

BESSER ÜBEN

Die Checkliste für eine klare und wirksame Übeeinheit

by Janina Rüger-Aamot

1. Ankommen

- ☐ Ich habe mein Instrument, Noten und Zubehör bereitgelegt.
- ☐ Ich habe kurz wahrgenommen, wie es mir heute geht.
- ☐ Ich erwarte heute keine Perfektion, sondern einen nächsten Schritt.

Heute habe ich Zeit für:

- ☐ 5–10 Minuten
- ☐ 15–20 Minuten
- ☐ 30 Minuten oder mehr

2. Ziel wählen

Heute übe ich vor allem:

- ☐ Technik
- ☐ Klang
- ☐ Rhythmus
- ☐ schwierige Stelle
- ☐ ein Stück
- ☐ Wiederholung
- ☐ freies Spielen
- ☐ Ausdruck / Gestaltung

Mein konkretes Ziel für heute:

3. Bewusst üben

- ☐ Ich beginne langsam genug.
- ☐ Ich übe nicht immer von vorne.
- ☐ Ich nehme schwierige Stellen heraus.
- ☐ Ich wiederhole gezielt, nicht automatisch.
- ☐ Ich höre auf Klang, Bewegung und Timing.
- ☐ Ich mache kurze Pausen, bevor ich ungeduldig werde.

Meine wichtigste Übestelle heute:

Beispiel: Takt 12–16 langsam und sicher spielen.

Nicht: Das ganze Stück können.

4. Fehler nutzen

- ☐ Ich halte kurz an, wenn etwas nicht klappt.
- ☐ Ich frage: Was genau war schwierig?
- ☐ Ich verändere etwas: Tempo, Rhythmus, Griff, Bewegung, Abschnitt.
- ☐ Ich wiederhole erst dann, wenn ich weiß, worauf ich achten will.

Das habe ich heute herausgefunden:

5. Abschluss

- ☐ Ich spiele am Ende etwas, das mir Freude macht.
- ☐ Ich notiere einen kleinen Fortschritt.
- ☐ Ich entscheide, was beim nächsten Mal sinnvoll wäre.

Das hat heute gut funktioniert:

Das nehme ich mir für die nächste Übeeinheit vor:



Gutes Üben heißt: wissen, woran Du gerade arbeitest.