

Dein Fundament.

Resilienz: Stress & Druck

Um mit Stress und Druck gut umgehen zu können, braucht es Resilienz. Im Folgenden findest Du daher die 6 Pfeiler Deiner Brücke nochmal erläutert – anhand stressiger Alltagssituationen, die Du als Artist wahrscheinlich kennst.

Die Fragen und der Self Check helfen, Deinen ganz individuellen Umgang mit Stress und Druck zu reflektieren und Möglichkeiten der Veränderung zu erkennen.

BRIDGES

BY UNIVERSAL MUSIC



1

Know where you stand

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Akzeptanz und Deinen Optimismus in Bezug auf Deinen Umgang mit Druck und Stress.

Es klingt simpel, ist es aber oft nicht: wahrnehmen, wie es einem eigentlich gerade geht. Besonders im Leben einer:s Newcomer:in geht alles oft sehr schnell. Ständig passiert etwas Neues, alles ist wichtig und dringend. Um damit klarzukommen, brauchst Du viel Power – was die meisten am Anfang der Karriere auch zur Genüge haben. Trotzdem solltest Du vorsichtig sein: Denn nur, weil man sich etwas vornimmt, wünscht oder es durchzieht, heißt das nicht, dass unser Körper und unser Geist das alles so einfach wegsteckt. Anders als Tiere handeln Menschen oft nicht intuitiv hin zur eigenen Balance: Nach stressigen Phasen vergessen wir, uns zu regenerieren, oder tun so, als bräuchten wir keine Pausen. Wenn Stress und Druck dauerhaft zu viel werden, macht sich das bemerkbar. Viele Artists übersehen und ignorieren jedoch ihre eigenen Frühwarnzeichen – weil sie sehr motiviert sind. Oder weil sie glauben, immer stark sein und funktionieren zu müssen.

Akzeptanz und Optimismus zu entwickeln bedeutet, dass Du nicht übersiehst oder verdrängst, wie es Dir gerade geht. Dass Du wahrnehmen kannst, welche Gefühle und Gedanken Du hast und wie es Dir körperlich geht – auch wenn Dir das, was Du wahrnimmst, nicht gefällt oder es Dir erstmal Unbehagen bereitet. In einem so anspruchsvollen Umfeld ist es wichtig, genau das zu können: sich selber zu lesen und zu wissen, wie es um einen steht. Das ist die Voraussetzung, um nach guten und passenden Lösungen suchen zu können und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, ob groß oder klein, um kurzfristig und langfristig gesund zu bleiben.

3 Fragen zum Status Quo:

- ① Wie gestresst bist Du gerade?
- ② Wie ist Deine Stress-Balance der letzten Wochen und Monate?
- ③ Woran merkst Du, dass Du viel Druck hast?

Self Check:

Mal Dir eine Skala auf von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).
Wie gut schätzt Du Deinen Umgang mit Stress und Druck ein?



- Setze ein Kreuz (X) an der Stelle der Skala, wo Du gerade im Umgang mit Stress und Druck stehst.
- Überlege, warum Du das Kreuz dort gesetzt hast.

2

Define your goals

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Lösungs- und Zukunftsorientierung in Bezug auf Deinen Umgang mit Druck und Stress.

Um einen guten Weg zu finden, mit Erwartungen, hohem Tempo und allerlei Gruppendynamiken umzugehen, braucht es eine Vision. Ein klares Bild davon, wofür man das alles eigentlich macht – und zwar nicht bezogen auf Dein Dasein als Artist (da ist eine Vision natürlich auch sinnvoll), sondern bezogen auf einen neuen, besseren Umgang mit Stress und Druck. Es braucht den Blick nach vorne in eine stressangemessene Zukunft und die Gewissheit, Phasen von Druck aushalten und kompensieren zu können.

Lösungs- und Zukunftsorientierung bedeutet hier, den Alltag in Bezug auf das Wohlbefinden aktiv anders zu denken. Dazu gehört, langfristige Ziele mitzudenken – auch als junge Person. Einige Menschen halten hohe Belastungen und ungesunde Lebensstile eine Zeit lang aus, doch die Erfahrung zeigt eben auch: Je länger man in ungesunden Gewohnheiten feststeckt, desto höher ist die Gefahr, dass sie einem auf die Füße fallen. Und desto schwerer wird es, später umzusteuern. Auch junge Artists sind nicht vor Überlastung, Erschöpfung oder Burnout geschützt. Ein zentrales Ziel sollte deshalb sein, Gesundheit und Leistungsfähigkeit langfristig zu sichern – nicht als Gegensatz zur Karriere, sondern als Grundlage dafür. Entscheidend ist eine schlaue Mischung sowie die Fähigkeit, Lösungen so konkret wie möglich zu denken: „Mache ich später“ oder „ich mache jetzt sofort alles anders“ funktioniert selten. Kleine, realistische Schritte machen langfristig einen großen Unterschied.

