

music Mentaltraining

Lernen und Üben



- LERNEN, ÜBEN, ZIELE SETZEN
- LERNBEDINGUNGEN, LERNSTRATEGIEN, LERNPHASEN
- KONZENTRATION, FOKUS, FLOW
- MOTIVATION, SELBSTVERTRAUEN, SELBSTDISZIPLIN
- MUSIC MENTALTRAININGS-ÜBUNGEN

Domenico Russo Antunez

Domenico Russo Antunez
Music Mentaltraining
Practicing
«Lernen und Üben»

Music
Mentaltraining

«Lernen und Üben»

Idee und Produktion:

Domenico Russo Antunez

Entwicklung, Inhalt, Texte, Layout und Sprecher:

Domenico Russo Antunez

Video und Ton, Beratung:

Nino Russo: Musik-Ausbildung ACM Academy of Contemporary Music,

Masterabschluss als Musik-Produzent, Komponist und Arrangeur

Layout, Lektorat und Korrekturat:

Mirko Allemann: Masterabschluss in Psychologie, Erwachsenenbildner

Sämtliche Teile dieses Werkes inkl. Videos, Handouts etc. sind urheberrechtlich geschützt. Die Weitergabe deines persönlichen Zugriffs auf die Lernplattform an Dritte ist **streng** untersagt. Ebenfalls untersagt ist jegliches Verbreiten von Kopien oder Vervielfältigungen, jegliches Übersetzen, Mikroverfilmen, Einspeichern und Verbreiten in elektronischen Medien und Systemen. Das gilt auch für Teile oder Sequenzen dieses Werkes. In den seltenen Fällen, wo Passwörter, Produktzugriffe unerlaubterweise geteilt werden oder unerlaubtes Verbreiten dieses Werkes oder Teilen davon stattfindet, müssen wir rechtliche Schritte einleiten.

Impressum

Texte: © 2021 Copyright by Domenico Russo Antunez

Umschlag © 2021 Copyright by Domenico Russo Antunez

Bildquelle: Canva Pro

Verantwortlich für den Inhalt:
Domenico Russo Antunez
c/o SMA Swiss Music Academy GmbH
Wehntalerstrasse 6
CH-8154 Oberglatt
dr.mentaltraining@gmail.com

Inhaltsverzeichnis

Modul 2: Anmerkungen und Ziel

Das Gehirn: unser «Lernorgan»

Neuroplastizität

Unser Gedächtnis

Spiegelneuronen

Gehirnwellen

Die Bedeutung von Ruhepausen und Schlaf fürs Gehirn

Lernen aus psychologischer Sicht

Konditionierung

Lernen am Modell

Lernstrategien und Lernbedingungen

Die Fifty-Fifty-Erfolgsformel

Beispiele für die Fifty-Fifty-Erfolgsformel

Das Pareto-Prinzip oder die 80-zu-20-Regel

Empfohlene Übungszeit

Lerntagebuch

Lernumgebung

Simplicity is not Stupidity

Mnemo-Techniken

Bewegungsunterstütztes Lernen / Brain Gym

Ernährung

Die goldene Erfolgsregel

Die sieben Tugenden des Lernens

1. Selbstdisziplin

2. Ausdauer

3. Geduld

4. Motivation

5. Kreativität

6. Konzentration

7. Fokus

Eine lästige Untugend: Prokrastination

Ein erweitertes Modell der Lerntypen

Die fünf Sinne

Das klassische und ein erweitertes Lerntypenmodell

Bemerkung zu den Lerntypen

Zwei gegensätzliche Lernstile: kreativ-spontan und planvoll-diszipliniert

Der planvoll-disziplinierte Lernstil

Der kreativ-spontane Lernstil

Von welchem Stil profitiert man mehr?

Lernphasen-Modelle

1. Kompetenzmodell

2. Phasenmodell nach Domenico Russo

3. 6-Stufen-Modell zur Standortbestimmung nach Domenico Russo

Student oder Master?

