

Übung – Positive Ausrichtung im Gitarrenspiel

1. Such dir etwas, was du gut kannst /was gut geklappt hat (z.B. einen Song, eine Technik, eine Übung, eine Melodie, eine allgemeine Situation)
2. Erlebe das, was gut geklappt hat, auf deine Art erneut. Denke daran und schließe deine Augen. Wichtig: Erlebe es als, ob du es jetzt gerade wieder tust.
3. Was siehst du in diesem Augenblick, da es gut klappt?
4. Was hörst du in diesem Augenblick, da es gut klappt?
5. Was riechst und schmeckst du in diesem Augenblick, da es gut klappt?
6. Wie fühlt sich das an? (Bitte lass dir bei der Beantwortung dieser Frage viel Zeit. Emotionen benötigen Raum um sich zu entfalten. Aus diesen Emotionen heraus handeln wir später erneut. Sie sind unser musikalischer Lernbooster.
7. Wiederhole die Punkte, die dir am meisten Freude bringen und Energie geben für den Beginn deiner bevorstehenden gitarristischen Arbeit.
8. Beginne jetzt mit dem Musizieren und baue einige der Fragen weiterhin in deine weitere musikalische Arbeit ein.

Tipp zur Integration



Natürlich kannst du diese Übung regelmäßig von Punkt 1 bis Punkt 8 durchgehen. Eine andere Möglichkeit ist es, einige dieser Punkte als eine Art Routine in die eigenen musikalischen Abläufe zu integrieren. Hierbei könntest du z.B. eine Woche lang mit Punkt 1 arbeiten. Angenommen du bist am Gitarre Üben und hast eine Technikübung beendet. Was hat gerade gut funktioniert? Welche Finger griffen sauber und rund? Oder was lief schon besser als das letzte Mal?

Diese Art der Integration hat den Vorteil, dass wir uns ständig mit kleinen Hinweisen neu positiv ausrichten und dies sehr regelmäßig.

Ich wünsche dir eine wundervolle und positiv ausgerichtete Zeit an der Gitarre.

Herzliche Grüße

Christian Haupt