

Building Resilience.

BRIDGES

BY UNIVERSAL MUSIC 

BUILDING RESILIENCE: Dein Fundament.

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen – die Fähigkeit, Krisen, Rückschläge und belastende Lebensereignisse zu bewältigen, ohne dauerhaft daran zu zerbrechen. Resiliente Menschen erleben Stress und schwierige Situationen durchaus genauso wie andere auch, können sich danach aber schneller erholen und sogar gestärkt aus der Erfahrung hervorgehen.

Wichtig: Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, die man entweder hat oder nicht hat, sondern eine erlernbare Fähigkeit, die sich durch bestimmte Denkweisen, Bewältigungsstrategien und soziale Unterstützung trainieren und stärken lässt.

Resilienz ist also ein gutes Fundament für Deinen Weg hin zur Professionalisierung als Artist. Denn sie hilft Dir, Herausforderungen, Krisen und Belastungen gerade zu Anfang Deiner Karriere gestärkt, orientiert und handlungsfähig zu begegnen.

Dein Fundament bzw. die Brücke hin zur Professionalisierung wird getragen von sechs Brückenpfeilern:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 Akzeptanz und Optimismus | 4 Selbstwirksamkeit |
| 2 Lösungs- und Zukunftsorientierung | 5 Selbstregulation |
| 3 Sinn und Werte | 6 Netzwerke und soziale Beziehungen |



Im Folgenden werden alle sechs Brückenpfeiler genau vorgestellt. Ergänzend zu den Beschreibungen findest Du unter „**Food for thought**“ jeweils eine kurze Übung und Reflexionsanregung, um die beschriebenen Inhalte mit Deinen eigenen Erfahrungen zu verbinden.

1

Know where you stand

„Ich sehe klar, was gerade ist –
und vertraue darauf, meinen Weg
zu finden.“

Dieser Brückenpfeiler stärkt Deine **Akzeptanz und Optimismus**. Er hilft Dir, die aktuelle Realität wahrzunehmen, auch dann, wenn sie herausfordernd ist. Und er ermöglicht, trotz Unsicherheiten und Belastungen nach vorne zu schauen, um Chancen und Möglichkeiten zu erkennen.

Wenn alles zu viel wird, überall gleichzeitig etwas passiert, viel bedacht und geplant werden muss und die Erwartungen wie Alarmleuchten Tag und Nacht blinken, dann verliert man schnell den Überblick. Manche Dinge werden groß und belastend, manche werden klein und man übersieht sie sogar. Was jetzt hilft, ist wieder einen Überblick zu bekommen, um zu wissen, was eigentlich wirklich los ist. Auch wenn das, was Du dann siehst, vielleicht beängstigend sein könnte.

Know where you stand: Du drückst kurz Stopp. Du hältst die Zeit an. Zoomst raus, zoomst wieder rein, schwenkst die Kamera einmal 360° und leuchtest in die dunklen Ecken. Du machst Dir ein Bild davon, wie es gerade in Deinem Leben aussieht – und wie es Dir eigentlich geht. Innezuhalten und sich zu orientieren tut meist gut. Und auch wenn eine Situation kompliziert wirkt, kannst Du in diesem Zustand besser nach Möglichkeiten suchen (und sie finden!). Und dann drückst Du mit klarem Blick und neuen Ideen wieder auf Play.

Food for thought:

Stell Dir vor, Dein jetziges Leben wäre eine Folge in einer Serie. Was würde in der Folge passieren, wenn Deine aktuelle Lebenssituation dargestellt wird? Wie würde die Hauptfigur beschrieben? Was sehen die Zuschauenden – und was bleibt im Hintergrund? Was bewegt diese Figur, was gibt ihr Energie, was beschäftigt sie innerlich? Und welche Szene würde Dein aktuelles Leben am besten zusammenfassen? Und was würde man sich in der nächsten Folge für die Person wünschen?

2

Define your goals

„Ich kenne meine Ziele und Visionen und mache aktiv Schritte in diese Richtung.“

Dieser Brückenpfeiler stärkt Deine **Lösungs- und Zukunftsorientierung**. Das bedeutet, gute Strategien zu entwickeln, Deinen Blick auf Deine kurzfristige und langfristige Entwicklung zu richten, um Schritte planen zu können, die Deinen eigenen Weg stabilisieren.

Vielleicht bist Du gerade da, wo Du immer hinwolltest. Vielleicht haben sich Träume und Wünsche erfüllt – und von außen wirkt alles genau richtig. Vielleicht bemerkst Du aber auch, dass manches, was Du Dir erträumt hast, in der Realität anders aussieht und noch nicht ganz das ist, was Du suchst. Oder es eröffnen sich neue Möglichkeiten und Optionen?

Define your goals: Ziele sind vielfältig und sie miteinander zu verbinden ist nicht immer einfach. Es lohnt sich, sowohl auf kleine als auch auf große Ziele zu schauen, auf erreichbare wie auch auf weiter entfernte Visionen – und bewusst zu prüfen, welche davon Du wirklich ansteuern möchtest.

