

## Wochencheckliste Üben

**Lies / Update deine Visionskarte**

**Reflektiere über letzte Woche:**

**Was hat gut geklappt? Warum?**

---

---

---

**Was hat nicht gut geklappt? Warum nicht?**

---

---

---

**Setze 3 Handlungsziele für nächste Woche**

**1.** 

---

---

**2.** 

---

---

**3.** 

---

---

# ROCK GITARRE HILDESHEIM

## Tagescheckliste Üben

### Vor dem Üben:

- Erinnere dich: Wo will ich hin?**
- Plane: Was mache ich dafür heute?**

### Für jede Übung:

- Welche Mikroziele setze ich mir?**
- Welche Methoden benutze ich?**

### Nach jeder Übung:

- Habe ich mein Ziel erreicht?**
- Notiere wichtige Einsichten/Fortschritte**

### Nach dem Üben:

- Notiere deine Übungszeit**
- Notiere wie du dich fühlst**

### Methoden:

#### Phase 0:

(Ausserhalb der Übungszeit)

Analyse + Schema Check

Visualisierung

#### Phase 1:

Verschachteltes Lernen

MemoMax

Myelinbooster

#### Phase 2:

Speed Bursts

Blitzrunde Typ 1 / Typ 2

PVG-I

Leiterübungen

### Immer daran denken:

$E + R = A$

Vermeidungsliste

Handlungsziele vs. Fortschrittsziele

Mikroziele Anregungen:

X Wiederholungen, X Minuten,

Teile und Herrsche, Kontrastelemente