Das häufigste Problem, über das meine Schüler und die leser meines Blogs sich beklagen ist „zu wenig Zeit“. Ich würde schätzen, dass 99% aller Gitarristen gerne mehr Zeit mit Ihrem Instrument verbringen würden.

Selbst wenn rein nüchtern betrachtet die Zeit da wäre, ist es nach der Arbeit/Schule/ Studium teilweise schwer, sich aufzuraffen und komplizierte Übungen zu machen. Ich kann das sehr gut verstehen, da es mir teilweise mit meinen Hobbys (und das ist für die meisten das Gitarrespielen ja) genau so geht.

Es gibt jedoch einige Strategien, Tipps, Tricks und Methoden, durch die man die zur Verfügung stehende Zeit effektiver nutzen kann und so mehr von der Zeit am Instrument hat.
Dabei geht es aber nicht nur um Effektivität, sondern auch um Spaß. Denn Motivation und Spaß stehen in einem engen Verhältnis. Das eine geht nicht ohne das andere!

Ich wünsche Dir mit diesem Guide viel Spaß und würde mich sehr über Dein Feedback - ob positiv oder negativ - freuen. Schreibe mir doch einfach an bernd@gitarrenlehreronline.de! Aber jetzt: LOS GEHTS!

## Die minimal effektive Dosis oder: „von Nichts kommt Nichts“

Wenn Du ein Instrument lernen willst, solltest Du natürlich auch einplanen, Dich regelmäßig und ernsthaft damit zu beschäftigen. Da ich Dir hier keine Märchen erzählen will in der Art von „mit der richtigen Methode musst Du nichts arbeiten und wirst so gut wie Steve Vai“, hier einmal eine realistische Empfehlung für einen Hobby-Gitarristen, der gerne ein paar Lieder und Solos nachspielen möchte und es nicht besonders eilig hat:
An 5 Tagen die Woche 20 Minuten REINES ÜBEN sollten es mindestens sein.
Wenn das zu viel ist muss ich Dir leider sagen, dass Du es lieber ganz lassen solltest. Ja, das ist mein voller Ernst! Vielleicht magst Du mich jetzt nicht mehr, aber ich bin nunmal ehrlich im Gegensatz zu manch anderen Online-Gitarrenlehrern, die nur Dein bestes wollen. Dein Geld. Das nehm ich natürlich auch immer gerne - aber ich erzähle Dir keinen Müll! Bei Slogans wie „Gitarrelernen mit Methode X - ohne Üben“ sollte direkt der „Bullshit Alarm“ aufheulen. Wie mein Dozent an der Musikhochshule immer sagte: Von nichts kommt nichts, und der beste Tag zum üben ist HEUTE.

Wenn Du nicht 20min täglich (was realistisch dann zu 5x die Woche wird) übrig hast, dann gibst Du Deinen Nervenzellen einfach nicht genug Feuer, um effektiver zu schalten und Du wirst einfach nicht so viel besser, dass es Dir ein Minimum an Spaß bringt. Das kann sogar zu großer Furstration führen. Du hast schließlich schon investiert. Dir eine Gitarre gekauft, einen Verstärker, 1-2 Bücher, Kabel und so weiter, vielleicht auch Stunden und Tage in Research gesteckt. Wenn es dann nicht klappt, bist Du gescheitert - vor Deinem inneren Auge. Die Gitarre an der Wand (oder im Koffer) erinnert Dich immer wieder daran und macht Dir ein schlechtes Gewissen. Deshalb: 20 Minuten jeden Tag stellt die minimal effektive Dosis dar. Drunter solltest Du nicht gehen. Darüber natürlich immer gerne!

## Regelmäßig wenig ist viel besser als einmal viel.

Das wichtigste beim Erlernen eines Instruments ist die Regelmäßigkeit Deines Übens. 5x 20 min wären ja insgesamt 1 Stunde 40 Minuten. Nun könntest du denken „Super, dann üb ich einfach Sonntags 2 Stunden und gut ist.“ Nein, eben nicht. Nach 2 Tagen hast Du nämlich fast alles wieder vegessen, und Du fängst am Sonntag drauf von vorne an.

