

Lernstrategien & Übetipps

Praktische und wissenschaftliche Grundlagen
zum Thema
Lernen, Üben, Abrufen

Florian Schüle

Üben... üben... üben...

Los geht's...



Lernstrategien & Übetipps

Agenda...

1. Grundlagen zum Thema „Lernen“
 - a. Üben und Lernen
 - b. Lernstufen
 - c. Lernkurve
 - d. das Gehirn
2. Was können wir vom Sport lernen?
 - a. Training vs. Wettkampf
 - b. Übezimmer vs. Bühne
3. Tipps, Werkzeuge, Beachtenswertes
 - a. Umgang mit Fehlern
 - b. bewusstes Üben
 - c. Open-Goal- / S.M.A.R.T.- Prinzip
 - d. mentales Üben
 - e. Super-Slow-Motion
 - f. zeitliche Wahrnehmung
4. Zusammenfassung
5. Eure Fragen

Lernstrategien & Übetipps

Grundlagen zum Thema „Lernen“

Üben

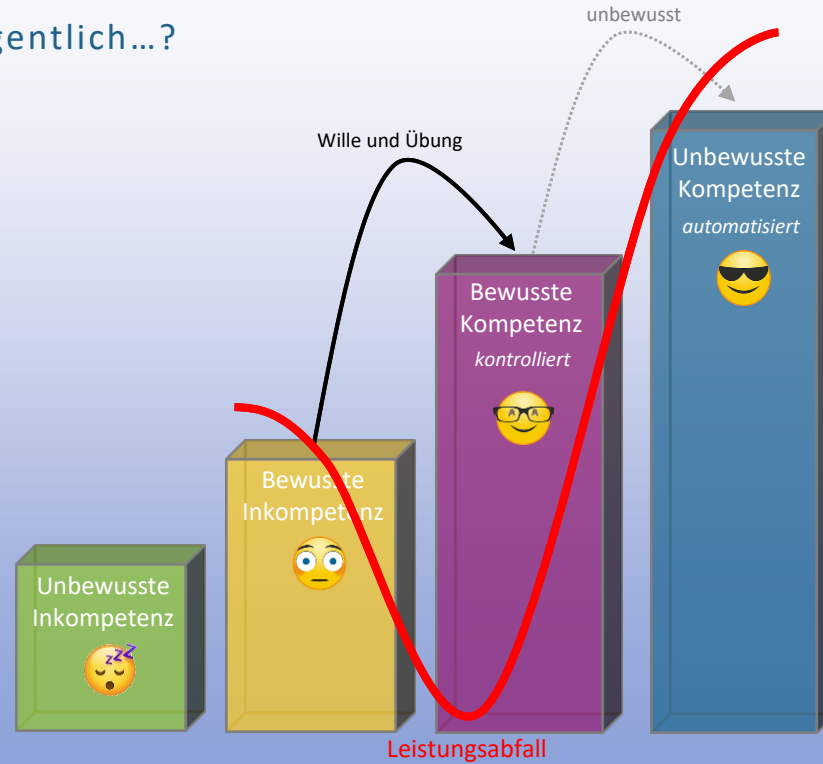
Was übe ich eigentlich...?

- Fertigkeiten, Skills – „Technik“
- Musikalisches Konzept – „Ausdruck“
- Auftritt – „Präsentation“



