

Literatur

- Abilgard, P. (2009). Gesundheit. Wie man sie erhält und erlangt. *Das Orchester*, 2/2009, 10–11.
- Albani, C., Blaser, G., Geyer, M., Berth, H., Brähler, E., Schmutzer, G., Grulke, N., Bailer, H. (2008). Psychische Gesundheit und Angst vor Arbeitsplatzverlust. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), *Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland* (S. 16–21). <http://www.bdp-verband.org/aktuell/2008/bericht/BDP-Gesundheitsbericht-2008.pdf>. Zugegriffen: 26.05.2016.
- Altenmüller, E. (2009). Der Gänsehaut-Effekt. Glück durch Musizieren. *Das Orchester*, 2/2009, 16–17.
- Bandelow, B. (2007). *Celebrities – vom schwierigen Glück, berühmt zu sein*. Buchrückseite. Reinbek: Rowohlt.
- Beckett, S. (1989) *Worstward Ho. Auf's Schlimmste zu*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

- Csikszentmihályi, M. (2007). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Currey, M., Kramer, A.-C. (2014). *Musenküsse. „Für mein kreatives Pensum gehe ich unter die Dusche“*. Zürich: Kein & Aber.
- Dangel, C., Piorkowsky, Michael-Burkhard; Mitarbeit: Stamm, T. (2006). *Selbstständige Künstlerinnen und Künstler in Deutschland – zwischen brotloser Kunst und freiem Unternehmertum?* Berlin: Deutscher Kulturrat.
- Esch, T. (2009). Gesund trotz (und mit!) Musik. Über die Bedeutung von Musik für Motivation, Belohnung und Stressreduktion. *Das Orchester*, 2/2009, 18–19.
- Fendel, M. (2009). Wer hält Musiker gesund? Podiumsdiskussion beim 9. Symposium der DGfMM in Köln. *Das Orchester*, 2/2009, 20–21.
- Frey, D., Wicklund, R.A., Scheier, M.F. (1978). Die Theorie der objektiven Selbstaufmerksamkeit. In D. Frey (Hrsg.), *Kognitive Theorien der Sozialpsychologie* (S. 192–218). Bern, Stuttgart, Wien: Hans Huber.
- Funke, J. (2001). Psychologie der Kreativität. In R.M. Holm-Hadulla (2001). *Kreativität*. (S. 283–300). Berlin Heidelberg New York Tokio: Springer.
- Gause, A. (2011). *Warum Künstler die glücklicheren Menschen sein könnten. Der Künstlerberuf aus psychologischer Perspektive*. Norderstedt: BoD.
- Grube, M. (2002). Ambiguitätstoleranz und kreative Therapieverfahren bei psychiatrischen Erkrankungen. *Psychiatrische Praxis*, 29, 431–437.
- Henk, M. (2006). Die 1-Euro-Stars. *Der Spiegel* (Kulturbeilage), 8/2006, 9–13.
- Holm-Hadulla, R. (2003). *Kreativität – Ein Lebensthema*. Vortrag am 26. April 2003 im Rahmen der 53. Lindauer Psychotherapiewochen. <http://www.lptrw.de/archiv/vortrag/2003/hadulla.pdf>. Zugegriffen: 26.05.2016.

- Hoyer, J. (2000). *Dysfunktionale Selbstaufmerksamkeit. Klinisch-psychologische und gesundheitspsychologische Untersuchungen*. Heidelberg: Asanger.
- Jauch, G. (2008). Anmoderation zu einem Beitrag über Borderline-Störungen im Rahmen der Sendung *SternTV* vom 26.11.2008.
- Künstlersozialkasse (2016). *Durchschnittseinkommen der aktiv Versicherten auf Bundesebene*. http://www.kuenstlersozialkasse.de/wDeutsch/ksk_in_zahlen/statistik/durchschnittseinkommenversicherte.php?printversion=1. Zugegriffen: 26.05.2016.
- Manske, A. (2015). *Kapitalistische Geister in der Kultur- und Kreativwirtschaft*. Bielefeld: Transkript.
- Marks, S. (2016). Handout des Seminars „*Menschenwürde und Scham – Die Bedeutung von Würde, Scham und Scham-Abwehr für die psychosoziale Beratung*“. (Freiburg, 11.–13.04.2016).
- Marks, S. (2014). *Scham – die tabuisierte Emotion*. (5. Aufl.). Düsseldorf: Patmos.
- Möller, H. (2009). Die Kunst zur Gesundheit – Salutogenese und Widerstandsfähigkeit: Schlüssel für die Musikermedizin. *Das Orchester*, 2/2009, 12–13.
- Oetting, M. (2008). Stress und Stressbewältigung am Arbeitsplatz. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), *Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland* (S. 55–60). <http://www.bdp-verband.org/aktuell/2008/bericht/BDP-Gesundheitsbericht-2008.pdf>. Zugegriffen: 26.05.2016.
- Pegelhoff, R. (2009). Mobbing. (K)ein Thema für Orchester? *Das Orchester*, 2/2009, 28–31.
- Reis, J. (1997). *Ambiguitätstoleranz. Beiträge zur Entwicklung eines Persönlichkeitskonstruktes*. Heidelberg: Roland Asanger.

