

INHALT

Weckt den Forschergeist!	
Melina Paetzold und Jürgen K. Groh über das Üben	6
Trainingslager wie Bläser üben (1) Das Haus hinterm Haus	10
Üben – Aber Wie?	
Patentrezepte oder verbissene Ochsentour?	12
Üben üben! Mentales Training	17
Üben üben! Das Selbstgespräch	18
Üben üben! Der gelungene Vortrag	19
Üben üben! Entspannen Sie sich!	20
Trainingslager: Wie Bläser üben (25) Stark im Team	21
Üben üben! Töne aushalten	23
Üben üben! Es geht um den Prozess	24
Üben üben! Neue Serie zu Gestaltung und Planung	25
Üben üben! Die Aufnahme	26
Trainingslager: Wie Bläser üben (33)	
In der Ruhe liegt die Kraft	27
Üben üben! Neue Serie zu Gestaltung und Planung	29
Üben üben! Das Gehirn arbeitet weiter	30
Üben üben! Urlaub mit Instrument	31
Üben üben! Neue Serie zu Gestaltung und Planung	32
Trainingslager: Wie Bläser üben (9) Tonleitern sind Musik	33
Üben üben! Funktion des Problemlösens	35
Üben üben! Die Übekultur	36
Üben üben! Der Übeplan	37
Üben üben! Ziele setzen	38
Trainingslager: Wie Bläser üben (18)	
Die bewusste Bewegung	39
Üben üben! Das eigene Selbstbild	41

Üben üben! Der Wiedereinstieg	42
Üben üben! Duett statt Duell	43
Üben üben! Zum Thema Intonation	44
Üben üben! Von hinten nach vorne	45
Trainingslager: Wie Bläser üben (10) Das Gehirn wächst mit	46
Effizient üben: Zurück zum Musizierglück	48
Mehr Konzentration! Effizient üben	52
Mehr Motivation! Effizient üben	55
Über Ziele: Effizient üben	59
Trainingslager: Wie Bläser üben (2) Mach mal Pause!	63
Der Klang ist dein Kapital: Übetipps von Reinhold Friedrich	65
Der Lob des Fehlers: Mut zum Risiko ist in der Musik essenziell	69
Trainingslager: Wie Bläser üben (24) Üben will gelernt sein	71
Trainingslager: Wie Bläser üben (13) Das durchdachte Programm	73
Trainingslager: Wie Bläser üben (8) Bis die Lippen müde sind	75
Trainingslager: Wie Bläser üben (3) Das innere Ohr	77
Trainingslager: Wie Bläser üben (22) Widerstände auflösen	79
Stressfrei auftreten! Zurück zum Musizierglück	81
Welcher Motivationstyp bist du?	84
3 Wege schneller neue Stücke zu lernen	86
Trainingslager: Wie Bläser üben (15) Immer locker bleiben	88
Vorsicht Stolperfalle! Das Üben mit Metronom	90
Jetzt wird's Musik! 3 Wege, eine musikalische Idee zu entwickeln	92
Besser Zuhören, schneller Fortschritte sehen	94