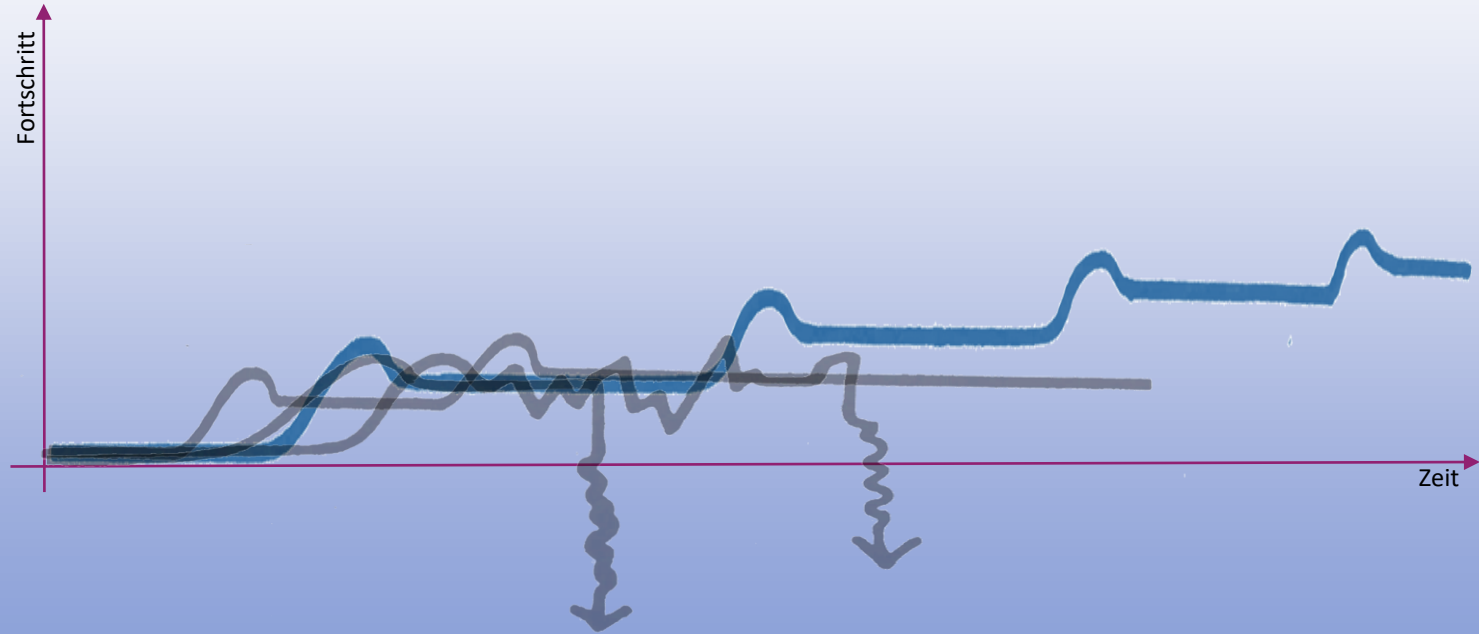
Lernstufen

Wie lerne ich eigentlich...?



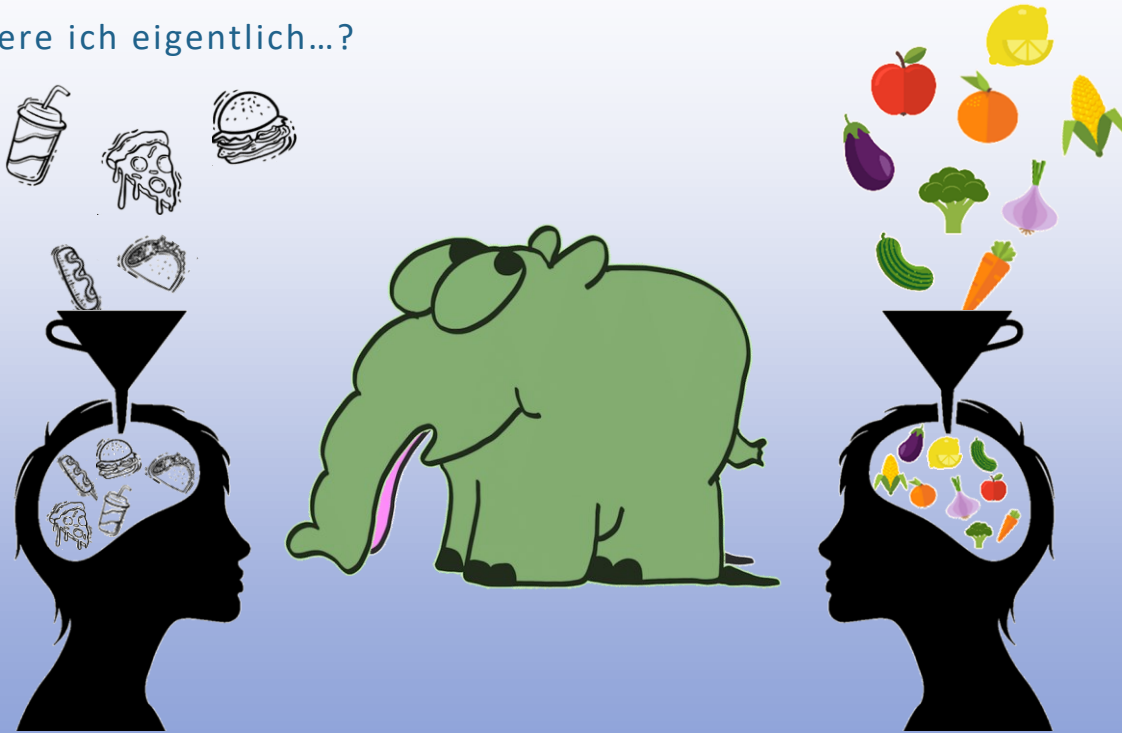
Kurve der Meisterschaft

Meister | Dilletant | Fanatiker | Phlegmatiker



Das Gehirn

Was speichere ich eigentlich...?



Übetipps & Übestrategien

Was können wir vom Sport lernen?

Sport und Musik

Was können wir vom Sport lernen...?



vs.



Lernstrategien & Übetipps

Tipps, Werkzeuge, Beachtenswertes

Tipps, Werkzeuge, Beachtenswertes

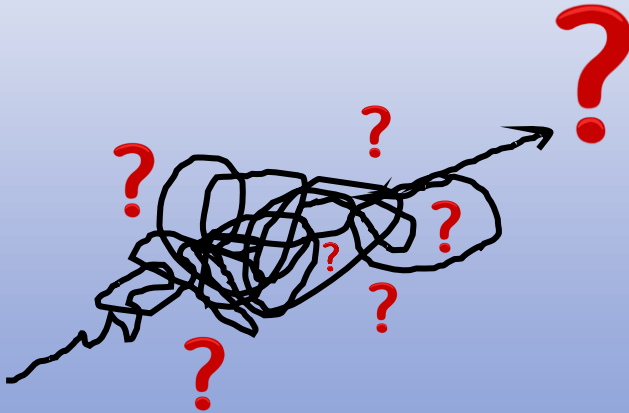
Wie gehe ich mit Fehlern um...?



