



Blasmusik.Digital

Weiterbildung genial digital.

#blasmusikdigital

Disclaimer:

Dieses Script ist eine Ergänzung zu dem von Dir besuchten Online Seminar auf www.blasmusik.digital. Dieses Dokument wurde unter Verwendung von KI-Software erstellt und basiert auf den Themen des Online Seminars. Die Inhalte des Dokuments dienen lediglich zu Informationszwecken und erheben keinen Anspruch auf inhaltliche Richtigkeit oder Vollständigkeit. Weder die Verfasser noch die Publizierenden übernehmen irgendeine Haftung für die Genauigkeit, Zuverlässigkeit oder Vollständigkeit der in diesem Dokument enthaltenen Informationen. Ebenso repräsentieren die Inhalte nicht notwendigerweise die Meinungen oder Ansichten der Verfasser oder Publizierenden. Jegliche Nutzung der bereitgestellten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko des Nutzers. Von jeglichen rechtlichen Ansprüchen aufgrund von Inhalten dieses Dokuments wird der Verfasser sowie der Publizierende hiermit freigestellt. Du kannst diese Materialien unter Beachtung der gültigen Urheberrechte verwenden. Eine kommerzielle Weiterverbreitung ist verboten.

Blasmusik.Digital

Nimm Teil an „Blasmusik.Digital“ und nutze die moderne Form der Weiterbildung mit Online Seminaren, Kursen und Trainings. Wähle aus Top-Dozenten und Fach-Experten. Erlebe spannende Vorträge zu Themen von Tonqualität, Übetekniken, über Repertoire-Auswahl, Online- Unterricht, Gesundheitsfragen, bis hin zu Steuertipps und rechtlichen Themen. Sichere Dir jetzt Dein Teilnehmerticket. Alle Sessions werden als Webcast angeboten. Du kannst während der Session über Chat Deine Fragen direkt an die Speaker und Experten stellen. Mit der Teilnahme erhältst Du zudem Zugriff auf wertvolle Fachmaterialien und hilfreiche Downloads.

<http://www.blasmusik.digital>

Script zum Seminar

„Konzentrierter Üben – Schneller mehr erreichen“ mit Dirk Hausen (451-170424)



www.blasmusik.digital

Mi. 17. April 2024 | 20 Uhr

Session 451-170424

Konzentrierter Üben

Schneller mehr erreichen

Speaker & Dozent:

Dirk Hausen



Mit freundlicher
Unterstützung
von:



ms | medien | design

Seminar-Ausschreibung:

<https://www.blasmusik.digital/session/451-170424-konzentrierter-ueben-dirk-hausen/>

Zusammenfassung der wichtigsten Tipps zum Thema "Konzentrierter Üben"

1. Zieldefinition und Fokussierung

- **Klare Ziele setzen:** Formuliere für jede Übungssitzung ein spezifisches Ziel. Dies hilft, deine Gedanken zu ordnen und eine stärkere "Magnetkraft" zur Aufgabe zu erzeugen. Die Leitfrage hierbei ist: "Was genau will ich heute erreichen?"
- **Mentale Fokussierung:** Sich darauf konzentrieren, dass die Gedanken im "Hier und Jetzt" bleiben und nicht abschweifen. Dies erhöht die Qualität des Übens und die Effizienz der Lernprozesse.

2. Minimierung von Ablenkungen

- **Externe Unterbrechungen vermeiden:** Stelle sicher, dass die Umgebung förderlich für das Üben ist, indem du physische Ablenkungen minimierst. Dies kann beispielsweise durch eine ruhige Umgebung und das Ausschalten von unnötigen Geräten erreicht werden.
- **Interne Störungen kontrollieren:** Lerne, innere Ablenkungen wie Gedanken an unerledigte Aufgaben oder emotionale Störungen zu managen. Methoden hierfür können Meditation, kurze Pausen zur Neufokussierung oder das Aufschreiben störender Gedanken sein, um sie später zu adressieren.

3. Nutzung von Anziehungspunkten

- **Multisensorische Ansätze:** Nutze verschiedene Sinneswahrnehmungen, um die Konzentration zu erhöhen:
- **Hören:** Konzentriere dich auf Aspekte wie Klangfarbe, Rhythmus und Tempo.
- **Sehen:** Fokussiere auf das Instrument, die Noten und die Partitur, um visuelle Reize zu integrieren.
- **Fühlen:** Achte auf die durch die Musik hervorgerufenen Gefühle und körperlichen Empfindungen.
- **Wissen:** Integriere dein Wissen über den Komponisten und den Kontext des Stücks, um eine tiefere Verbindung und Verständnis zu fördern.