- Richter, B. (2009). Wie bleiben Sänger gesund? Besonderheiten in der Prävention von Stimmerkrankungen. *Das Orchester*, 2/2009, 24–25.
- Scharnhorst, J. (2008). Resilienz – neue Arbeitsbedingungen erfordern neue Fähigkeiten. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), *Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland* (S. 51–55). <http://www.bdp-verband.org/aktuell/2008/bericht/BDP-Gesundheitsbericht-2008.pdf>. Zugegriffen: 26.05.2016.
- Schell, M. (28.01.2010). *Titel, Thesen, Temperamente*. München: ARD.
- Schlingensief, C. (2003). „*Wer Kunst macht, wird so leicht kein Terrorist*“. <http://www.tagesspiegel.de/kultur/wer-kunst-macht-wird-so-leicht-kein-terrorist/383230.html>. Zugegriffen: 15.06.2016.
- Smith, P. (2010). „*Es hat einfach nur wehgetan*“. Süddeutsche Zeitung vom 18.03.2010. <http://www.sueddeutsche.de/kultur/im-gespraech-patti-smith-es-hat-einfach-nur-wehgetan-1.19788>. Zugegriffen: 26.05.2016.
- Spahn, C. (2009). „Das klingt so herrlich...“. Gesundheitsförderliche Strategien von Musikern. *Das Orchester*, 2/2009, 14–15.
- Spiess, K. (2016). Die widerständige Kunst. <https://www.goethe.de/de/kul/tut/gen/tup/20718386.html>. Zugegriffen: 26.05.2016.
- Spitzer, M. (2002). *Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens*. Heidelberg, Berlin: Spektrum.
- Steiner, L., Schneider, L. (2012). The Happy Artist. An empirical application of the work-preference model. SOEP – The German Socio-Economic Panel Study at DIW Berlin. <http://www.diw.de/soeppapers>. Zugegriffen: 25.05.2016.
- Streisand, B. (2012). *Die Unbeugsame*. Süddeutsche Zeitung vom 24.4.2012.

- Tabori, G. (1994). Nur im Gefühl liegt die Wahrheit. *Psychologie Heute*, 2/94, 40–42.
- Thalbach, K. (21.07.2010). *Deutschland, Deine Künstler*. München: ARD.
- Ulich, E. (2008). Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. In Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (Hrsg.), *Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz in Deutschland* (S. 8–16). <http://www.bdp-verband.org/aktuell/2008/bericht/BDP-Gesundheitsbericht-2008.pdf>. Zugegriffen: 26.05.2016.

Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeit von der Meinung
und Entscheidungsmacht anderer, 99
Achillesferse, 24
Alltag, beruflicher, 132
Altern, kreatives, 156
Ambiguitätstoleranz, 158
Anbieten?, 49
Anerkennung, 104
Anspruch, höchster, 113
Arbeiter, 73
Arbeitgeber, 44
Arbeitsatmosphäre, perfekte,
108
Arzt Ihres Vertrauens, 95

Attraktive Projektionsfläche,
80
Aua-Komplex, 15
Auf und Ab, 89
Ausfall, 92
Ausprobieren, 134

B

Belastungssituationen, 60
Beratungstätigkeit, 4
Beruflicher Alltag, 132
Beruflich kreative Person, 42
Bescheidenheit, materielle,
144
Besser scheitern, 152

Bestandteile einer
 gesundheitsfördernden
Lebensweise, 139
Bewerbungssituation, 52
Blick nach innen, 148

D

Distanz, spielerische, 154
Disziplin, 142
Dritte Person, 41
Durchlässigkeit, 24

E

Eigene Grenzen, 91
Eigeninitiative, 160
Eigenschaften, positive, 131
Einsamkeit, 98
Elevator Pitch, 54
Emotionale Erschöpfung, 28
Emotionalität, 39
Ensemble-Arbeit, 111
Erfolgsgefälle unter
 Freund(innen), 102
Erschöpfung, emotionale, 28
Existenzsicherung, 97
Experte für sich selbst, 14

F

Fantasie, 132
Fazit, 40
Feedback, 140

Feedback, negatives, 9
Fitness, körperliche, geistige
 und seelische, 138
Flexibilität, 136
Frustrationstoleranz, 152