Täglich (!) heißt die Devise. Ich habe das nicht erfunden, aber leider ist das Erlernen einer Fähigkeit mit ständiger Wiederholung verbunden. Das kann manchmal langweilig sein, ist aber notwendig, um besser zu werden.

Wenn Du Dich daran gewöhnt hast und nach einigen Wochen das erste mal siehst, wie schnell Du bei regelmäßigem Üben vorankommst, wird es Dir sehr viel leichter fallen!

Solltest Du es an einigen Tagen überhaupt nicht schaffen, weil Du z.B. unterwegs bist, kannst Du folgendes Tun:
Stell Dir die Übung, die Du gerade aktuell machst, vor Deinem geistigen Auge vor und übe „virtuell“, also durch reine Vorstellungskraft. Das wird Dir am Anfang bestimmt schwer fallen, vor allem wenn Du noch nicht so lange spielst. Aber bleibt dran, denn eine Virtuelle Übe-Session ist fast so effektiv wie eine echte!

Diese Technik ist vor allem für die Pendler unter uns interessant. Aber denk immer daran, dass Du im Straßenverkehr bist ;-)

## Was ist eigentlich „Üben“?

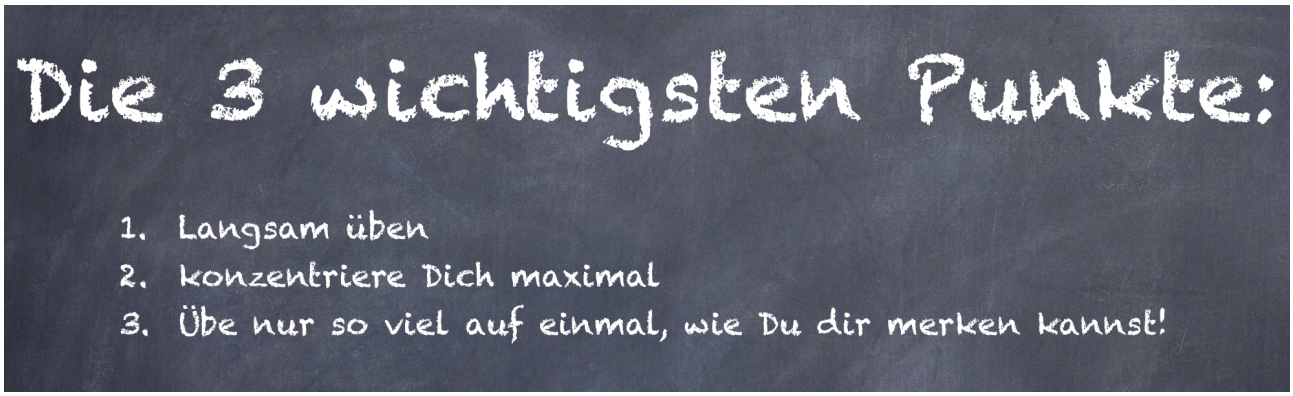
Üben ist die Wiederholung einer Tätigkeit mit dem Ziel der Verbesserung. **Lies das noch 3 mal durch :-)** Eigentlich sagt dieser Satz alles aus, was wichtig ist. Natürlich gehen wir hier viel Näher darauf ein.

Zuerst das wichtigste: Es gibt in Deinem Gehirn keinen Kontrollmechanismus außer Deinem direkten Bewusstsein, der falsch von richtig oder optimal von schlecht unterscheidet.

Wenn Du also z.B. eine Tonleiter falsch übst oder dauernd Fehler spielst, wird das genau so gespeichert (blöderweise **mit** den Fehlern), wie wenn Du die Übung korrekt ausführst.

Dein Hauptziel sollte also sein, beim Üben so wenige Fehler wie möglich zu spielen. Wenn Du einen Fehler spielst, besinne Dich kurz und überlege, was Du ändern musst, um den Fehler das nächste mal nicht mehr zu spielen.

Preisfrage: Was kannst Du tun um sicherzustellen, dass Du fast keine Fehler spielst?




**Merke Dir diese 3 Punkte. Es ist das Wichtigste, was Du beim lernen und üben eines Instrument beachten musst!**

Ich habe festgestellt, dass Schüler, die nur sehr langsam oder gar nicht besser werden, bei einem oder mehreren dieser 3 essenziellen Punkte versagen. Manchmal auch bei allen!

