



WAS PASST IN EINEN TAG?

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Als Musikerinnen und Musiker laufen wir oft mit einer Übe-Krankheit umher: Wie lange habe ich geübt? War das genug? Wie viel üben denn die anderen? Oh Gott das ist ja viel mehr!
- ▶ Oft überschätzen wir die Kapazität, die an einem Tag sinnvoll gestemmt werden kann und laufen dann mit einem entsprechenden Mangelgefühl im Bauch herum, nicht genug getan zu haben.
- ▶ Wenn Du beginnst zu dokumentieren, was in Deinen Tag passt, kann Du diese Krankheit heilen und bekommst eine Wahrnehmung, was Deine tatsächliche Tageskapazität ist
- ▶ Dabei geht es nicht darum möglichst viel in einen Tag zu packen, sondern bequem vor dich hinzuwerkeln oder zu üben. Wenn du also viele Tagesdokumentationen hintereinander machst, solltest Du keine Ermüdungserscheinungen bekommen.
- ▶ Sinnvoll wäre auch, während Deinem Tagwerk immer wieder Tomaten zu machen (siehe TOM 08), um auch ein Gefühl dafür zu bekommen wie viele Tomaten in Deinen Tag passen.
- ▶ Termine und andere Betätigungen kannst Du natürlich auch in Deine Tagesdokumentation mit aufnehmen.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Dokumentiere Deine Tagesaktivitäten innerhalb von 2 Wochen an 4 verschiedenen Tagen.
- ☐ Dokumentiere alles, was Du aktiv tust oder Du als Training bezeichnen würdest. Wenn Du Tomaten machst, dann kannst Du sie dementsprechend kennzeichnen.
- ☐ Zeige Deine Dokumentation Deinem Team.