Bewusstes Üben

Übe ich bewusst oder unbewusst...?

unbewusst 🤪



bewusst 😎

3 Fragen:
...Was?
...Warum?
...Wie?



S.M.A.R.T. -Prinzip

...oder Open-Goal...?

- **Specific:** Das Ziel ist genau festgelegt.
- **Measurable:** Das Ziel ist messbar.
- **Achievable:** Das Ziel ist (im vorgegebenen Rahmen) erreichbar.
- **Reasonable:** Das Ziel ist erstrebenswert.
- **Time-bound:** Das Ziel wird bis zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt erreicht.

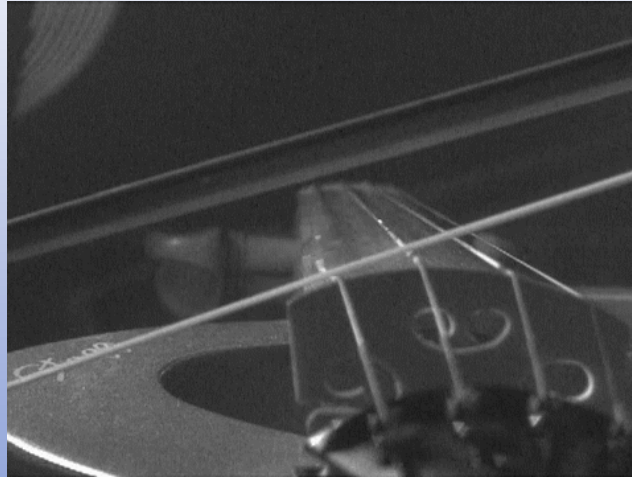
Mentales Üben

Wie übe ich im Kopf...?



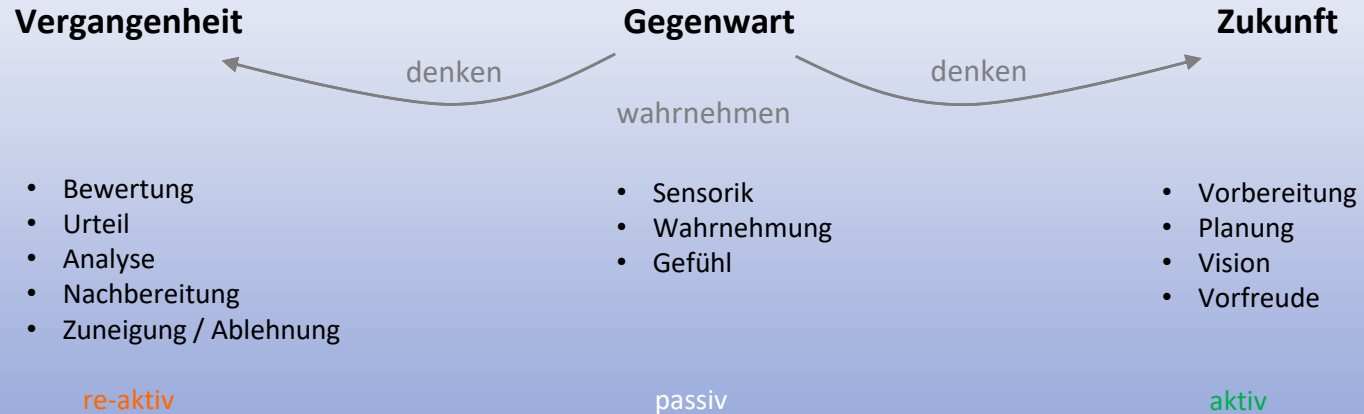
Super-Slow-Motion

Wie übe ich richtig langsam...?



Zeitliche Wahrnehmung

Worauf konzentriere ich mich...?



Üben... üben... üben...

Getting it DONE!

„Done is better than perfect.“
...because perfect never gets „Done“!

Sheryl Sandberg

Literaturhinweise | Abbildungsverzeichnis

George Leonard: „Der längere Atem – Die Meisterung des Alltäglichen“ [ISBN: 3893046127]

Carol Dweck: „Selbstbild“ [ISBN: 3492311229]

Hans Eberspächer: „Gut sein, wenn’s drauf ankommt“ [ISBN: 9783446426900]

Maxwell Maltz: „Erfolg kommt nicht von ungefähr. Psychokybernetik“ [ISBN: 9783430162906]

Impressum:

Florian Schüle
Künstlerkolonie 14
75181 Pforzheim
+49 (0)176 - 24 56 1941
florian.schuele@gmx.net