**Ein Negativ-Beispiel:**
Thomas möchte gerne „Jingle Bells“ üben, um es an Weihnachten seiner Freundin vorzuspielen. Da er wenig Zeit hat, übt er ein wenig schneller. Nebenbei liegt sein Handy, Facebook ist offen. Alle 20 Sekunden macht es Pling, weil irgend ein Kumpel ihm schreibt, wann es denn Abends in die

Kneipe geht. Thomas spielt ein paar mal das Stück von vorne - ca 10 minuten lang- macht unterwegs ungefähr 10 Fehler, und denkt er hätte geübt.

Frage an Euch - was hat Thomas wirklich gemacht?

Er hat ZEIT VERSCHWENDET! Und sonst gar nichts.

**Ein positiv-Beispiel:**
Ben will auch seiner Freundin Jingle Bells vorspielen und übt Heute zum ersten mal das Lied. Zuerst schaltet er sein iPhone auf Flugzeugmodus. Dann nimmt er sich die ersten 2 Takte, und spielt sie langsam 7x durch. Ben ist schlau, er benutzt dazu sogar **ein Metronom**. Nach ca 2 Minuten hat er die 2 Takte ca. 7x gespielt und geht weiter. Die nächsten 2 Takte. Ben merkt, dass die 3. Zeile genau die gleichen Noten hat wie die erste - er macht in der 4. Zeile weiter. Nach 10 Minuten muss Ben leider aufhören, da er weg muss. Er macht das iPhone wieder an und schreibt seinen Freunden, dass er gleich da ist. Bis dahin hat er aber die Hälfte des Stückes schon so gut geübt, dass er am nächsten Tag nur kurz wiederholen muss und dann in 10 Minuten den rest des Stückes lernt. Ben hat nur einmal einen Fehler gespielt, diesen direkt gemerkt und den Takt danach 5 mal richtig gespielt.

Ben hat super effektiv geübt und kommt 5-10 mal so schnell voran wie Thomas, der auch nach 2 Wochen immer noch dauernd falsche Noten spielt. Thomas ist sehr frustriert und geht, statt das Lied vorzuspielen, mit seiner Freundin lieber spazieren. Die Gitarre liegt seitdem in der Ecke, und Thomas hat gar nicht mehr so richtig Lust. Das einzig positive daran ist, dass jemand anders günstig eine kaum gespielte Gitarre bei ebay kaufen kann…

In dieser kleinen Geschichte wollte ich Dir anschaulich darstellen, wie Du effektiv übst. Auch wenn Du nur 5 Minuten Zeit hast und danach sofort weg musst - wenn Du die Zeit effektiv nutzt, kommst Du weiter. Das alte Sprichwort „steter Tropfen höhlt den Stein“ passt hier sehr gut. Kleine Schritte führen auf Dauer auch zum Ziel. Ben geht mit sicheren Schritten auf sein Ziel zu, während Thomas sinnlos in der Gegend rumspringt :)

Die 3 Punkte oben (Langsam, konzentriert, kurze parts) sind das wichtigste, was Du beim Üben beachten Musst. Lerne sie auswendig!

Es gibt aber noch ein paar andere Tipps, die Dir sehr helfen können. Gehen wir also weiter!

## 7 - 21 Wiederholungen

Damit die kleinen Parts, die Du übst, auch hängenbleiben, musst Du sie mindestens 7 mal wiederholen. Ab 7 mal passiert eine Optimierung. Neueste Forschungen ergeben, dass die Nervenbahnen dabei mit einer Art Isolationsschicht überzogen werden. Das macht die Übertragung der Informationen schneller und zuverlässiger, was schließlich auch unser Ziel ist. Da unser Gehirn und unser kompletter Organismus nach dem Ökonomie-Prinzip funktionieren, musst Du schon einige Wiederholungen ausführen, damit sich diese Energie-Investition lohnt. Es passiert nur dann, wenn dadurch auf lange Sicht Energie eingespart wird.

