

Über die Jahre hinweg habe ich Leute kennen gelernt, die beinahe täglich eine Stunde und mehr üben und trotzdem nicht vom Fleck kamen. Die Analysen ergaben in den meisten Fällen, dass sie statt zu üben, ohne Planung und Struktur einfach etwas vor sich hin zu dudelten.

Nutze daher deine wertvolle Übungszeit, indem du strukturiert und effizient vorgehst. Halte dich an den folgenden Ablauf einer Übungseinheit mit 5 Phasen.

---

### Phase 1: Target

Effizientes Üben beginnt mit Planung und sinnvoller Zielsetzung. Bevor du überhaupt einen Ton spielst, überlege dir, WAS du genau üben willst und stecke dir erreichbare Ziele. Handhabe den Übungsplan jedoch flexibel und reagiere bei Blockaden oder Flows entsprechend:

#### ***Etwas will auf Biegen und Brechen nicht klappen.***

Diagnose: Blockade!

Lösung: Etwas anderes üben und morgen nochmals versuchen.

#### ***Etwas läuft so gut wie noch nie.***

Diagnose: Flow!

Tipp: Weitermachen und den Flow geniessen. Das andere Zeug morgen üben.

---

### Phase 2: Warm-Up

Ziel des Warm-Up ist es, sich und falls notwendig das Instrument aufzuwärmen. Die Muskulatur wird gelockert und man soll mit dem Kopf beim Musizieren anzukommen.

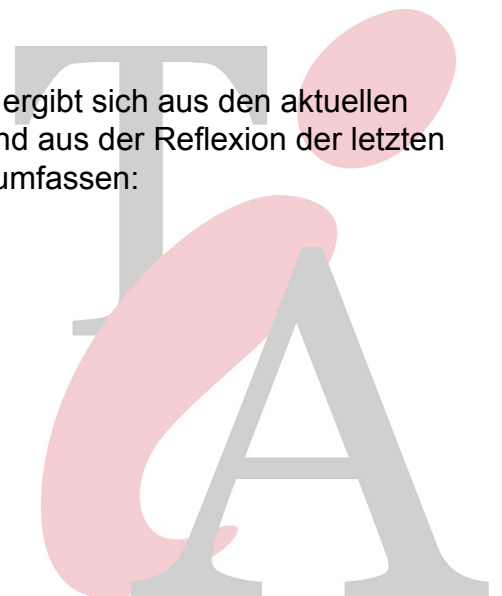
Das Warm-Up wird dem Instrument entsprechend gestaltet. Eine gute Lehrperson vermittelt dir die Instrument-spezifischen Anweisungen. Für Blasinstrumente sind Longtones immer eine gute Möglichkeit.

---

### Phase 3: Hard Work

Nach dem Warm-Up geht es an die Arbeit. Der Inhalt von Phase 3 ergibt sich aus den aktuellen Themen deines Übungs-Programms (autodidaktisch, Unterricht) und aus der Reflexion der letzten Übungs- und/oder Unterrichtseinheit. Sie kann folgende Bereiche umfassen:

- Improvisation
- Stücke nach Noten
- Tonleitern
- Etüden
- Rhythmik
- Theorie
- usw.



Wichtig ist, dass du immer konzentriert und trimetral übst. Benutze immer alle Hilfsmittel, die dir zur Verfügung stehen:

- Playbacks
- Bleistift
- Farb- und Filz- und Leuchtstifte (*“Leuchtstifte sind Freunde!”*)
- Metronom
- Stimmgerät
- Aufnahmegerät
- usw.

Vergiss in dieser Phase nicht, während kurzen Pausen den Kopf und den Übungsraum zu lüften und der Muskulatur Erholung zu gönnen.

---

#### **Phase 4: Have Fun!**

Nach der harten Arbeit darf man sich etwas Nettes gönnen. Spiele Musik, die so richtig Spass macht und lass die Sau raus.

---

#### **Phase 5: Review**

Nach dem Austoben wird die Übungseinheit durch einen Rückblick abgeschlossen. Das Putzen des Instruments spielt dabei lediglich eine untergeordnete Rolle. Viel wichtiger ist es festzustellen, ob du die in der Planung gesteckten Ziele erreicht hast. Aufnahme und Reflexion sind dabei von grosser Hilfe. Das Review bestimmt zum grössten Teil den Inhalt von Phase 3 der nächsten Übungseinheit.

---