Food for thought:

Mache eine kleine Zeitreise. Stell Dir vor, es ist Silvester in einem Jahr und Du bist sehr zufrieden – mit Deinem Leben und Deiner Karriere als Musiker:in. Nimm Dir einen Moment, um dieses Gefühl von Zufriedenheit wahrzunehmen. Und dann stell Dir die Frage: Warum bist Du so zufrieden an diesem Silvester in der Zukunft? Was ist im vorausgegangenen Jahr passiert, dass Du heute so zufrieden zurückblicken kannst? Was oder wer war besonders wichtig dafür?

3

Find your purpose

„Ich weiß, was ich will, was ich brauche und wofür ich stehe. Ich kenne meinen inneren Kompass.“

Dieser Brückenpfeiler stärkt Deinen Sinn und Deine Werte in Bezug auf Dein Leben und Deine Karriere.

Sinn und Werte geben eine wichtige Orientierung im Leben. Daher braucht es einen bewussten Blick nach innen, um zu prüfen, ob das, was Du tust, noch mit dem übereinstimmt, was Dir wirklich wichtig ist und wofür Du stehen möchtest.

Vielleicht finden viele Menschen es erstrebenswert, was Du gerade tust und erlebst. Und vielleicht gibt es ebenso viele Stimmen, die Dir sagen, was Du jetzt tun oder wollen solltest: Erwartungen überall. Doch was willst Du eigentlich? Dein innerer Kompass wird immer wieder herausgefordert.

Find your purpose: Zu wissen, wofür Du stehst, was sich sinnstiftend anfühlt, warum Du das alles machst und wo Deine Grenzen liegen, stärkt Deine innere Orientierung. Egal, ob Dein Kompass gerade neu justiert werden muss, sich im Kreis dreht oder überhaupt erstmal wieder hervorgekramt werden will – es lohnt sich, Deine Werte und Bedürfnisse zu erforschen. Und das, was Dich antreibt. So kannst Du nicht nur Deine Richtung bestimmen, sondern auch auf einem stabilen inneren Werte-Fundament stehen.

Food for thought:

Schreib eine kleine Ansprache an Dich selbst – so, als würdest Du eine Geburtstagsrede für einen nahen Menschen halten. Die Rede beschreibt, was Dich ausmacht, was Dir wichtig ist, was Dich glücklich macht und wofür Du dankbar bist. Beschreibe Momente, die Deine Überzeugungen sichtbar machen und würdige das, wofür Du stehst und worauf Du hinarbeitest. Du kannst natürlich auch benennen, was sich verändert hat, welche alten Überzeugungen Dir manchmal im Weg stehen und was Du noch herausfinden möchtest. Es darf deep und ergreifend sein. Und dann: Prost auf Dich!

4

Use your resources

„Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann und es immer Möglichkeiten gibt, etwas zu verändern.“

Dieser Brückenpfeiler stärkt Deine Selbstwirksamkeit – also Dein Erleben, die eigenen Handlungen und deren Ergebnisse beeinflussen zu können und Situationen aktiv mitzugestalten.

Wenn alles größer und komplexer wird, verliert man schnell den Überblick über Aufgaben und Prozesse. Und etwas verändert sich grundlegend: Du kannst nicht mehr alles selbst steuern oder im Detail überblicken. Dein Team wird größer und professioneller, Abläufe werden komplexer und unübersichtlicher. Du trägst mehr Verantwortung, musst aber auch mehr Vertrauen entwickeln – weil Du Deine Karriere zunehmend in die Hände anderer gibst. Oft sind das Menschen, die Du noch nicht gut kennst. Das ist herausfordernd, denn Deine eigene Karriere bleibt zentral – und vielleicht gibt es keinen klaren Plan B. Gleichzeitig lassen sich Erfolg und Glück ohnehin nicht gut kontrollieren.

Use your resources: Umso wichtiger ist es, innezuhalten und zu prüfen, welche Deiner Erfahrungen, Fähigkeiten und Ressourcen Dir gerade besonders nützlich sind – und wo Du tatsächlichen Einfluss nehmen und gestalten kannst. Dazu gehört auch, selbstbestimmt mitzuentcheiden oder zu wissen, was Du brauchst, damit Du etwas guten Gewissens an jemand anderes abgeben kannst.