Eine gute Faustregel ist daher, es immer mindestens 7 mal zu machen. Solltest Du das Gefühl haben, dass es trotzdem noch nicht drin ist, vielleicht weil Du heute mal nicht so gut drauf bist, müde oder etwas gereizt oder getresst bist, kannst Du ruhig auch mal eine höhere Zahl nehmen. Ab ca 21 Wiederholungen passiert allerdings nichts mehr. Dann musst Du die weiteren Wiederholungen in die nächste Übesession verschieben!

## Stelle oder hänge Deine Gitarre gut sichtbar auf

Das klingt jetzt echt banal, oder? Tatsächlich ist dies aber einer der erfolgreichsten Tipps, die ich meinen Schülern mitgebe.

Nehmen wir mal an, du hast gerade 10 minuten Zeit. Z.B. bist Du grad fertig angezogen und wirst gleich abgeholt, Dein Kollege schreibt aber „brauche noch 10min“. Super - nimm die Gitarre aus dem Ständer, und übe 10 minuten an Deinen Problemstellen.

Angenommen, Deine Gitarre ist noch in der Tasche. Und verdammt nochmal, wo hab ich die Tasche hingestellt… Du packst Die Gitarre aus, suchst Dein Plektrum, fängst gerade an zu spielen und… es klingelt. Oder, was sogar eher wahrscheinlich ist: Du denkst: „Ach, bis ich die jetzt ausgepackt habe… das lohnt sich eh nicht“. Deshalb: Kauf Dir einen Gitarrenständer, pack die Gitarre aus und plaziere sie so sichtbar wie möglich in Deiner Wohnung. Dort wird sie immer leise rufen: „Nimm mich, spiel mit mir!“. Das kann den Unterschied machen zwischen 5x20 minuten die Woche (Du erinnerst Dich: Die minimal effektive Dosis) und 2x10 minuten. Dieser Unterschied ist RIESIG. Hast Du schon einen Gitarrenständer/Wandhalter? Nein? Dann bestell Dir jetzt einen. Jetzt!

**Noch ein paar Tipps:**

- Kauf Dir ein Stimmgerät zum an-die-Kopfplatte clippen. Z.B. das TC-Elecronics Polytune Clip.
- klemm Dein Plektrum immer zwischen die Saiten :-)

## Ein fester Bestandteil des Tagesablaufs.

Grundsätzlich ist jeder Mensch zuerst einmal faul. Am liebsten würden wir alle auf der Couch liegen und uns bedienen lassen? Bei Dir nicht so? Nun ja, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du das hier liest, ziemlich gering. Stattdessen übst Du wahrscheinlich Gitarre ;-)

