



AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN

REGINA BRANDHUBER

- ▶ "Pair Programming" ist eine Arbeitstechnik aus der agilen Software-Entwicklung, die für Musiker als "Pair Practicing" übernommen werden kann. Dabei nehmen sich zwei Partner zusammen Zeit fürs Üben, wo normalerweise alleine geübt wird.
- ▶ Die Zeit, die man zu zweit verbringt, ist sehr wertvoll. Es empfiehlt sich vorher ein Ende der Übe-Einheit zu definieren und einen Timer mitlaufen zu lassen. Es bietet sich an diesen Move mit der Tomatentechnik (siehe TOM 08) zu kombinieren.
- ▶ Es gibt verteilte Rollen, die gleichberechtigt sind: Der Pilot führt das Üben aktiv aus und der Navigator sitzt dabei und hört zu. Er unterstützt den Prozess mit seiner Aufmerksamkeit.
- ▶ Aufgabe des Pilots ist einfach nur drauf los zu üben, wie er es sonst auch täte.
- ▶ Der Navigator wohnt dem Üben schweigend bei, beobachtet möglichst wertfrei und schreibt mit, was er erlebt.
- ▶ Durch die Aufmerksamkeit, die der Navigator dem Piloten beim Üben schenkt, entsteht eine gute Grundspannung, die positive Auswirkungen auf die Qualität, die Effizienz, den Spaß beim Üben und die Verbreitung von Erfahrung und Wissen haben kann.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trefft euch in 2 Wochen 4 mal, um zu zweit zu üben.
- ☐ Setzt eine Zeitspanne von mindestens 25 Minuten oder länger pro Übe-Einheit an.
- ☐ Der Navigator schreibt mit, was er beobachtet.
- ☐ Tauscht euch nach dem Üben darüber aus, was aufgeschrieben wurde.
- ☐ Wechselt die Rollen, sodass innerhalb der 2 Wochen im gleichen Pärchen jeder zweimal Pilot und Navigator war.
- ☐ Am Ende der 2 Wochen gibt es 4 Erlebnisprotokolle.