G

Gagen, 77
Genie, 73
Gesellschaftlicher Status, 97
Gestaltung Ihres Produktes,
 49
Gestaltungsfreiraum, 160
Gestaltungsprozess, 87
Grenzüberschreitungen, 90
Größenwahn, ideeller, 146
Gut vorbereitet zum Termin,
 65

H

Hingabe, 113
Höchstform, 15
Humor, 154

I

Ideeller Größenwahn, 146
Im Herzen berühren, 107
Innerer roter Faden, 19
Innerer Schweinehund, 74
Integrität, 104

Intimitäten, 91
Investition von Zeit und
Mühe, 71

J

Jurymitglieder, 44

K

Karriere selbst gestalten, 20
Kombinieren, 134
Kompass, 3
Kompetenz, 32, 44
Kompetenzen, psychologi-
sche, 127
Konditionen, 77
Krankheit, 92
Kreative Menschen, 7
Kreative Persönlichkeit, 4
Kreativer Motor, 161
Kreatives Altern, 156
Kreativität, 6, 16, 134
Kreierens, Moment des, 27
Künstler als Fachleute moder-
nen Lebens, 85
Künstler, die Eltern werden,
37

L

Labilität, 39
Leben mit einem kreativen
Beruf, 77

Leben, wahres, 36
Lebensform der Zukunft, 125
Lebenslanges Lernen, 156
Lebensplan, 69
Lebenswege, 7
Lebensweise, Bestandteile
einer gesundheitsför-
dernden, 139
Leistungskurve, 31
Leitfaden, 162
Lernen, lebenslanges, 156
Liebe und Beziehung, 82
Lust am Neuen, Ausprobie-
ren, Kombinieren, 134
Lustvoll, 56

M

Markt, 80
Markt, enger, 101
Materielle Bescheidenheit,
144
Meinen Traum leben, 107
Menschen, kreative, 7
Mentor, 62
Modernisierungsavantgarde,
129
Modus Vivendi, 69
Moment des Kreierens, 27
Muse, 73

N

- Nebenjobs, notwendige, 111
- Negatives Feedback, 9
- Neues, 134
- Notizen, 162
- Notwendigkeit der Existenzsicherung, 97
- Notwendigkeit eines gesellschaftlichen Status, 97
- Nützliche Ressource, 39
- Nützliche Tugenden, 130

O

- Oase vertrauensvoller Unterstützung schaffen, 100
- Optionen, 7

P

- Passung, 58
- Person, beruflich kreative, 42
- Person, dritte, 41
- Persönlichen Kontakt statt E-Kommunikation, 111
- Persönlichkeit, kreative, 4
- Politik der kleinen, kontinuierlichen Schritte, 74
- Positive Eigenschaften, 131
- Post-Premieren-Tief, 87
- Potenzial, 5
- Präsentation, 55

Privatperson, 42

- Psychische Schutzschilder, 26
- Psychischer Reflex, 23
- Psychologische Kompetenzen, 127

R

- Recherche (von Arbeitgebern, Aufträgen, Agenturen etc.), 74
- Reflex, psychischer, 23
- Ressource, nützliche, 39
- Rote Faden, persönlicher, 148
- Roter Faden, innerer, 19
- Rückschluss auf ihre Persönlichkeit, 72

S

- Scham, 102
- Scheitern, besser, 152
- Schutz, 32, 104
- Schutzschilder, psychische, 26
- Schwächen, 21
- Schwarz-Weiß-Denken, Gegenteil von, 158
- Sehnsucht nach Aufmerksamkeit, 99
- Selbsteinschätzung, 140
- Selbstmarketing, 48
- Selbstreflexion, 140
- Sensibilität, 39
- Sexuelle Belästigung, 90

Spannungsfeld zwischen
Berufung und Berufsre-
alität, 81

Spiel, 1

Spiel ohne Linien, 15

Spielerische Distanz, 154

Sprachrohr, 44

Strategie, 73

Strategisch, 56

T

Teamwork, 150

Thema Gesundheit, 94

Tiefe und Schönheit des
Lebens zeigen, 107

Trainer, 73

Traum leben, 107

Traum realisieren, 10

Trio aus Privatperson, Kre-
ativperson und dritter
Person, 62

Tugenden, nützliche, 130

U

Umgang mit Verletzlichkeit,
28

Umgangsformen, 77

Unterstützung, vertrauens-
volle, 100

V

Veränderte Geschlechterrol-
len, 85

Verletzlichkeit, Umgang mit,
28

Voller Hingabe mit höchstem
Anspruch, 113

W

Wahres Leben, 36

Welt hat sich geändert, 19

Werbestrategie, 61

Wunde Seiten, 22

Würde, 102

Z

Zielorientiert, 56

Zugehörigkeit, 104

Zweites Standbein, 95