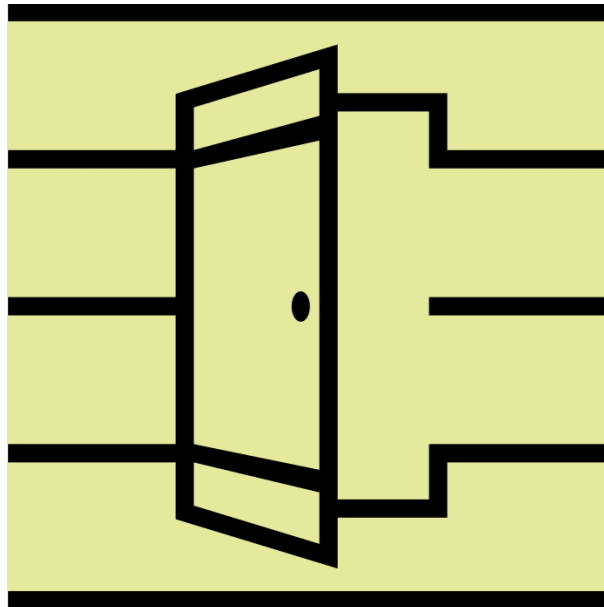




Susan Williams

OPTIMAL ÜBEN

Wie lernen Musiker/innen?
Wie können wir den Lernprozess am besten fördern?



Finding Focus

The Imagine Project

The IMAGINE
PROJECT

INTRODUCTION

IMAGERY

MECHANISMS

BENEFITS

RESEARCH

APPLICATIONS

EXERCISES

LITERATURE

Self-regulated learning

R Enhancing self-regulated learning for musicians

L

-  A Musician's Path
Introduction
Prerequisites for self-regulated learning
-  Self-Regulated Learning
What is SRL?
SRL for musicians
-  SRL in the Conservatoire
Preliminary interventions
Survey of students' SRL habits
-  Applications
A musician's journal
Enhancing SRL
-  Self-Regulation in Coronatimes

Peer learning

Learning Pods

LEARNING TOGETHER

- o Introduction
- o Musicians' learning
- o Collaborative learning
- o Aims of this research

PODS

- o Learning Pods
- o PPP: Performance Preparation Pod
- o CCP: Creative Collaboration Pod
- o Discussion and Conclusions

APPENDIXES



**Your Health & Practice
Royal Conservatoire**

... a webspace for us, from us, about us

VISION & IDENTITY

HEALTH

MOTIVATION

ORGANISATION

FOCUS

LEARNING

PERFORMANCE

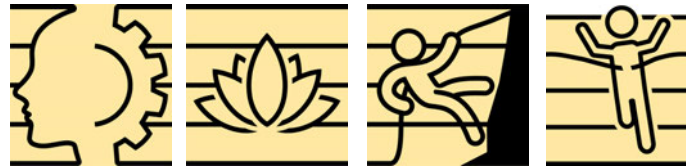
CONNECTION



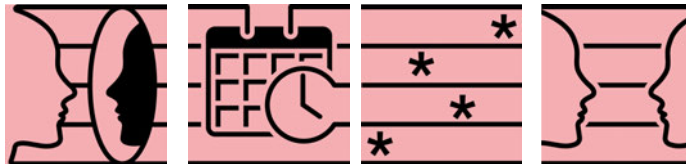
OPTIMAL ÜBEN

Die Kunst des Übens 16 Schlüssel zum optimalen Üben

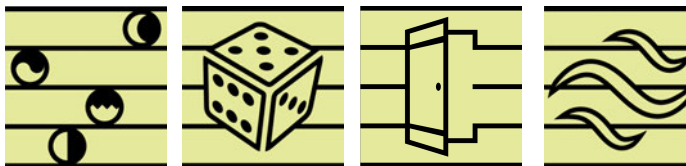
GRUNDLAGEN



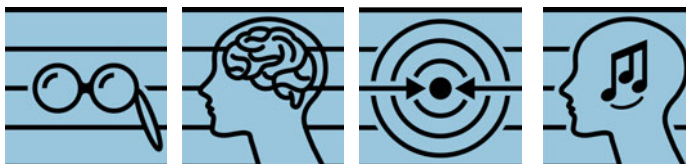
SELBSTSTEUERUNG



DIE MUSIK ERFORSCHEN



DIE AUFMERKSAMKEIT SCHÄRFEN



Grundlagen



Selbstregulierung



Forschendes Üben



Aufmerksamkeit



Grundlagen



Du
bist
das
Instrument



MOTIVATION



Was motiviert Ihre Studierenden?



