion am Institut für Musikphysiologie und Musikmedizin (IMMM) der HMTM Hannover unter Prof. Eckart Altenmüller in Kooperation mit dem Zentrum für Systemische Neurowissenschaften (ZSN) und der University of Cambridge (UK)
- Studium der Psychologie und Musik an LMU München und Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK)
- eidgenössisch anerkannte Psychologin (BAG), sowie Berufsbefähigung in Deutschland
- Wissenschaftspreis der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin
- Weiterbildung in Schema-fokussiertem Coaching beim Jugendnetzwerk Horgen (ZH)
- Mitglied in der Deutschen und Schweizerischen Gesellschaft für Musikmedizin (DGMM, SMM), sowie bei den Jungen Musikmedizinerinnen Deutschland (Jummedi)
- Stipendiatin der Studienstiftung des Deutschen Volkes und des Max-Weber-Programms des Elitenetzwerkes Bayern