

Grundlagen effektiven Übens

Klarheit und Struktur

Warum übst du?

Ziel: Was willst du erreichen?

Radikal ehrliche Standortbestimmung einzelner Faktoren, Bewerten 0-10

Wie kannst du den Unterschied von Können und Wollen überwinden?

Übungen bewusst nach Zielen auswählen und priorisieren

Übezeit sinnvoll strukturieren

Qualität

"Du kannst nicht nichtüben." - deswegen immer auf optimale Qualität

Wo übst du? Angenehme Umgebung schaffen, Störungen vermeiden

Genug und tief schlafen

Mindestens 2 Liter Wasser täglich trinken

Gesunde Ernährung

Positive Energie

Grundlegende Struktur einer Übesession

-mit etwas leichtem beginnen, was du gerne magst

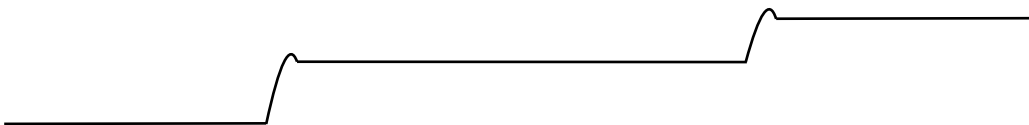
-anspruchsvolle/anstrengende Dinge

-Routine-, Kraft- und Ausdauerübungen am Ende

-Pause am Ende

Lernkurven

Fortschritte treten schubweise ein, daher bist du die meiste Zeit auf einem Plateau:



Auf dem Plateau wirst du sogar wegen Überforderung schlechter, bzw. nur scheinbar schlechter, etwa, weil deine Wahrnehmung feiner wird oder du unrealistischer Ansprüche an den Lernfortschritt hast

Wiederholungszahl beachten:

-nicht zu wenige (kein Lerneffekt)

-aber auch nicht zu viele (wir wieder schlechter)

Vorstellung

Das innere Hören bringt alle Musizierbewegungen hervor und koordiniert diese. Deswegen zuerst an der Vorstellung arbeiten und der Arbeit am inneren Hören einen angemessenen Platz geben.

Ebenso ist die Vorstellung einer Bewegung Grundlage der Ausführung. Lerne die tatsächlichen physiologischen Zusammenhänge kennen, weil das die Bewegungen harmonischer macht.