

Erstelle in 7 Schritten Deinen Übungsplan

Dan Keller ~~~ www.guitarschoolofmusic.com

**„Einfach nur hinsitzen und irgendetwas irgendwie üben... das reicht nicht.
Mit einem sinnvollen Übungsplan kommst Du sicherer und schneller ans Ziel!
Aber kannst Du für Dich einen guten Übungsplan erstellen?“**

In meinem früheren Artikel [3 Schritte, um Deine grössten Ziele auf der Gitarre sicherer und schneller zu erreichen](#) habe ich beschrieben, wie Du beim Üben grundsätzlich vorgehen solltest. Jetzt zeige ich Dir, wie Du in 7 Schritten einen konkreten Übungsplan für Dich erstellst.

Schritt 1: Überleg Dir, was Du in den nächsten 6 Monaten konkret erreichen willst (**Ziele**).

Schritt 2: Überleg Dir nun, welche **Fähigkeiten**, Techniken, Tonleitern, Akkorde, Rhythmen usw. Du für die Erreichung Deiner Ziele lernen/verbessern musst, und welche **Übungen** Du dazu machen kannst.

Schritt 3: Überleg Dir dann, in welcher **Reihenfolge** Du diese Übungen machen solltest ([Eins nach dem anderen zu Üben kann ein grosser Fehler sein!](#)). An welchen Übungen kannst Du gleichzeitig arbeiten? Welche Übungen solltest Du nacheinander üben (weil sie zum Beispiel aufeinander aufbauen, oder weil gewisse Fähigkeiten/Techniken am Anfang weniger wichtig sind als andere).

Schritt 4: Überleg Dir die **Dauer** jeder Übung. Welche Übungen kannst Du kurz (1-5 Minuten) üben, um bereits eine Verbesserung zu erzielen, und welche Übungen „wirken“ erst nach einer gewissen Übungszeit (10-20 Minuten) - für diese Übungen solltest Du in Deinem Übungsplan natürlich dann auch entsprechend mehr Zeit einplanen.

Schritt 5: Erstelle Deinen **Übungsplan**.

Notiere pro Übung: Name der Übung, Anzahl Minuten Übungszeit, Zieltempo

Wichtig: In Deinem Übungsplan müssen natürlich alle Übungen Platz haben, die Du in Schritt 2 identifiziert hast. Zähle daher erst mal die Dauer aller Übungen zusammen (Total Minuten). Je nachdem, wie lang Deine Übungssessions normalerweise dauern, musst Du also einen **Übungsplan über mehrere Übungssessions** erstellen.

Beispiel:

Deine Übungen dauern total 135 Minuten und Deine Übungssession dauert normalerweise 60 Minuten.
--> In dem Fall schlage ich vor, Deine Übungen auf 2 Übungssessions zu verteilen und zu versuchen, entweder Deine Übungssessions um 10 Minuten auf 70 Minuten zu verlängern (damit 2 Übungssessions total 140 Minuten dauern und somit alle Deine Übungen mit 135 Minuten darin Platz haben) oder aber bei Deinen Übungen irgendwo 15 Minuten einzusparen (damit Deine Übungen total 120 Minuten statt 135 Minuten dauern und somit in 2 Übungssessions zu 60 Minuten Platz haben).

Schritt 6: Sammle und ordne Deine Übungen, also die **Blätter, Tabs...**, damit Du beim Üben sofort die richtigen Blätter findest und so Deine Zeit optimal (zum Üben, nicht zum Suchen) nutzen kannst.

Schritt 7: Organisiere die nötigen **Hilfsmittel**, damit Du effizient üben kannst:

- Metronom, damit Du kontrollieren kannst, ob Du rhythmisch präzise spielst und den Takt halten kannst
- Timer, um die Dauer jeder Übung zu begrenzen, damit Du für alle geplanten Übungen Zeit hast
- Jamtracks, damit Du das Gelernte (Tonleitern, Licks usw.) anzuwenden lernst
- Aufnahmegerät, um Dich ab und zu aufzunehmen und zu überprüfen (beim Üben hörst Du nicht alles!)

Zurück zu unserem Beispiel: Angenommen, Du übst jeweils am Dienstag, Mittwoch, Freitag, Samstag, und Sonntag, also an fünf Tagen pro Woche. Und jetzt?

Übe abwechselungsweise den 1. Teil resp. den 2. Teil Deines Übungsplans. Also in einer Übungssession übst Du den 1. Teil Deines Übungsplans, in der nächsten Übungssession den 2. Teil Deines Übungsplans, in der nächsten Übungssession wieder den 1. Teil Deines Übungsplans usw.

Überprüfe alle paar Wochen Deine Fortschritte und erstelle dann einen neuen Übungsplan. Vergiss nicht, alles was Du übst/lernst auch **mit eigenen Songs, Coversongs oder in der Band anzuwenden**.

Melde Dich (dan@dankeller.com), falls ich Dich bei der Erstellung Deines Übungsplans unterstützen soll.