Selbstbestimmungstheorie

Drei fundamentale psychologische Bedürfnisse

FÄHIGKEIT

Möglichkeiten zur Entwicklung und Beherrschung von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Qualitäten

ZUGEHÖRIGKEIT

Ein Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit

AUTONOMIE

Selbstbestimmung über den eigenen Leben/Lernprozess



MOTIVATION

EXTRINSISCH

INTRINSISCH



AUTONOM

Deci & Ryan



SELBSTBILD

Wie reagierst du auf /
Wie gehst du um mit:

- Herausforderungen?
- Eigene Fehler oder eine schlechte eigene Leistung?
- Rückschläge und Widerstände?
- Den Erfolg anderer?
- Situationenen, in denen du Hilfe brauchst?
- Erfolge und positive Erfahrungen?
- Feedback & Kritik?



1	2	3	4	5	6
Volle Zustimmung	Zustimmung	Weitgehende Zustimmung	Leichte Ablehnung	Ablehnung	Starke Ablehnung

Du kannst neue Dinge lernen, aber du kannst nicht wirklich deine Intelligenz
und dein Talent ändern



Die Theorie der fixen Intelligenz (oder des Talents): **ENTITY THEORY/ Entitätstheorie**

Intelligenz ist eine Entität in uns

=> das hilflose Muster

Die Theorie der formbaren Intelligenz: **INCREMENTAL THEORY/ Wachstumstheorie**

Intelligenz und Talent sind etwas, das man durch Lernen kultiviert

=> das meisterschaftsorientierte Muster

Dweck: Self-theories, 2000



SELBSTBILD



Fixed Mindset: statisch

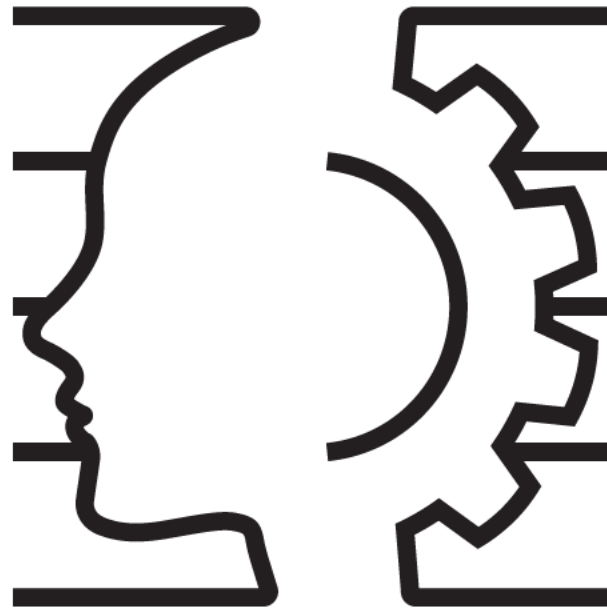
Growth Mindset: dynamisch

- Ich finde es schwierig, mit Misserfolgen umzugehen
- Ich lerne eher nicht aus Fehlern
- Ich vermeide Herausforderungen
- Ich mache mir Gedanken darüber, was die anderen wohl denken
- Wer sich anstrengen muss, dem mangelt es an Talent

- Ich betrachte Misserfolge und eigene Fehler als eine Chance, etwas zu lernen
- Ich stelle mich gern neuen Herausforderungen
- Was andere über mich denken, ist mir relativ egal
- Fähigkeiten und Erfolge sind das Resultat eigener Arbeit und Bemühung

Carol Dweck, 2000, 2006

Dein Glaubenssystem bestimmt
deine Fähigkeiten und deine Realität



Ich kann es *noch* nicht



Das Glaubenssystem

Selbstwirksamkeit

Das Vertrauen, eine spezifische Aufgabe zu lernen oder zu schaffen

Wie entwickelt man eine hohe Selbstwirksamkeit?