Positiver und negativer Stress

Überforderung vs. Unterforderung

Flow-Zustand: Aufgehen in einer Tätigkeit

Drei-Zonen-Modell

Komfortzone

Komfortzone – Stresszone – Panikzone

Erweiterung der Komfortzone

Anwendung des Modells aufs Musizieren

Selbstreflexion «Meine Komfortzone – Stresszone – Panikzone»

Ziele setzen: ein paar allgemeine Ratschläge

Die sechs W-Fragen

Ziele: Definition, Umsetzung und Messung

Zieldefinition

Umsetzung der Ziele

Beispiel Übungsplan

Erfolgsmessung

Zielerreichungsgrad

Vorlage zur Zielformulierung und Zielerreichung

Nützliche Tipps fürs Üben

Tipps für alle Niveaus

Tipps speziell fürs Anfängerniveau

Tipps speziell fürs Fortgeschrittenen-Niveau

Praxis Music Mentaltraining

Die 11 Techniken für das Music Mentaltraining

1. Atmung

2. Meditation

3. Achtsamkeit

4. Lachen

5. Affirmationen

6. Energiewort

7. Selbstgespräch

8. Visualisieren

9. Perspektivenwechsel – Verändere deine Haltung

10. Konditionieren

11. Selbsthypnose

Music Mentaltraining – Übersicht Sinnesebenen

Übungen MMT Beginner

Wichtige Hinweise zur Auswahl und Anwendung der Übungen

1. *«Schoko-Übung»*
2. *Brust- und Bauchatmung*
3. *Kurze Atemübung für unterwegs*
4. *«Körperbalance»*
5. *Übung: Achtsamkeit trainieren*
6. *Konzentrationsübung «Kerzenlicht»*
7. *«Fingerübung»*
8. *«Schultern kreisen»*
9. *Kurzmeditation «Sich innerlich zulächeln»*
10. *«Ideales Üben»*
11. *«Übungssession im Kopf durchgehen»*
12. *«Energie verstärken»*
13. *Körperwahrnehmungsübung*
14. *Übung «Umprogrammieren von Negativem»*
15. *Übung «Bildertausch auf der Leinwand»*
16. *«Die fünf Tibeter»*
17. *Lachübung «hohehahi»*
18. *Übung «Lachen bei Langeweile»*
19. *Übung «Affirmationen und Energiewörter»*

20. *«Spiegelübung»*
21. *Übung «Schön!»*
22. *«Musterunterbrechung»*

Übungen MMT Intermediate

1. *«Umarm die Langeweile»*
2. *«Umarme deine Trauer!»*
3. *«Das innere Pro und Contra»*
4. *«Die innere kritische Stimme»*
5. *Übung «Bademeditation»*
6. *Übung «Bewusstheit durch Bewegung»*
7. *Übung «Körperhaltung auf Nullpunkt»*
8. *Übung «Supercomputer»*
9. *Übung «Muskelmemory»*
10. *Übung «Start tight & groovy»*
11. *Übung «If you can't sing it, you can't play it»*
12. *Übung «Körperspannung»*
13. *Mentaltrainingsanleitung für Musiker Stufe II*
14. *«Das innere Lächeln»*
15. *Übung «Selbsthypnose»*

Übungen MMT Advanced

1. *Übung «Energie pumpen»*

2. *Mentaltrainingsanleitung für Musiker Stufe III*
3. *Übung «Imitiere dein Idol»*
4. *Übung «Sehnsucht als Kraftquelle»*
5. *«Programmiere dein Selbstbild auf Erfolg»*
6. *Vertrauen aktivieren*
7. *«Vertrauensschalter»*
8. *«Flow-Schalter»*

Übungen zur Selbstreflexion

1. *«Kräftehaushalt»*
2. *«Gespräch mit dem inneren Kritiker»*
3. *«Ein gutes Vorbild»*
4. *«Im Kopf aufräumen»*

Häufige Probleme beim Ausführen von Mentaltraining

Schlusswort

Herzlichen Glückwunsch!

