

ARBEITSBLATT 2

DIE EIGENE ÜBEPRAXIS OPTIMIEREN: DAS »BALANCE-WHEEL«

Schritt 1:

Liste die für dich wichtigen Aspekte für das Üben auf und platziere sie in den Segmenten des Rades (zum Beispiel Zeit, Methoden, Konzentration, Motivation, Repertoire, Umgebung ... – siehe Beispiel Folgeseite).

Schritt 2:

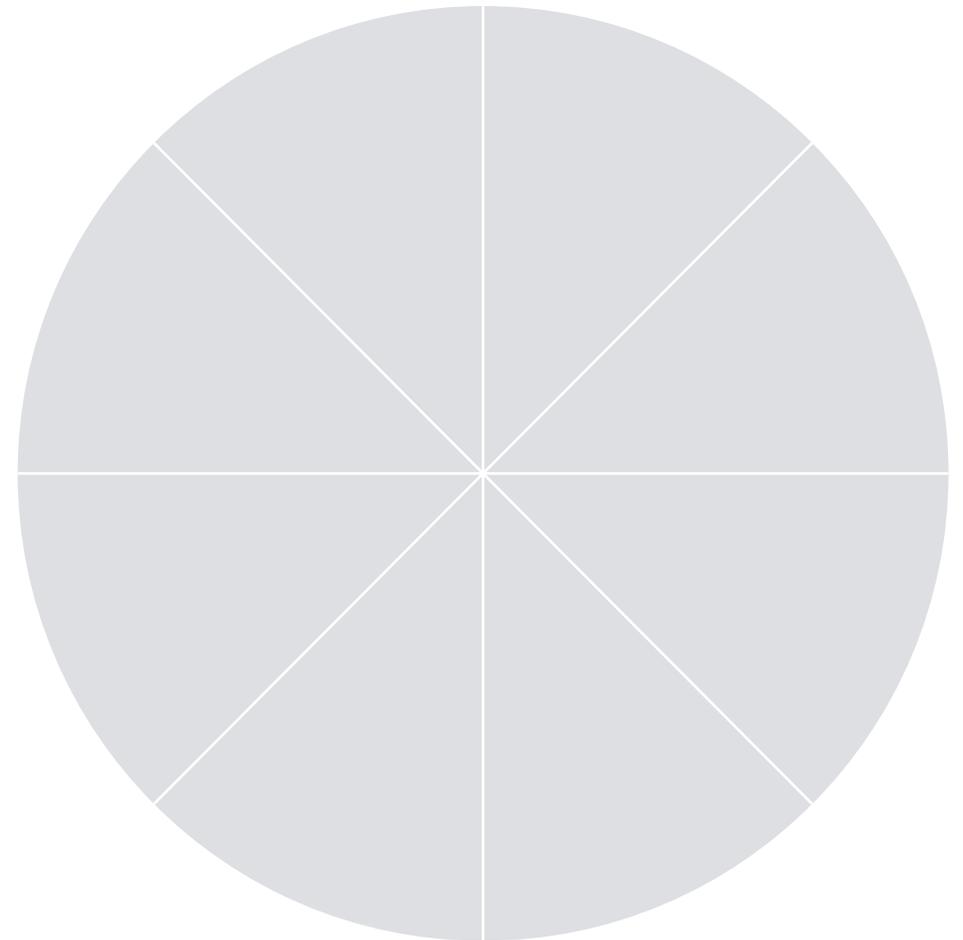
Beurteile jeden Aspekt danach, wie zufrieden du mit ihm bist (nicht, für wie wichtig du diesen Aspekt hältst!).

(Nabe des Rades = sehr unzufrieden / Außenrand des Rades = sehr zufrieden – je zufriedener du bist, desto weiter außen mache ein Kreuz oder einen Strich in der Sektion für den jeweiligen Aspekt (siehe Beispiel Folgeseite).

Schritt 3:

Beantworte die folgenden Fragen:

1. Wenn du dir das Rad als Ganzes ansiehst – was fällt dir auf?
2. Welche Verbindungen erkennst du zwischen den Benotungen einzelner Segmente?
3. Wieviel Energie hast du, um die Dinge zu ändern, die du niedrig bewertest hast?
4. In welchem Bereich oder welchen Bereichen würden Veränderungen den größten Effekt auf das Ganze haben?
5. Bei Faktoren mit niedriger Bewertung: Was wäre nötig, um die Zufriedenheit zu steigern? Welche möglichen Schritte könntest du unternehmen, um das zu erreichen?



ARBEITSBLATT 2

FALLSTUDIE: BEISPIEL FÜR EINE BALANCE-WHEEL-ÜBUNG

Tim, ein Trompeten-Student im 2. Jahr, macht die Balance-Wheel-Übung.

Tims Beobachtungen:

Wenn du dir das Rad als Ganzes ansiehst – was überrascht dich/was fällt dir auf?

»Ich genieße das Üben nicht wirklich. Dinge wieder und wieder zu repetieren, ist langweilig. Ich bin nicht glücklich mit meiner Fähigkeit, mich zu organisieren und mich zu konzentrieren. Ich fühle mich aber fit und glaube, ich könnte sehr gut sein. Ich mag die Stücke, an denen ich gerade arbeite.«

Welche Verbindungen erkennst du zwischen den Benotungen einzelner Segmente?

»Ich glaube, die Art wie ich übe, ist nicht sehr interessant; ich verbessere mich nicht genug und verliere dadurch die Motivation. Ich habe genug Zeit, aber ich nutze sie nicht gut.«

Wieviel Energie hast du, um die Dinge zu ändern, die du niedrig bewertest?

»Eine Menge. Ich will wirklich besser werden und fühle mich sehr fit dafür – aber ich weiß oft nicht, was ich tun soll.«

In welchem Bereich oder in welchen Bereichen würden Veränderungen den größten Effekt auf das Ganze haben?

»Organisation«

Bei Faktoren mit niedriger Bewertung: Was wäre nötig, um die Zufriedenheit zu steigern? Welche möglichen Schritte könntest du unternehmen, um das zu erreichen?

»Wenn ich meine Überoutine besser organisieren könnte und effektive Methoden einbauen würde, die wahrnehmbare Verbesserungen bringen, wäre ich motivierter, zu üben.«