Durch das Sammeln von Erfolgserlebnissen:

- Ziele und Erwartungen so setzen, dass sie genau das richtige Maß an Herausforderung bieten
- Positive Erfahrungen bewusst/absichtsvoll sammeln

Eine ‚TA DA!‘ Liste

Albert Bandura, 1995

Das Glaubenssystem



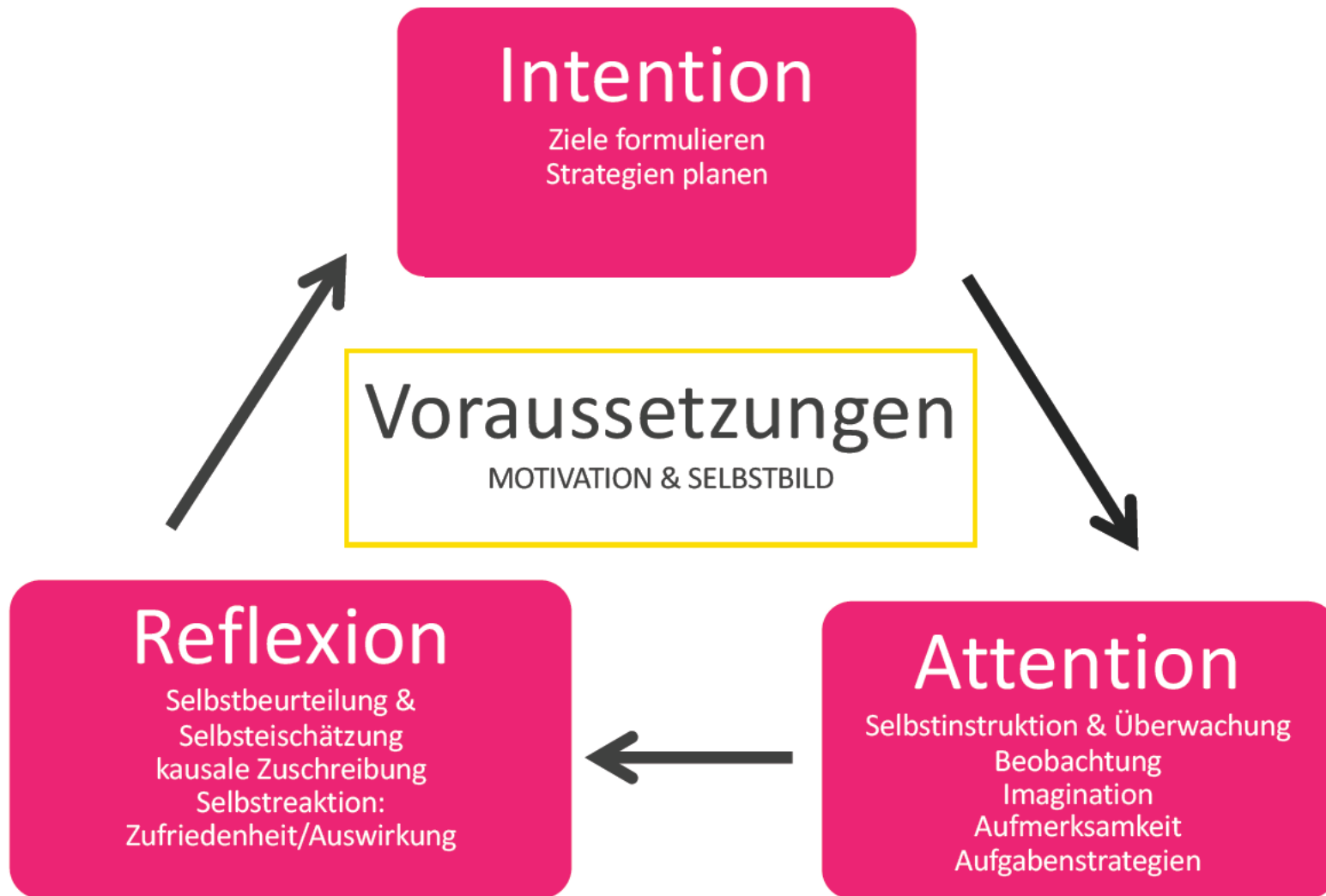
Selbstregulierung



Selbststeuerung ist ein entscheidenderer Faktor für Erfolg als die Zahl der Überstunden