3 Fragen für den eigenen Wegweiser:

- ① Wenn Du Ziele in diesem oder im nächsten Jahr hast, spielt Deine Stress-Balance dabei eine Rolle? Warum ja/nein?
- ② Was könnten die Vor- und Nachteile einer guten Stress-Balance sein?
- ③ Was hast Du Dir immer wieder vorgenommen in Bezug auf den Umgang mit Stress und Druck, aber kriegst es nicht hin?

Self Check:

Nimm wieder Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wo wäre ein gutes Ziel bezüglich Deines Umgangs mit Stress und Druck?



- Setze ein kleines Z (Ziel) an der Stelle der Skala, wo Du gerne hin-möchtest im Umgang mit Stress und Druck.
- Überlege, was sich in der Zukunft (wenn Du das Ziel erreicht haben wirst) verändert hat.

3

Find your purpose

Deine Brücke wird gestützt durch den Sinn und Deine Werte in Bezug auf Deinen Umgang mit Druck und Stress.

Besonders am Anfang macht das, was gerade passiert, einfach unglaublich viel Spaß. Und das ist gut so. Was aber nicht selten passiert, ist, dass man – weil alles so gut ist – die eigenen Grenzen überschreitet. Kurz und bündig: Auch wer extrem viel Spaß hat, muss irgendwann mal schlafen, um nicht umzu-kippen. Das ist ein Naturgesetz. Leidenschaft schützt nicht vorm Ausbrennen, im Gegenteil. Gerade in der Musikbranche herrscht oftmals die Vorstellung, dass Erfolg vor allem bedeutet, durchzuhalten, immer besser zu werden und

die eigenen Ansprüche ständig weiter hochzuschrauben. Manchmal wirkt es sogar so, als wolle man die Naturgesetze aushebeln – oder so tun, als gäbe es sie nicht.

Deine Werte, Ansprüche und Erwartungen immer im Blick zu behalten, ist für Dich als Newcomer:in hilfreich. Prüfe, ob sie überhaupt angemessen sind oder Dich eigentlich (unnötig) stressen. Im Umgang mit Druck ist es wichtig, zu reflektieren, welche Deiner Überzeugungen Dich voranbringen und welche Dich möglicherweise in Richtung Überforderung oder chronischen Stress treiben. Prüfe, welchen Sinn die Dinge, die Du tust und denkst, machen. Ein guter innerer Kompass ist also nicht nur Deine Leitlinie für kreative Arbeit, sondern auch für die Einteilung der eigenen Kräfte: Er hilft, bewusste Entscheidungen im Umgang mit Stress und Druck zu treffen.

3 Fragen zum inneren Kompass:

- ① Welche Deiner Erwartungen und Ansprüche sind motivierend? Welche machen Dir Druck?
- ② Welchen Wert hat ein guter Umgang mit Stress und Druck für Dich, für Deine Familie oder z.B. für Dein Management?
- ③ Wie viel Sinn machen Entspannung und mal „nichts tun“ für Dich, vor allem in Bezug auf Deinen Beruf?

Self Check:

Nimm wieder Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut). Was motiviert Dich, gut oder besser mit Stress und Druck umgehen zu können?



- Male einen kleinen Pfeil von Deinem Status Quo (X) in Richtung Deines Ziels (Z).
- Überlege, was Dich motiviert, den Weg zum guten Umgang mit Stress und Druck zu gehen.

4

Use your resources

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Überzeugung, dass Du selber wirksam sein kannst in Bezug auf Deinen Umgang mit Druck und Stress.

Newcomer:innen sind oft konfrontiert mit Sätzen wie: „Das muss so sein“ oder „Es geht nicht anders“. Also mit der Aussage: „Da kannst Du jetzt leider gar nichts machen (...oder wenn Du es machst, wird es zu Deinem Nachteil sein...)“. Doch das stimmt nicht immer. Jedenfalls nicht, wenn man genauer hinschaut. Was in der Branche manchmal üblich ist, muss nicht automatisch sinnvoll oder gesund für Dich sein.

Selbstwirksamkeit bedeutet, dass Du auch in Bezug auf Stress und Druck Wege findest, mitzuentcheiden, anstatt nur mitzumachen oder zu reagieren. Selbstwirksamkeit bedeutet, dass Du den Spielraum entdeckst, wo Du Deinen Stress und Druck beeinflussen kannst. Gerade junge Künstler:innen denken oft eher in kurzfristigen Belohnungen (fair) – aber wenn die Überforderung und der chronische Stress irgendwann ihren Tribut fordern, hat das krasse Konsequenzen für die eigene Karriere. Kreativität bleibt aus, Touren werden abgesagt, Einsamkeit stellt sich ein. Daher ist es wichtig, dass Du frühzeitig Deine Möglichkeiten erkennst, Dich immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen und chronischem Stress vorzubeugen.

3 Fragen zum eigenen Spielraum:

- ① An welchen Stellen hast Du das Gefühl, nicht viel Spielraum für Entlastung, Entspannung oder sogar Spaß zu haben?
- ② Wie selbstbestimmt und autonom fühlst Du Dich in Deiner Alltagsgestaltung, wenn es um Pausen oder Grenzen geht?
- ③ Wenn andere etwas missbilligen, was Du möchtest oder brauchst – fällt es Dir dann leicht oder schwer, es trotzdem zu tun?