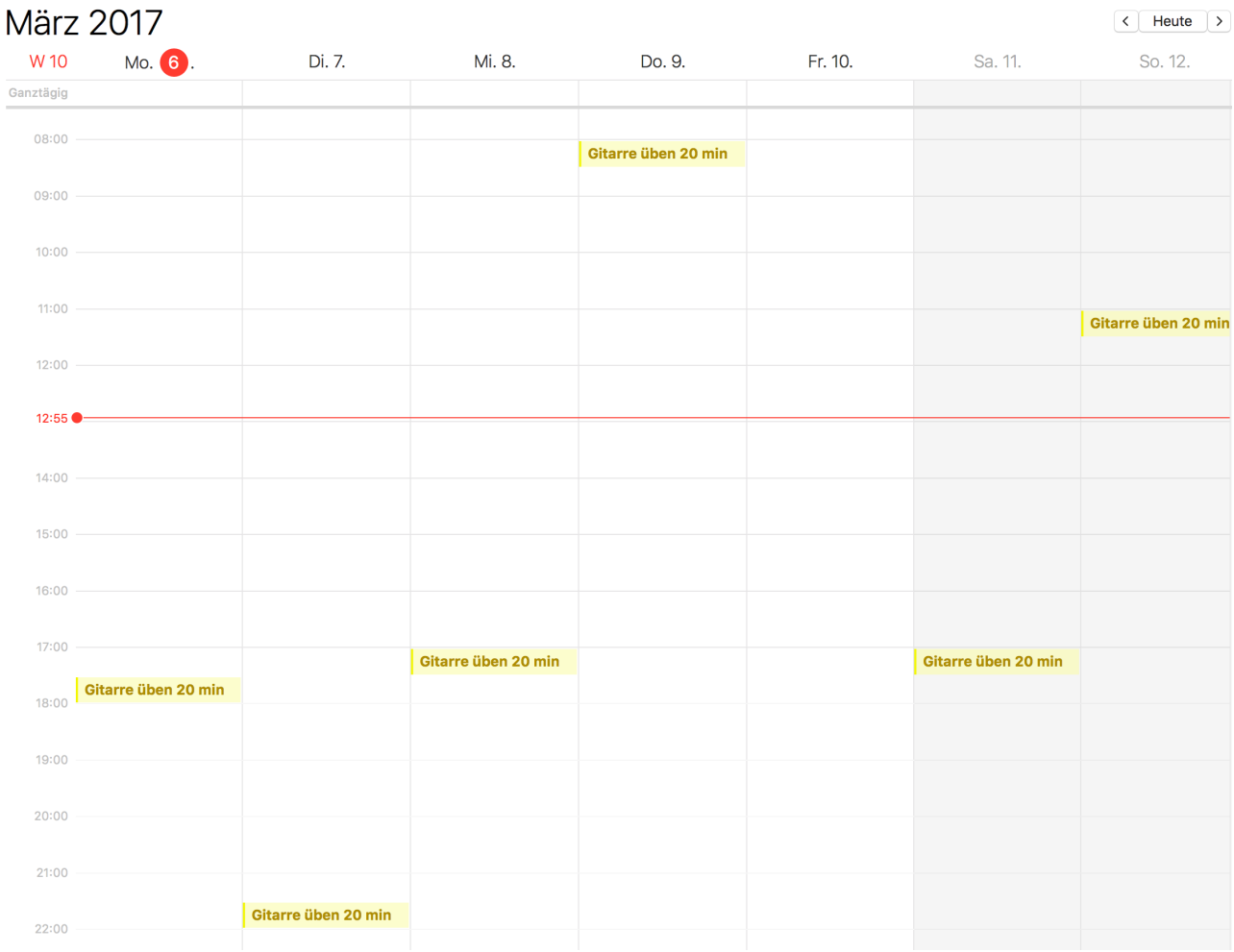
Gegen die Faulheit hilft uns aber unsere Motivation und unsere Ambition, mehr aus unserem Leben zu machen. Wir alle wissen, dass nur auf der Couch liegen uns warscheinlich verhungern lassen würde und es auf dauer ziemlich langweilig wäre. Deshalb gehen die meisten von uns auch von 8 bis 17:00 arbeiten.
Was wäre jetzt, wenn Du um 8 nicht da sein müsstest? Wenn Du auch erst am Dienstag um 14:00 kommen könntest, ohne das jemand was sagt? Manchmal würdest du vielleicht trotzdem Montags um 8 gehen, wenn Du Deinen Job magst. Aber manchmal wäre es vielleicht im Bett auch einfach sooo bequem, dass Du denkst „Ach, heut bleib ich liegen“.

Was ich damit sagen will: Wenn es nicht geplant und selbstvertändlich wäre, an wievielen Montagen würde Deine Innere Motivation alleine dafür sorgen, um 8 zur Arbeit zu gehen? Nicht jeden Montag, da bin ich mir sicher.

Aber fast jeder nimmt an, dass man einfach so üben würde. Irgendwann, in einem Tag, der in der heutigen Zeit eh schon recht vollgepackt ist mit Arbeit, einkaufen, Freunde treffen, Kochen, Aufräumen, Sport, Facebook etc.

Wenn Dir das Gitarrespielen jedoch etwas bedeutet und Du wirklich gerne besser werden möchtest, was spricht dagegen, es PLANMÄSSIG direkt in den Tagesablauf zu integrieren? Ein Beispiel:

**Montag** - 17:30 von der Arbeit nach hause, 30 min chillen, Gitarre üben
**Dienstag** - nach der Arbeit Sport, keine Zeit. Deshalb 20 minuten vor den Schlafengehen spielen
**Mittwoch** - 17:00 von der Arbeit, direkt üben. Dann chillen.
**Donnerstag** - Nachmittags keine Zeit, deshalb 20min früher den Wecker stellen und Morgens üben (das gibt richtig power für den Tag und ist mein Favorit)
**Freitags** - direkt nach der Arbeit feiern mit den Freunden. Heute mal nicht (1x ist ok!)
**Samstags** - Kater - 17:00 Gitarre üben.
**Sonntags** - nach dem Frühstück - üben.