Selbststeuerung / Selbstregulierung

- INTENTION** • Vorausschauendes Denken und Planen
vor dem Üben bzw. Spielen
- ATTENTION** • Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle
während des Übens bzw. Spielens
- REFLEXION** • Reflexion und Evaluation
nach dem Üben bzw. Spielen



Angepasst von McPherson & Zimmermann, 2002

INTENTION

- Woran genau muss ich jetzt arbeiten?
- Warum? Was bringt es mir ein?
- Wie viel Zeit gebe ich mir dafür? Wie plane ich Zeitrahmen und Zeiteinteilung?
- Wo liegen meine Herausforderungen?
- Was brauche ich, um diese Aufgabe zu meistern?
- Woran erkenne ich, dass ich die Aufgabe (für jetzt) gemeistert habe?

VORAUSSETZUNGEN

- Was motiviert mich?
- Wo liegen meine Stärken und Schwächen?
- Was brauche ich, um mehr Vertrauen in meine Lernfähigkeit zu haben?
- Wie kann ich ein positives Glaubenssystem entwickeln?

REFLEXION

- Was lief gut und was lief nicht gut?
- Inwieweit wurden meine ursprünglichen Ziele erreicht?
- Habe ich genug Zeit mit dem Erforschen verbracht?
- Was hat mir bei meinem Prozess geholfen?
- Was hat mich in meinem Prozess behindert?
- Was hat mich während des Prozesses motiviert?
- Was hätte ich anders machen können?

ATTENTION

- Bin ich völlig präsent und engagiert?
- Habe ich Kontakt zu meinem Körper und meiner Stimme?
- Was möchte ich sagen/ausdrücken?
- Kann ich mir meine ideale Version vorstellen?

Ein Übe-Logbuch gestalten

- Hilft bei allen Aspekten des selbstgesteuerten Lernens
- Einen Überblick über wichtige Ereignisse und Termine haben
- Formulierung von Zielen und Intentionen
- Selbsteinschätzung
- Planung
- Sammeln von Repertoire, Methoden, Strategien, Erkenntnissen ...
- verfolgen
- Den Lernprozess dokumentieren
- Erfolge dokumentieren

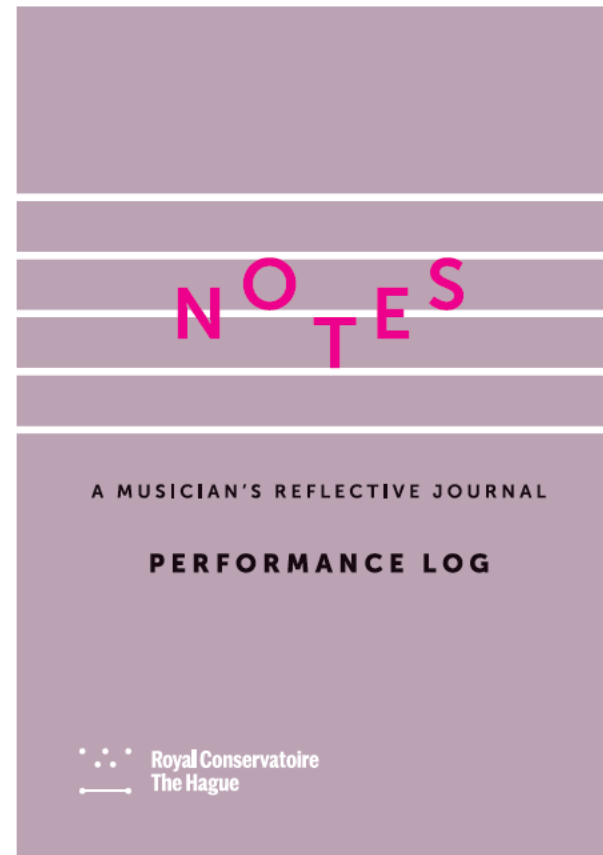
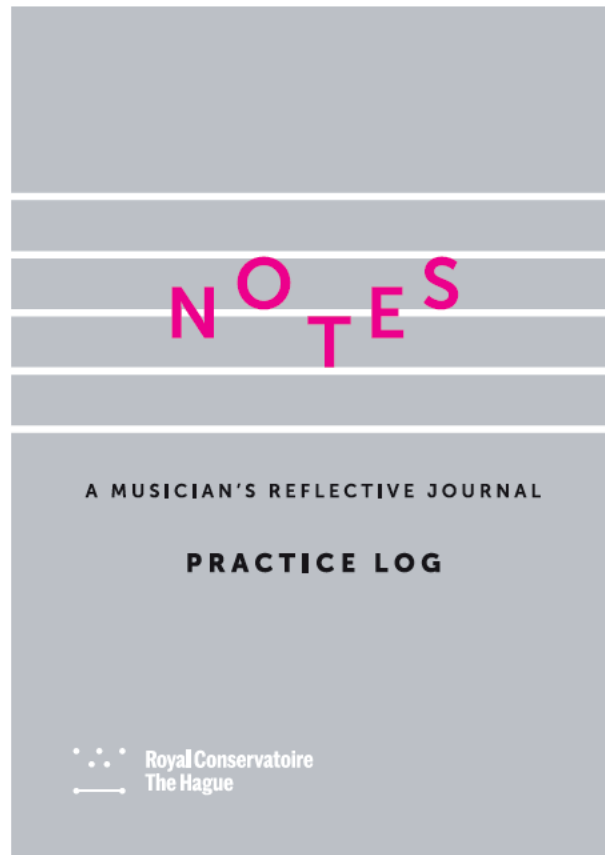
Die Verwendung eines Logbuchs kann helfen um:

- auf der Spur zu bleiben
- Perspektive gewinnen
- Muster beachten
- Dinge "aus dem Kopf" holen
- Neuausrichtung

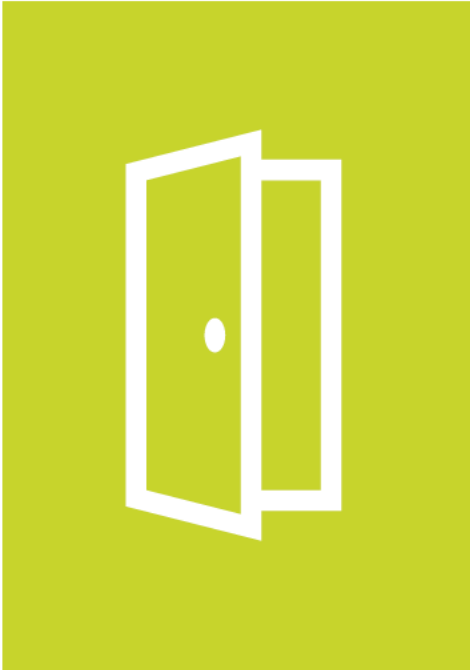
Wichtig:

- Flexibel
- Anpassbar

A Musician's Reflective Journal

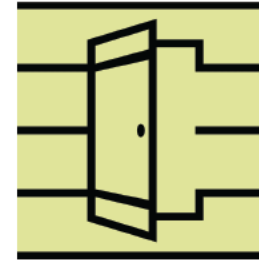
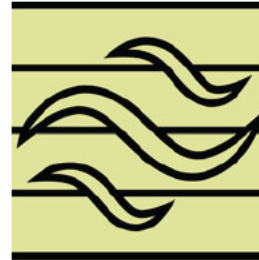
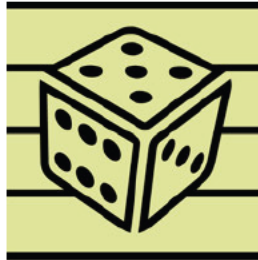
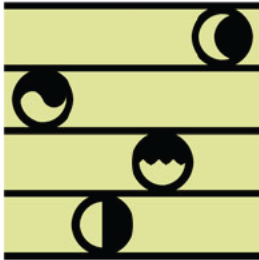


Forschendes Üben



Lerne dein Repertoire,
dein Instrument, dein
Selbst kennen ... und löse
nicht nur Probleme

Forschendes Üben



- Eine Umgebung für kreative Lernprozesse schaffen
- Kreative Übemethoden finden, nutzen und sammeln
- Die sinnliche Wahrnehmung schärfen
- Die musikalische Intention erforschen

Je mehr Methoden du benutzt, desto besser!

Aufmerksamkeit



Worauf konzentrierst
du dich beim Üben?