Self Check:

Nimm wieder Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).
Was motiviert Dich, gut oder besser mit Stress und Druck umgehen zu können?



- Schau Dir den Bereich an zwischen Null (sehr schlecht) und Deinem Status Quo (X) an.
- Etwas scheinst Du ja schon richtig zu machen, oder? Überlege, was zu Deinen bisherigen Stärken und Möglichkeiten im Umgang mit Stress und Druck zählt.

5

Nurture yourself

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Selbstregulation in Bezug auf Deinen Umgang mit Druck und Stress.

Wenn Du weißt, wie es Dir geht, und überzeugt bist, dass Du etwas daran ändern kannst, bleibt die Frage: wie? Durch Selbstregulation wird es dir möglich, Dich bewusst und aktiv aus einem Zustand in einen anderen zu bringen – zum Beispiel von Stress, Überforderung, Nervosität, Anspannung oder Erschöpfung in einen Zustand, der körperlich als angenehm erlebt wird, in dem Du die Batterien aufladen oder einfach mal alles genießen kannst. Gerade in der Musikbranche und besonders als Newcomer:in gibt es wiederkehrende Phasen, die besonders stressig und lang sein können – etwa Tourneen, Promo-Zeiten oder intensive Studio-Phasen.

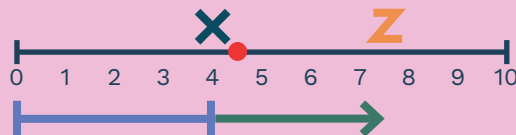
Deine Selbstregulation und das bewusste Ergreifen von stressregulierenden Maßnahmen in solchen Momenten sind zentral. Es gibt viele Tools und Methoden, mit denen Du Deine Ausgeglichenheit und Kraft finden kannst, die individuell zu Dir und Deinen aktuellen Lebensumständen passen.

3 Fragen zur Selbstregulation:

- ① Was hilft Dir, Stress abzubauen und runterzukommen?
- ② In welchen Situationen bekommst Du das gut hin?
- ③ In welchen Situationen bekommst Du Dich nicht gut reguliert?

Self Check:

Nimm wieder Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut). Was motiviert Dich, gut oder besser mit Stress und Druck umgehen zu können?



- Markiere die Stelle, die genau 0,5 Punkte rechts von Deinem Status Quo (X) in Richtung Deines Ziels (Z) ist.
- Was könnte ein erster **kleiner** Schritt sein, um Deinen Umgang mit Stress und Druck zu verbessern und Dich genau 0,5 Punkte in Richtung Deines Ziels zu bewegen? Was für stressige Zeiten wichtiger ist: Was müsstest Du machen, damit Du weiterhin genau auf X bleibst?

6

Choose your squad

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Netzwerke und Deine sozialen Beziehungen in Bezug auf Deinen Umgang mit Druck und Stress.

You are not alone. In der Branche sind Druck und Stress allgegenwärtig. Der Vorteil: Wenn Du Überforderung und Druck ansprichst, kannst Du relativ sicher davon ausgehen, dass Dein Gegenüber weiß, wovon Du sprichst. Und es ist ebenso wahrscheinlich, dass auch er/sie/they den Wunsch hat, insgesamt

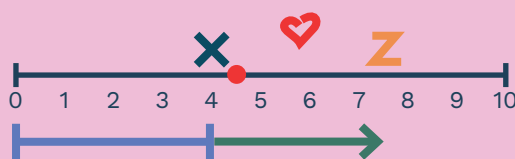
ein ausgeglichenes Leben zu führen anstatt eines im Dauerstress. Wovon Du nicht unbedingt ausgehen kannst, ist, dass die andere Person weiß, wie das geht. Bei einem hohen Erwartungsdruck und dem manchmal vermittelten Anschein, „die Branche sei halt so“, sind Veränderungen im Einzelkampf oft schwer. Veränderungen gemeinsam anzugehen funktioniert oft viel besser. Es ist also wichtig, dass Du ein Netzwerk hast oder Dir eins baust, das Dich unterstützt und Deine Wünsche und Grenzen in Bezug auf Stress respektiert. Und falls Du die Balance allein nicht halten kannst, ist es essenziell, aktiv um Hilfe zu bitten.

3 Fragen zu Deinem Umfeld:

- ① Wie ist die Einstellung zu Stress und Druck in Deinem Freundeskreis, Deiner Familie, Deinem Team?
- ② Was glaubst Du, wie stark haben die anderen mit Stress und Druck zu kämpfen?
- ③ Bei wem darfst Du ehrlich sagen, wenn Dir etwas zu viel wird?

Self Check:

Nimm ein letztes Mal Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut). Wer könnte Dich bei Deinem Ziel, mit Stress und Druck besser umzugehen, unterstützen?



- Schreibe die Namen der Personen, an die Du denkst, an Deine Wegesstrecke. Überlege: Was genau könnten sie machen, um Dich in Richtung Deines Ziels zu unterstützen?
- Vielleicht möchtest Du ihnen von Deinem Vorhaben berichten?