

## Ausbildung für Multiplikator/innen

# Kursprogramm „Vermittlung von OPTIMAL Üben“

## Inhalte der Seminarblöcke

### Seminar 1 (5.-6.10.2018, HfMT Köln)

#### Ziele und theoretischer Hintergrund

- Kennenlernen innerhalb der Gruppe
- Formulierung von Wünschen und Zielen für die Ausbildung
- Vorstellung des theoretischen Hintergrunds
  - Implizites motorisches Lernen
  - Formales Üben
  - Absichtsvolles Lernen
  - Die »OPTIMAL« Theorie

#### Grundlagen

- Talent und Potenzial
- Selbstbild, Selbstwirksamkeit und Identität
- Motivation
- Arbeiten mit Zielen
- »Mastery experiences« (Erfahrungen von Meisterschaft) fördern
- Lernstadien differenzieren

#### Didaktischer Teil

- Schaffung einer gemeinsamen, offenen Arbeitsatmosphäre
- Peer-Learning initiieren
- Theoretische Inhalte engagiert und praxisnah vermitteln
- Arbeitsmaterialien und didaktische Werkzeuge für die Vermittlung der Grundlagen
- Die Rolle des/der Kursleiter\*in und die Rolle des/der Teilnehmer\*in: Erwartungen und Vereinbarungen
- Mögliche Stolpersteine in der Seminarpraxis

## Seminar 2 (9.-10.11.2018, HfMT Köln)

### Die Musik erforschen

- Übe-Methoden, Improvisation

### Den Geist schulen

- Aufmerksamkeit und Fokus
- Mentales Training

### Didaktischer Teil

- Wege zur Vermittlung kreativer Übe- und Lernprozesse
- Arbeitsmaterialien und didaktische Werkzeuge für die Schulung des Aufmerksamkeitsfokus und für das mentale Training
- Mögliche Stolpersteine in der Seminarpraxis

## Seminar 3 (7.-8.12.2018, HfMDK Frankfurt)

### Vom Üben zur Aufführung

- Methoden und Strategien für die Aufführungsvorbereitung
- Übe-Strategien zur Vermeidung von Aufführungsangst
- Flow

### Eigenverantwortung fördern

- Selbststeuerung und Autonomie

### Didaktischer Teil

- Meta-Strategie: Strategien für die Vermittlung von Strategien
- Wege der Thematisierung von Lampenfieber
- Wege der Vermittlung von Flow-Erfahrungen beim Üben
- Arbeitsmaterialien und didaktische Werkzeuge für die Ausbildung von Selbststeuerung und Autonomie
- Mögliche Stolpersteine in der Seminarpraxis

## Seminar 4 (18.-19.1.2019, HfMDK Frankfurt)

### Feedback geben und empfangen

- Der „Critical Response Process“

### Schlussfolgerungen

- Stimulierende Lernbedingungen schaffen
- Das eigene Seminar konzipieren

## **Didaktischer Teil**

- Wichtige Aspekte für die Konzeption eines eigenen Seminars
- Schlüssel zur Schaffung einer kreativen Lernumgebung
- Grenzen der Lehre im Grundlagen-Kurs OPTIMAL ÜBEN: Spezialisierte Körperarbeit, psychologische Beratung oder Instrumentalunterricht können nicht Teil des Grundlagen-Kurses sein. Wann ist es wichtig, Studierenden spezielle individuelle Unterstützung zu empfehlen, und wie sollte dies dem/der Studierenden nahegebracht werden?
- Wie können Lehrende der eigenen Institution die Bedeutung des Unterrichtens von Übestrategien erkennen, um sie begeistert umzusetzen?
- Mögliche Stolpersteine und Hindernisse und ihre Überwindung

## **Seminar 5**

(optional – Termin wird ggf. mit den Teilnehmenden abgesprochen)

### **Feedback- und Vertiefungs-Seminar**

- Austausch der Teilnehmer\*innen über ihre Erfahrungen in der eigenen Lehre
- Optimierung der individuellen Kursinhalte
- Erfahrungsaustausch: Konnten die Inhalte in das Curriculum und die Kultur der eigenen Hochschule integriert werden? Wenn nein: Was ist zu tun? Wie können das Netzwerk Musikhochschulen und die anderen Hochschulen eine Implementierung unterstützen?

### **Didaktischer Teil**

- Das eigene Seminar und die eigene Lehrtätigkeit evaluieren
- Formierung einer Supportgroup der Ausbildungsteilnehmer zur Weiterentwicklung und gegenseitiger Unterstützung
- Ergänzende Fragen zum Angebot eines Seminars; z. B.:  
Sollten Übeseminare als Wahl- oder Pflichtkurse angeboten werden?  
In welchem Stadium der Ausbildung sind sie am effektivsten?

Die Ausbildungs-Teilnehmer\*innen erfahren die Lernprozesse, die sie später vermitteln sollen, zunächst praktisch: durch Diskussionen, Übungen und eigenes Musizieren sowie gegenseitiges Coaching. Die Basis der Ausbildung wird durch praktische Präsentationen und Reflexion über den theoretischen Hintergründen gelegt; im Zentrum steht die eigene Erfahrung der zu vermittelnden Inhalte und Methoden. Denn: Nur was selbst erfahren wird, kann auch überzeugend vermittelt werden!

Arbeitsmaterial und Lektüre werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt.

**Susan Williams**

Neben ihrer Karriere als Naturtrompeterin unterrichtet Susan Williams seit 1990 in Den Haag und seit 2000 in Bremen Naturtrompete und Alte-Musik-Ensembles. Seit 2007 leitet sie Kurse zu den Themen Üben und Auftrittsvorbereitung. Aktuell promoviert sie an der Universität Leiden zum Thema Aufmerksamkeitsfokus und mentales Training für Musiker. 2017 erschien ihr Handbuch »QUALITY PRACTICE« / »OPTIMAL ÜBEN« in englischer und deutscher Sprache. Parallel entstand die open-source-website »From Potential to Performance« – ein gemeinsames Projekt mit Dozentinnen der Sibelius Academy (Finnland), dem Royal Conservatoire (Niederlande), der Cork School of Music (Irland) und der Griffith University (Australien): <http://web.uniarts.fi/practicingtipsformusicians/index.html>

**Ansprechpartnerin:**

Prof. Ursula Schmidt-Laukamp

E-Mail: [ursula.schmidt-laukamp@hfm-detmold.de](mailto:ursula.schmidt-laukamp@hfm-detmold.de)