



# MENTALES ÜBEN

"Achte auf deine Gedanken – Sie sind der Anfang deiner Taten."



## 💡 WAS IST MENTALES TRAINING?

Mentales Üben ist die intensive **Vorstellung von Bewegungsabläufen** (inklusive Klängen, Gefühlen und Gestaltung), ohne sie praktisch auszuführen. Es ist die Simulation im Kopf. Damit schonst du deinen Körper, perfektionierst deine Technik und baust psychische Widerstandskraft für Konzertsituationen auf. Es ersetzt das praktische Üben nicht, sondern hebt es auf ein neues Level.

## 🔑 DIE VORAUSSETZUNGEN

Damit die Simulation funktioniert, muss das Setting stimmen:

- **Ruhe:** Schalte Störquellen aus. Keine Musik, kein Lärm.
- **Innere Bereitschaft:** Höre auf deine Lust oder Unlust. Mental zu üben erfordert hohe geistige Frische.
- **Technische Basis:** Du musst das Instrument und das zu übende Werk zu einem gewissen Grad beherrschen. Du brauchst eine klare Vorstellung davon, wie sich eine Bewegung anfühlt und wie sie klingen soll, um sie mental abrufen zu können.

## ⚙️ DIE METHODE

1. **Reset (Entspannung):** Beginne mit einer Atemübung oder Meditation, um das Gehirn aufnahmefähig zu machen.
2. **Fokus & Visualisierung:** Richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Stelle dir alles intensiv vor: Die Töne auf dem Griffbrett, die effiziente Vorbereitung der Greiffinger, den exakten Anschlag der Saiten und den Widerstand, den du dabei spürst. Verbinde dies mit der Gestaltung, den Zieltönen, dem Klang, den Emotionen und dem gesamten Körpergefühl.
3. **Vorgehen & Zoom In:** Beginne das Stück und arbeite dich abschnittweise in einem ruhigen Tempo vor. Fällt die Vorstellung an einer Stelle schwer? Nutze den Zoom als Werkzeug: Verkleinere den Ausschnitt sofort, fokussiere dich isoliert auf diese Hürde und gehe das Tempo extrem langsam durch (Zeitlupe).
4. **Pausen:** Die Aufnahmekapazität ist begrenzt (max. 15 Min. am Stück) – mache rechtzeitig kleine Pausen.
5. **Noten-Support (Optional):** Nutze den Notentext als Stütze. Er leitet deine Vorstellung, wenn das Stück noch nicht auswendig sitzt. So kannst du auch Neues mental festigen, Fehler vermeiden und findest nach Pausen sofort den Faden wieder.
6. **Transfer:** Spiele das mental Geübte zeitnah real am Instrument, um den Erfolg zu überprüfen.

## ⌚ ANSÄTZE FÜR DEN START

- **Die Zeitlupen-Brücke:** Fällt das reine Vorstellen schwer? Spiele das Stück real, aber extrem langsam (Metronom 40, 1 Klick = 1 Ton). Zwinge dein Gehirn, den nächsten Ton erst mental zu „hören“ und vorzubereiten, bevor der Finger sich bewegt.
- **Der „Mentale Stopp“:** Halte beim normalen Üben kurz inne (Freeze), schärfe die innere Vorstellung der nächsten Passage und spiele dann weiter.
- **Analyse:** Höre dir Aufnahmen an, verfolge den Notentext und stelle dir dabei dein eigenes Spiel vor.

## 💎 DEIN NUTZEN (WARUM?)

- **Zeitgewinn:** Nutze Wartezeiten (Bahn, Bus) oder Krankheitsphasen produktiv.
- **Präzision:** Deine Klangvorstellung und Konzentration werden massiv geschärft.
- **Effizienz:** Du lernst Werke schneller und vermeidest mechanisches, gedankenloses Wiederholen.
- **Sicherheit:** Du bekommst einen mentalen Überblick, der dir auf der Bühne Sicherheit gibt, weil du jeden Ton „vorausdenkst“.