Interner Fokus (Körper)

Atmen
Finger- / Armbewegung
Zungenbewegung
Haltung
Spannung / Entspannung
Körperkoordination

Musiktechnischer Fokus

Die richtigen Töne treffen
Klang Qualität
Intonation
Rhythmus
Artikulation
Tempo
Lautstärken

Selbstbezogener Fokus

„Keinen Fehler machen!“
„Was denken die anderen über mich?“
„Werde ich diese Prüfung schaffen?“
„Bin ich gut genug?“
Sich mit anderen vergleichen

Externer Fokus

- Klang / musikalische Vorstellung
- Eine Geschichte erzählen
- Was ‚sagt‘ die Musik?
- Emotion oder Atmosphäre



Fokus auf *musikalische* Intention

Interner Fokus

Die Aufmerksamkeit ist auf die eigenen Bewegungen gerichtet

Externer Fokus


Die Aufmerksamkeit ist auf *die Wirkung* der eigenen Bewegungen gerichtet

Forschungsergebnisse zum Externen Fokus

- Effektivität und Effizienz der Körperbewegungen
- hilfreich für Anfänger wie Fortgeschrittene
- anwendbar bei Kindern wie Erwachsenen
- hilft beim Lernen und in der Konzertsituation
- hohe Selbstwirksamkeit
- weniger Auftrittsangst
- je weiter der Fokus nach außen verschoben wird, umso besser...

Interner und externer Fokus für Musiker/innen

Ein Kontinuum



Interner Fokus	Externer Fokus	Distaler EF	stärkerer Distaler EF
Bewegung von Fingern/Armen/Ansatz-Muskeln, Atem Mechanismus, Haltung	Bewegung von Tasten/ Ventilen/ Bogen/Hammer/ Stöcken	Den gewünschten Klang vorstellen	Auf die Bedeutung der Musik fokussieren

Vorstellungskraft!



Stellen Sie sich vor:

- den (Intendierten) Klang oder die Phrase
- Metapher
- Narrativ
- Bild
- Szenario
- Geste
- die Emotion hinter der Musik
- Rhetorik

Warum ist die Vorstellungskraft effektiver als Gedanken?



Nachdenken, Beurteilen, Analysieren

LANGSAM

Kognitiv schwer

Vermittelt nur begrenzte Informationen

deklaratives Verfahren:

Verarbeitung verbaler Informationen



musikalische Vorstellung

SCHNELL

Kognitiv leicht

Vermittelt mehr Informationen

Verfahrenstechnische Prozesse:

Lernen durch Tun

Austausch



Grundlagen

Wie kann ich meine Schüler/innen zu mehr Selbstwirksamkeit anregen?



Forschendes Üben

Wie kann ich meine Schüler/innen dazu ermutigen, mit ihrer Musik herumzuspielen?



Selbstregulierung

Wie kann ich meine Schüler/innen dabei unterstützen, selbstbestimmter zu werden?



Aufmerksamkeit

Wie kann ich meinen Schüler/innen helfen, sich zu konzentrieren?



entschaften an Musiker

Erfolg hängt davon ab, was du tust und nicht davon, mit was du geboren bist

Übe spielerisch!

Orientiere dich mehr an dem Prozess als an den Resultaten

Konzentriere dich auf deine musikalische Intention

UNSER ZIEL:

brillante Musiker fördern

brillante *Lernende* fördern

DANKE!

Optimal Üben



www.susan-williams.com

Literatur

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Bonneville-Roussy, A., & Bouffard, T. (2015). When quantity is not enough: Disentangling the roles of practice time, self-regulation and deliberate practice in musical achievement. *Psychology of Music*, 43(5), 686–704.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY.: Harper Perennial.

Dweck, C. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development (Essays in Social Psychology)*. Philadelphia: Psychology Press.

Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

McPherson, G., & Zimmermann, B. (2002). Self-regulation of Musical Learning: a Social Cognitive Perspective. *The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning*. Oxford University Press.

Ryan, R & Deci, E (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivation: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54 – 67.

Williams, S. (2017). *Optimal Üben: Ein Praxis-Handbuch für Musiker*. Bremen: Selbstverlag.

Williams, S. (2023). Practicing Musical Intention: The Effects of External Focus of Attention on Musicians' Skill Acquisition. *Music & Science*, 6, 1-12.

Wulf, G. (2007). *Attention and Motor Skill Learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International review of Sport Psychology*, 6(1), 77-104.