Modul 2: Anmerkungen und Ziel

Anmerkungen: Modul 1 war eine Einführung ins Thema Mentaltraining. Das 2. Modul beschäftigt sich damit, wie wir MMT* beim Üben am Instrument, aber auch beim Lernen der musiktheoretischen Grundlagen nutzen können. Der Kurs wendet sich an Musizierende jeder Altersstufe. Er ist für alle Menschen gleichermassen geeignet und richtet sich sowohl an Anfänger, die ein Instrument erst neu erlernen, wie auch an Fortgeschrittene und Profis. Der Lesetext ist verständlich ab ca. 16 Jahren, während die Übungen mithilfe der Eltern oder eines Mental-Coaches bzw. MMT-Coaches* auch für Kinder unter 15 Jahren anwendbar sind.

Der entscheidendste Faktor beim Erlernen eines Musikinstruments ist das Üben: Wie viel Zeit habe ich zur Verfügung und wie teile ich sie ein? Wie strukturiert, zielorientiert und vielseitig sind meine Übungseinheiten? Wie ist meine Verfassung, wenn ich am Instrument bin – bin ich ausgeschlafen, konzentriert, motiviert? Wie ist meine Stimmung, mein Vertrauen in mich selbst?

Übungszeit, Zielorientiertheit und meine persönliche Verfassung sind einige der Faktoren, die einen grossen Einfluss darauf haben, wie ich mich musikalisch weiterentwickle. Mit Music Mentaltraining kann ich diese Faktoren gezielt positiv beeinflussen. Wie das geschieht, möchte dieses Modul zeigen. Zusätzlich enthält das Modul 2 weitere interessante Themen wie Grundlagen der Lernpsychologie, Lernstrategien, Lerntypen und Lernstile, Zielformulierung und praktische Tipps fürs Üben am Instrument.

Im Kapitel «Praxis Music Mentaltraining» sind die eigentlichen Techniken des Music Mentaltraining beschrieben. Ich empfehle, sich zuerst einen Überblick über die Techniken zu verschaffen, bevor man mit den praktischen Übungen beginnt. Jede MMT-Übung enthält eine Anleitung zur Durchführung und weitere nützliche Angaben zum Ziel, zur Dauer und zu den Techniken, die zur Anwendung kommen.

Ziel: Im Music Mentaltrainingskurs 2 «Lernen und Üben» möchte ich dir zeigen, wie Techniken des Mentaltrainings gezielt für den eigenen Lernerfolg und das Steigern der Lernkompetenz am Instrument eingesetzt werden können.

Durch regelmässiges Music Mentaltraining wirst du in der Lage sein, Bewegungsabläufe schneller als bisher zu erlernen und zu verinnerlichen. Auch deine Merk- und Konzentrationsfähigkeit kannst du verbessern, um z. B. Musiktheorie oder Songabläufe einfach und mit Spass zu lernen.

Zudem findest du in diesem Buch Hintergrundwissen zum Gehirn, zum Lernen aus psychologischer Sicht und viele hilfreiche Lernstrategien und Tipps fürs Üben an deinem Instrument.

Wie das Wort Mentaltraining schon sagt, ist es ein

Training.

Führe die Übungen regelmässig, mindestens jedoch drei Monate möglichst einmal täglich durch, um nachhaltige Resultate zu erzielen. Die regelmässige Anwendung begünstigt deine mentalen Fähigkeiten und dein Lerntempo, unabhängig davon, ob du Anfänger oder Fortgeschrittener bist. Ich wende viele der nachfolgenden Übungen und Techniken seit Jahren an. Nicht immer alle, da ich sonst den ganzen Tag dafür bräuchte, aber immer wieder ein paar über den Tag verteilt. Dranbleiben lohnt sich.

* MMT = Music Mentaltraining: Diese Abkürzung verwenden wir gelegentlich im Buch.

Bei Music Mentaltraining geht es hauptsächlich darum, ...