so oder so ähnlich könnte das aussehen, ich habe hier versucht, Dir mehrere Möglichkeiten aufzuzeigen. Mein Favorit ist das Üben vor der Arbeit, bei einem schönen Morgen-Kaffee. Das lässt die inneren Geister erwachen und gibt Dir enorm viel Power für den Tag! Zudem kreisen Deine Gedanken noch lange beim Thema Gitarre, was Dich nach neusten Studien auch positiv beinflusst (Stichwort: Virtuelles Üben)

Egal wann Du übst, plane es ein! Vertraue nicht darauf, dass Du „irgendwann üben“ wirst. Du wirst wahrscheinlich nicht! Deshalb: Überleg es Dir vorher und schreib es in den Kalender.

Und noch ein ganz wichtiger Tipp: Wenn das geplante und gezielte Üben neu für Dich ist, fange unbedingt mit den 20 Minuten Blöcken an. Auch wenn Du mega-motiviert bist: Plane erst einmal nicht mehr.
Wenn Du die 20 Minuten dann mal 4-6 Wochen durchgezogen hast, kannst Du auch erhöhen. Aber nicht die Zeit, die Du auf einmal übst, sondern die Häufigkeit, also mehrere 20 Minuten Blöcke. Dazwischen solltest Du unbedingt Pausen einplanen, wegen der Konzentration.

## Was Du üben solltest in den 20min Blöcken - mit Plan!

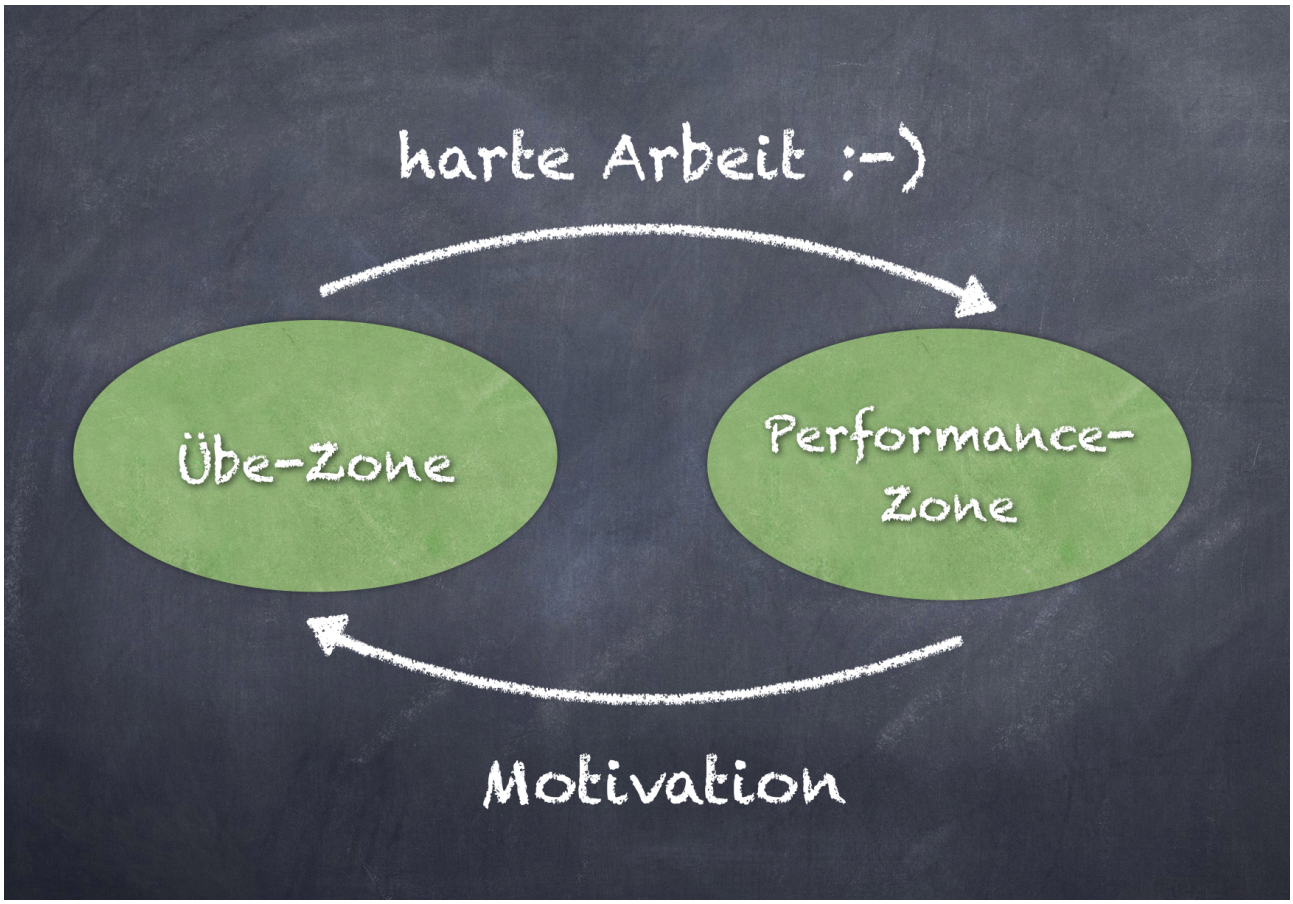
Das klingt jetzt ziemlich einfach und plump, aber Du solltest immer folgendes Üben:
Alles, was Du NICHT kannst!

