



# WENN NICHTS TUN MEHR BRINGT...

- ▶ Jedes gute Üben braucht Pausen. Nicht nur weil der Körper sich ausruhen muss, sondern weil eine Pause manchmal mehr Effekt hat, als wenn man weiter übt.
- ▶ Wenn man Neues lernt, braucht man Zeit um es zu verarbeiten.
- ▶ Man hat gut geübt, wenn man dabei einen musikalischen Prozess in sich angestoßen hat. Es ist wie ein inneres Rad, das man beim Üben auf Schwung bringt, sodass man nach jedem Üben mehr Energie hat als vorher. Das Rad dreht sich dann von alleine eine Zeit lang weiter und man lernt ohne aktiv zu üben.
- ▶ Man kann eine Wahrnehmung entwickeln, wann man so gut geübt hat, dass es von alleine weiterwirkt.
- ▶ Das Gefühl dazu ist vermutlich für Jeden anders. Es ist ein gewisses Sattheitsgefühl nach dem Üben, eine Art Lebendigkeit, die sich auch als Fröhlichkeit oder angenehmes Kribbeln ausdrücken kann.
- ▶ Wenn ich damit in die Pause gehe, arbeitet es in mir weiter, auch wenn ich mich nicht mehr aktiv mit Musik beschäftige.
- ▶ Eine gute Messgrundlage könnte sein, dass ich das nächste Mal beim Üben merke, dass ich es deutlich besser kann als noch am Ende der letzten Übeeinheit.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Schreibe innerhalb einer Woche vier Tage am Stück deine Wahrnehmung in ein Übetagebuch.
- ☐ Dokumentiere bei allen Übeeinheiten zu Beginn und am Ende wie es Dir geht und die Länge der Pause, die Du dazwischen gemacht hast.
  - ☐ Wahrnehmungsfragen nach dem Üben:
    - Hast Du Deine Musikalität angestupst?
    - Spürst Du in Dir Energie, die Dich weiter trägt?
    - Wie geht's Dir direkt nach dem Üben?
  - ☐ Wahrnehmungsfragen vor dem Üben:
    - Trägt die Energie Deines letzten Übens immernoch für Dich?
    - Was hat es grade für Konsequenzen, weil es nicht trägt?
    - Hast Du Lust zu Üben, weil es das letzte Mal so schön war?
  - ☐ Wahrnehmungsfragen, die Du zu Beginn während des Übens für Dich überprüfen kannst:
    - Ob und wie hat sich Dein Musizieren durch die Pause verbessert?
    - Hat es sich verschlechtert?
    - Konntest Du etwas nach der Pause besser als vorher?