- 1) sich in einen guten Zustand versetzen zu können
 - Entspannung fördern, um fokussiert zu lernen
 - Selbstvertrauen stärken
 - Freude und Spass am Lernen entwickeln
 - Motivation und Konzentration steigern
- 2) das Üben und Lernen mit verschiedenen Techniken zu optimieren
- 3) sich optimal auf einen Auftritt jeder Art («Performance») vorzubereiten, um da sein Bestes abrufen zu können. Dies wird der Schwerpunkt von Modul 3 sein.

Mentaltraining wird bereits seit den 1960er Jahren wissenschaftlich untersucht. Bis in die heutige Zeit konnte in diversen Studien immer wieder gezeigt werden, dass Mentaltraining in Sport, Chirurgie und medizinischer Rehabilitation eine positive Wirkung auf die Leistung von Menschen hat. Das hat dazu geführt, dass gerade im Hochleistungssport Mentaltraining schon seit vielen Jahren etabliert und nicht mehr wegzudenken ist.

Aus eigener Erfahrung kann ich diesen Nutzen – bezogen auf den Bereich Musik – bestätigen: Erfolgserlebnisse stellen sich erstaunlich schnell ein, egal auf welchem Niveau man Musik macht.

Menschen leisten in einem guten Zustand in kurzer Zeit viel mehr als in einem schlechten Zustand in viel mehr Zeit.

Grundannahme des Neurolinguistischen Programmierens NLP

Das Gehirn: unser «Lernorgan»

Unser Gehirn ist die Zentrale für praktisch alle Lernprozesse. In diesem Kapitel schauen wir uns einige besondere Merkmale dieses faszinierenden und hochkomplexen Organs an.

Neuroplastizität

Der Begriff geht auf das Griechische zurück und setzt sich zusammen aus «Neuron» (= Nervenzelle) und «plastisch» (= formbar). Unter Neuroplastizität versteht man die Fähigkeit des Gehirns, neue Nervenzellen herzustellen und so neue Verbindungen innerhalb und auch zwischen den verschiedenen Hirnregionen zu knüpfen.

Das Gehirn ist also kein Organ, das «in Stein gemeisselt» ist. Es verändert sich laufend, und zwar nicht nur im Kindesalter und in der Jugend, sondern bis ins späte Erwachsenenalter hinein.

Genau diese Formbarkeit des Gehirns ist eine wichtige körperliche Grundlage für sämtliche Lernprozesse. Denn das Gehirn ist der Sitz unseres Gedächtnisses, unserer Gedanken und Gefühle. Und es steuert auch alle Bewegungen, die wir ausführen. Egal was wir lernen – Schwimmen als Kind, Vokabeln für eine Fremdsprache oder ein Instrument – das Gehirn ist der Ort, wo das Lernen stattfindet. Und Lernen ist nur möglich dank der Neuroplastizität.

Ein Beispiel: Eine Pianistin möchte sich technisch weiterentwickeln und macht Fingerfertigungsübungen an ihrem Instrument. Durch das Wiederholen der Übungen wird nicht nur die Handmuskulatur gestärkt. Auch die

Hirnregionen, die für die Feinkoordination der Hände zuständig sind, werden aktiviert und es bilden sich in diesen Regionen neue Nervenzellen und Verknüpfungen, die es der Pianistin möglich machen, die Übungen von Mal zu Mal präziser und schneller zu spielen. Wenn sie aber länger nicht übt, bilden sich die neuen Nervenzellen und Verknüpfungen wieder zurück. Das heisst, sie verlernt wieder und büsst bei den Fertigungsübungen an Präzision und Schnelligkeit ein.

Unser Gedächtnis

In Hirnforschung und Lernpsychologie wird das Gedächtnis in drei Arten unterteilt.

Ultrakurzzeitgedächtnis - UZG (2-bis-3-Sekundenspeicher)

Das Ultrakurzzeitgedächtnis arbeitet meist unbewusst und nimmt sehr viele Informationen auf. Diese Informationen werden für jeden Sinn spezifisch gespeichert, zerfallen aber nach Sekundenbruchteilen bis Sekunden.