Also nicht den ACDC Riff, den Du eh schon 100 mal gespielt hast, zum 101. mal, sondern etwas neues nehmen, was nicht klappt, und es langsam, mit hoher Konzentration, ungestört und in kurzen Parts üben. Ja ich wiederhole mich - aber der Mensch lernt durch Wiederholung!

Nehmen wir also mal an, die möchtest gerne Blues-Solospiel lernen. Deine Bendings (Saitenziehen) klappt aber noch nicht so. Dann üb das! Auch wenn es anstrengend ist und am Anfang wie eine eingeklemmte Katze klingt, mach es einfach, denk nicht zu lang drüber nach. Üb das, was Dir am schwersten fällt und was am anstengendsten ist, denn das bringt Dich weiter. Und erst wenn Du es dann kannst, nimmst Du etwas neues.

Du musst natürlich nicht 20 Minuten das gleiche üben. Optimal sind aber 5-7 Minuten für eine einzige Sache. Also in den 20 Minuten höchstens 3-4 verschiedene Übungen, sonst verzettelst Du Dich. Die übst Du dann so lange, bis Du sie kannst und daher nicht mehr üben musst. Dann tauscht Du eine der Übungen aus. So bleibt auch das Üben interessanter. Mal ein Beispiel:

Hier wird beim letzten Punkt direkt das Vvorher geübte angewandt - auch eine sehr gute Idee!
In den 20 Minuten bist Du in Deiner Übezone - das heisst Du arbeitest an den teilen Deines Spiels, die halt noch nicht klappen.




Wichtig ist aber auch, dass Du Deine „Performance-Zone“ nicht vergisst, also all das, was du schon kannst. Die kommt aber auf die 5x20min üben obendrauf. Was aber kein Problem darstellt, denn das macht schließlich Spaß! Das kannst Du dann machen, wenn Du keinen Streß hast und einfach „Bock“ zu spielen. Für die meisten von uns bietet sich hier das Wochenende an. Trenne das ganz bewusst vom üben, und springe nicht die ganze Zeit hin und her. Du kannst auch immer nach dem Üben noch 5-10 Minuten dranhängen und spielen, auf was Du Lust hast.

Die Performance Zone gibt Dir die Motivation für die 5x20 Minuten in der Übezone!

**Wichtig**: Nimm Dir zusätlich zu den 5x20 Minuten einmal die Woche Zeit, einige Licks/Lieder/Riffs aus Deiner Performance-Zone zu spielen, einfach zum Spaß!

Zur Übe und Performance-Zone findest Du übrigens auch einen Blog-Artikel auf gitarrenlehreronline.de!