4. Balance von Herausforderung

- **Angemessenes Level an Herausforderung:** Es ist wichtig, dass das Üben herausfordernd bleibt, aber nicht überfordernd wird. Zu viel Wiederholung kann zu Langeweile führen, während zu hohe Komplexität Überforderung und Frustration

bewirken kann. Finde ein Gleichgewicht, das dich im Flow-Zustand hält, wo Handeln und Bewusstsein nahtlos ineinander übergehen.

5. Motivation und Struktur

- **Motivationsverstärker:** Nutze Erfolgspunkte als Belohnungen und Motivationstreiber. Dies kann durch das Setzen von kleinen, erreichbaren Zielen während der Übungseinheit geschehen.
- **Strukturierung des Übens:** Bestimme einen festen Ort und Zeitrahmen für das Üben. Dies schafft Routine und Disziplin. Implementiere "Wenn-Dann"-Pläne, um auf vorhersehbare Störungen vorbereitet zu sein und darauf reagieren zu können.

Durch die Anwendung dieser ausführlichen Methoden kannst du deine Konzentrationsfähigkeit während des Übens verbessern, was zu effektiverem Lernen und schnelleren Fortschritten führt.

25 Tipps, die helfen können, Übungszeiten effektiver zu gestalten:

1. Setze spezifische Ziele: Definiere, was du in jeder Übungssession erreichen möchtest.
2. Plane deine Übungszeit: Teile deine Zeit effektiv ein und plane Pausen ein.
3. Kurze, fokussierte Sessions: Mehrere kurze und fokussierte Übungszeiten können produktiver sein als wenige lange.
4. Verwende einen Metronom: Dies hilft, Rhythmus und Timing zu verbessern.
5. Aufnahme der Übung: Nimm dich selbst auf und höre dir die Aufnahmen an, um Fehler zu erkennen und Fortschritte zu dokumentieren.
6. Wärme dich auf: Beginne jede Session mit Aufwärmübungen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern.
7. Technische Übungen: Integriere Skalen, Arpeggien und andere technische Übungen in deine Routine.
8. Stücke langsam üben: Beginne damit, Stücke langsamer zu spielen, um Fehler zu minimieren und Präzision zu verbessern.
9. Visualisierung: Stelle dir das Stück vor oder visualisiere die Bewegungen, auch ohne das Instrument zu spielen.
10. Wechsel der Perspektive: Wechsle zwischen fokussierter Übung auf Details und ganzheitlichem Spielen des Stücks.
11. Lege den Fokus auf schwierige Passagen: Widme mehr Zeit den Stellen, die dir Schwierigkeiten bereiten.
12. Experimentiere mit der Dynamik: Übe, die Lautstärke und Betonung zu variieren, um Musikalität zu verbessern.
13. Achte auf deine Haltung: Eine gute Körperhaltung verhindert Ermüdung und fördert effizienteres Spielen.

14. Nutze unterschiedliche Artikulationen: Übe verschiedene Zungen- und Bogenstriche, um Ausdruck und Technik zu variieren.
15. Memorieren: Versuche, Musik auswendig zu lernen, um die Unabhängigkeit von Notenblättern zu verbessern.
16. Spiele vor Publikum: Übe das Spielen vor Freunden oder Familie, um Lampenfieber zu überwinden.
17. Nutze Feedback: Hole dir regelmäßig Rückmeldungen von Lehrern, Kollegen oder durch Selbstbewertung.
18. Pausen machen: Regelmäßige Pausen helfen, Überanstrengung und geistige Ermüdung zu vermeiden.
19. Variiere deine Übungsmaterialien: Wechsle zwischen verschiedenen Stücken und Stilen, um Flexibilität zu fördern.
20. Setze Belohnungen: Motiviere dich selbst durch kleine Belohnungen nach dem Erreichen von Zielen.
21. Entwickle eine Routine: Regelmäßigkeit fördert die Entwicklung von Fähigkeiten und die Gewöhnung an das Üben.
22. Achtsamkeit üben: Sei im Moment und konzentriere dich vollständig auf das Spielen.
23. Theorie integrieren: Verbinde praktisches Üben mit musiktheoretischem Wissen.
24. Inspiration suchen: Höre anderen Musikern zu, besuche Konzerte oder tausche dich mit anderen aus, um inspiriert zu bleiben.
25. Reflektiere und passe an: Überprüfe regelmäßig deine Fortschritte und passe deine Übungsstrategien an, wenn nötig.

Diese Tipps können Musikern helfen, ihre Übungszeiten zu optimieren und ihre musikalischen Fähigkeiten effizienter zu verbessern.