



Ein innovativer Beitrag zur Teambildung und zur betrieblichen Gesundheitsförderung

Die Texte bekannter Songs, Schlager, Volkslieder und Evergreens werden per Beamer dargeboten und die Begleitmusik wird live dazu gespielt – vor Ort, in Ihren Räumlichkeiten.

## Effekte des Singens im Team

- Das gemeinsame Singen aktiviert den ganzen Organismus, regt die Atmung und die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem.
- Es führt zu Erlebnissen gemeinsamen Vergnügens, Humors und Lachens. Dies regt dazu an, Teile des Lebens positiv und zuversichtlich zu betrachten und Frustrationen zu überwinden.
- Gemeinsames Singen fördert die mentale Abschalt-Fähigkeit.
- Es kommt zu einem Gemeinschaftserlebnis und zu einem Wir-Gefühl. Dies wird in der Fachliteratur als einer der wichtigsten Faktoren von Gruppenbehandlungen betrachtet (vgl. Irvin Yalom).
- Das begleitete Singen wird als eine gemeinsame Aufgabe betrachtet, bei der jede teilnehmende Person eine Mitverantwortung für das Gelingen übernimmt. Auf diese Weise entsteht Prosoziales Verhalten (vgl. Bierhoff).
- Es stellt sich ein gemeinsamer Erfolg ein. Beim begleiteten Singen geht es nicht um eine perfekte Leistung, sondern um die Koordination und Kumulation der Einzelressourcen. Jede einzelne Person erlebt ihre Eigenwirksamkeit als Teil des Ganzen (vgl. Antonovsky).
- Es wird dabei an bestehende Ressourcen angeknüpft, die frei von Konkurrenz eingebracht werden. Dies stellt eine positiv getönte, konstruktive Stimmung her (vgl. Hofstätter).

Diese Faktoren bilden insgesamt eine Intervention, die eine große konstruktive Wirkung auf jede der anwesenden Person hat. Sie ist gesundheitsfördernd, stressvorbeugend und -reduzierend, entspannend und wirksam bei der Prävention von Burnout.

## Kompetenz durch Erfahrung und Empathie

Andreas Schwachulla, geb. 1968 in Köln, ist Sonderschullehrer, Musiklehrer, Chor- und Ensemble-Leiter, Gitarrist und Sänger. Sein Konzept „*Singuin*“, das gemeinsame Singen mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Räumlichkeiten des jeweils beauftragenden Unternehmens, ist das Ergebnis der Verbindung wissenschaftlicher Erkenntnisse aus Pädagogik, Psychologie, Medizin und Musikwissenschaft mit weit reichender Erfahrung im Bereich Personalarbeit und der eigenen Musikalität und Singfreude.

„Ich habe ihn in den Workshops, an denen ich teilgenommen habe, als humorvoll, vielseitig, musikalisch, animierend, begeistert und begeisternd kennengelernt.“ (Prof. Dr. Jörg Fengler, em. Professor der Psychologie der Universität zu Köln)



Singuin: Singen im Team

Andreas Schwachulla

An den Buchen 45

51061 Köln

Fon fest 0221 / 29 92 57 90

Fon mobil 0171 / 10 10 979

info@singuin.de

www.singuin.de