Kurzzeitgedächtnis - KZG (20-Sekundenspeicher)

Das Kurzzeitgedächtnis wird auch Arbeitsgedächtnis genannt und verarbeitet Informationen bewusst. Man unterscheidet einen visuellen Speicher (für Bilder) und einen auditiven Speicher (für verbale Informationen, Klänge). Informationen bleiben im KZG nur für einige Sekunden erhalten, können aber durch Wiederholen in einen Langzeitspeicher überführt werden. Wiederholung ist möglich durch inneres oder lautes Sprechen, Schreiben, Hören oder Durchführen eines Handlungsablaufs.

Langzeitgedächtnis - LZG (Speicherung über einige Minuten bis Jahre)

Um Informationen im Langzeitgedächtnis abzuspeichern, ist regelmässiges Wiederholen wichtig. Je öfter man wiederholt und je abwechslungsreicher die Art der Wiederholungen ist, desto mehr Verknüpfungen bilden sich im Gehirn aus und desto besser behält man Informationen im Langzeitgedächtnis. Auch die persönliche oder emotionale Bedeutung einer Information hat einen positiven Einfluss auf

das langfristige Behalten.

Was bedeuten diese drei Speicher fürs Lernen und Üben?

- 1) **Es ist wichtig**, auch bei kurzen, einfachen Übungen **möglichst wenige Fehler zu machen**, damit Abläufe, einzelne Töne, Passagen oder Worte so gespeichert werden wie gewünscht.
- 2) Um Inhalte vom KZG ins LZG zu überführen, braucht es vor allem eines: Wiederholen, Wiederholen, Wiederholen. Das gilt für Melodien, Liedtexte, Songschemen, rhythmische Patterns und auch Abläufe am Instrument. Dabei gilt: **Üben in kleineren Portionen bringt in der Regel mehr Erfolg**. Es ist also sinnvoller, sechsmal pro Woche eine halbe Stunde zu üben als einmal die Woche drei Stunden am Stück.

Die Kunst des Lernens liegt in der gezielten Wiederholung!

Spiegelneuronen

Spiegelneuronen sind Nervenzellen mit einer besonderen Eigenschaft. Sie werden nicht nur aktiviert, wenn eine Person eine bestimmte Handlung ausführt, sondern auch, wenn die gleiche oder eine ähnliche Handlung von dieser Person nur beobachtet wird. Diese besondere Art von Neuronen konnte man bisher bei Primaten, Vögeln und auch Menschen ausfindig machen. Damit gibt es eine mögliche Erklärung, wie Lernen durch Imitation im Gehirn konkret umgesetzt sein könnte. Ebenso könnten Spiegelneuronen eine Erklärung sein, warum uns ein lachender Mensch mit seiner Freude anstecken kann und weshalb wir bei einer traurigen Filmhandlung öfter mal Tränen in den Augen haben. Wenn wir den lachenden Mitmenschen wahrnehmen, werden in unserem Gehirn Spiegelneuronen aktiv, Nervenzellen also, die auch aktiviert werden, wenn wir selbst lachen würden – so die Theorie. Dieses Erkenntnis gibt dem Imitationslernen (Lernen durch Nachahmung) eine neurowissenschaftliche Grundlage.

Lernen geschieht auch im Kontext Musik zu einem beträchtlichen Teil durch Nachahmen:

- Der Schlagzeugschüler schaut genau hin, wie der Lehrer beim Einüben eines neuen rhythmischen Musters seine Sticks hält.
- Die lernende Sängerin achtet auf Brust, Hals und Atmung, wenn sie ihre Lehrerin beim Vorsingen beobachtet.
- Die Gitarristin wird vom Lehrer aufgefordert, ihm beim Greifen der Akkorde genau auf die Finger zu schauen, um es dann nachmachen zu können.

Es lohnt sich also, die Körperhaltung und die Bewegungsabläufe seiner musikalischen Vorbilder genau zu studieren und sie beim Üben nachzumachen!

Tipp: Schau dir Videos deiner Vorbilder an und versuche dann, ihre Bewegungen zu imitieren, während du übst und spielst.