## Führe Buch über Deine Fortschritte!

Du solltest Deinen Übeplan, so wie im Beispiel oben, aufschreiben und dann so lange abarbeiten, bis Du zufrieden bist.
Dazu ist es sehr wichtig, Deine Fortschritte zu dokumentieren!
Beispiel:
5 Minuten: Fingerübung „Spinne“ 4321 -> klappt ohne Fehler mit Metronom bei 50 BPM

Dazu kannst Du einfach für jeden Tag Deinen Übeplan in den Kalender Kopieren (unter „Notizen“). Ich benutze dazu den Apple iCal Calender - das geht natürlich auch mit Outlook oder dem Google Kalender. Wenn Deiner Analog ist, musst Du es halt abschreiben - das dauert bei 4 Punkten aber auch nicht so lange.

Durch die Dokumentation wirkst Du nämlich einem ziemlich gemeinen Mechanismus entgegen: Dadurch, dass Du immer nur ein klein wenig besser wirst, merkst Du Deinen Fortschritt eventuell gar nicht. Ich habe das einmal in voller Pracht erlebt, da möchte ich kurz ausholen.

Nach meinem Jazz-Studium an der Mannheimer Musikhochschule war ich etwas demotiviert. Ich war der Ansicht, dass die letzten 4 Jahre - mal abgesehen von den tollen Kontakten und dem Diplom, was ich jetzt in den Händen hielt - so gut wie nichts gebracht hätten. Ich war davon völlig überzeugt und war der Ansicht, dass ich 4 Jahre Zeit verschwendet habe. Dann entdeckte ich zufällig eine DVD, auf der ein Video von mir von einer Jazz-Session vor 4 Jahren war.
Als ich die DVD anmachte, konnte ich es selbst nicht glauben, wie schlecht ich damals gespielt habe - was natürlich eindrucksvoll gezeigt hat, dass das Studium mich um WELTEN nach vorne gebracht. Aber mein persönliches empfinden vorher war ein ganz anderes!
Die persöhnliche Wahrnehmung kann einem also ein völlig falsches Bild geben, welches Du durch das Dokumentieren Deines Fortschritts richtigrücken kannst.

Optimal wäre es, wenn Du Dich mindestens alle 4 Wochen auf Video aufnimmst, und das Video dann auf Youtube oder Vimeo hochlädst. Dabei musst Du das Video natürlich nicht veröffentlichen, sondern kannst es einfach auf Privat setzen. So hast Du immer einen Überblick, ob Du besser geworden bist oder auf der Stelle trittst.
Warum nicht einfach in einem Ordner speichern? Ganz einfach, weil das meistens schief geht. Neuer Computer, man findet den Ordner nicht mehr

oder hat ihn versehentlich gelöscht. Oder die Daten hinter den Videos stimmen nicht mehr. Das Hochladen auf diese Videoplattformen ist kostenlos - außerdem kannst Du bei bedarf doch mal eins freigeben und z.B. Deinem Online-Gitarrenlehrer zeigen :-)

## Fazit - Zusammenfassung

Was haben wir gelernt? Hier nochmal Kurz in groben Stichpunkten:

- Übe langsam, konzentriert und in kleinen Stückchen
- Wiederhole eine Übung oft genug (mindestens 7 mal)
- Mache Dir feste Termine, in denen Du übst
- Übe mindestens 5x20min in der Woche
- Spiele die Stücke/Solos/Riffs, die Du schon kannst, mindestens 1x die Woche durch. Stichwort: Performance-Zone
- Übe nach Plan
- Dokumentiere Deinen Fortschritt
- Kauf Dir einen Gitarrenständer und nutze auch kleine Zeitfenster, um die Gitarre in die Hand zu nehmen

Das wars mit meinem Mini-Ebook zum sinnvollen Üben mit wenig Zeit. Ich hoffe, Du konntest etwas nützliches mitnehmen!

Frage an Dich: Was hat Dir am meisten gebracht und was am wenigsten? Ich freue mich, von Dir zu hören unter:

bernd@gitarrenlehreronline.de

**Und denk immer daran:**
**Der beste Tag zum Üben ist HEUTE!**
**Also los :-)**

GITARRENLEHRER ONLINE