Foord for thought:

Stell Dir ein Spielfeld vor – mit Linien, Begrenzungen, Mitspielenden, Trainer:in und Publikum. Dieses Spielfeld steht für Deine aktuelle Lebens- und Arbeitssituation. Wie groß ist Dein Spielfeld gerade? Was gehört zu den festen Rahmenbedingungen (also den Begrenzungen Deines Spielfeldes), die Du nicht verändern kannst? Wo endet Dein Einflussbereich? Du kannst nun allgemein über das Spiel nachdenken oder aber eine konkrete Spielsituation wählen. Und dann überlege genau: Welche Spielerfahrung bringst Du für diese Situation mit? Welche Stärken und Fähigkeiten helfen Dir in diesem Spiel – und wo liegen Deine aktuellen Herausforderungen (gibt es ein:n Gegner:in)? Was gelingt Dir im Moment besonders gut? Wie kannst Du das Spiel nach Deinen Wünschen und Vorstellungen beeinflussen und lenken?

5

Nurture yourself

„Ich kenne meinen Körper, meine Gedanken und Gefühle und kann mich aktiv nach meinen Bedürfnissen regulieren.“

Dieser Brückenpfeiler stärkt Deine Selbstregulation. Das ist Deine Fähigkeit, eigene Emotionen, Gedanken und körperliche Zustände bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu beeinflussen, um in herausfordernden Situationen handlungsfähig oder auch leistungsfähig zu bleiben.

Die frühe Phase der Karriere kann sehr intensiv und kräftezehrend sein – gleichzeitig aber auch voller Energie und Aufbruchsstimmung. Oft fühlt sich alles schnell, dicht und überwältigend an und die eigenen Batterien werden manchmal gefährlich leer.

Nurture yourself: Profisportler:innen machen es uns vor: Höchstleistungen sind möglich, wenn man sich regelmäßig ausruht, nicht dehydriert oder verkrampft. Keine Angst, Du musst weder 10 Runden um den Sportplatz rennen noch Dich ins Eisbad legen. Aber: Wenn es Phasen von Belastung gibt, muss es auch Phasen bewusster Regeneration geben. Sonst sinken Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Was Du zunächst lernen solltest, ist, Deinen Körper zu lesen und Warnsignale bei Überlastung wahrzunehmen. Entwickle eigene Strategien, um Stress vorzubeugen und in belastenden Phasen gezielt Energie aufzutanken.

Food for thought:

Stell Dir einen Body Scan vor. Die Lampe neben dem Scanner zeigt Deinen aktuellen Zustand: Grün bedeutet entspannt, gelb aktiviert und fokussiert, rot steht für sauer, genervt, traurig oder gestresst. Der Scanner erfasst Körperempfinden, Emotionen, Gedanken und Verhalten. Wie müsste der Scanner auf Dich abgestimmt sein? Woran erkennt er, dass Du Dich im Bereich grün, gelb oder rot befindest? Welche Gedanken oder Gedankenmuster treten in den jeweiligen Zuständen auf? Was macht Dein Körper? Welche Emotionen und Gefühle sind dominant? Und wie verhältst Du Dich, wenn der Scanner grün, gelb oder rot anzeigt?

6

Choose your squad

„Ich habe Personen, denen ich vertrauen kann, die verlässlich sind und bei denen ich mich geborgen fühle.“

Dieser Brückenpfeiler stärkt Deine **Netzwerke und sozialen Beziehungen**, die Dir Halt, Orientierung und Entlastung geben. Sie sind Deine stabilen, unterstützenden und vertrauensvollen Verbindungen, die Dich in herausfordernden Situationen tragen können.

Es kann gut sein, dass sich Dein Umfeld in den letzten Jahren stark verändert hat. Dein Team ist gewachsen, ebenso Deine Touring Crew, und viele neue Menschen arbeiten mit Dir und für Dich. Gleichzeitig ist der Kontakt zu alten Freund:innen vielleicht seltener geworden, die Familie wohnt weiter entfernt und nicht immer verstehen andere, wie Dein Leben und Alltag aktuell aussieht. Neue Kontakte entstehen häufig innerhalb der Branche – hier vermischt sich dann schnell Privates und Berufliches. Und auch wenn Du von vielen Menschen umgeben bist, kann sich das manchmal trotzdem einsam anfühlen.

Choose your squad: Gerade in Phasen großer Veränderung ist es entscheidend, verlässliche und vertraute Personen an Deiner Seite zu haben. Schau mal genau hin: Wer ist da – und wie gestalten sich diese Beziehungen?

Food for thought:

Mach Dir eine Liste an Menschen, die aktuell in Deinem Leben eine Rolle spielen. Schreibe Deinen Namen in die Mitte eines Blattes und ordne die Personen darum herum – je nach Nähe und Qualität der Beziehung. Mit wem kannst Du über Persönliches sprechen? Wem vertraust Du wirklich? Wer ist vor allem beruflich wichtig? Wer gibt Dir Energie – und wer nimmt Dir Energie? Welche Beziehungen sind unklar und ambivalent? Und welche haben sich vielleicht verändert – im Guten oder im Schlechten? Im nächsten Schritt kannst Du die Anordnung so verändern, wie sie sich für Dich stimmig anfühlt – um sichtbar zu machen, wo Du Beziehungen stärken, verändern oder neu gestalten möchtest.