

Übungen zu Mental Practice

Übung 1: Übefahrplan

Schritt 1) Setze Dir ein konkretes Ziel für die anstehende Übeeinheit.

Schritt 2) Überlege Dir, mit welchen Schritten Du zum Erfolg gelangen könntest.

Schritt 3) Starte mit leichteren Etappenzielen.

Schritt 4) Beginne mit leichteren Etappenzielen und steigere Dich zu schwierigeren Etappenzielen.

Übung 2: Hörend lernen

Schritt 1) Höre Dir Deine Lieblingsaufnahme des Stücks an, das Du üben möchtest.

Schritt 2) Höre die Aufnahme erneut. Lies dabei in der Partitur aufmerksam mit.

Schritt 3) Stelle Dir die konkrete Spielsituation vor: Auf welche Parameter möchtest Du verstärkt achten? Was möchtest Du vielleicht von der Aufnahme übernehmen?

Übung 3: Auswendigsingen

Schritt 1) Nimm Dir wieder Deine Partitur und beschäftige Dich mit einer Stelle Deiner Wahl.

Schritt 2) Versuche nun, beim Notenlesen innerlich mitzusingen.

Schritt 3) Singe die Stelle laut, so wie Du sie Dir gerade musikalisch vorgestellt hast.

Schritt 4) Versuche, die Stelle nun auswendig zu singen und gehe währenddessen ein paar Schritte im Raum umher.



TIPP: Längere Abschnitte kannst Du dabei in kleinere aufteilen und diese anschließend zusammensetzen.