

14.10.24
19.30 Uhr

HIRNGERECHT ÜBEN



Work hard, but work smart

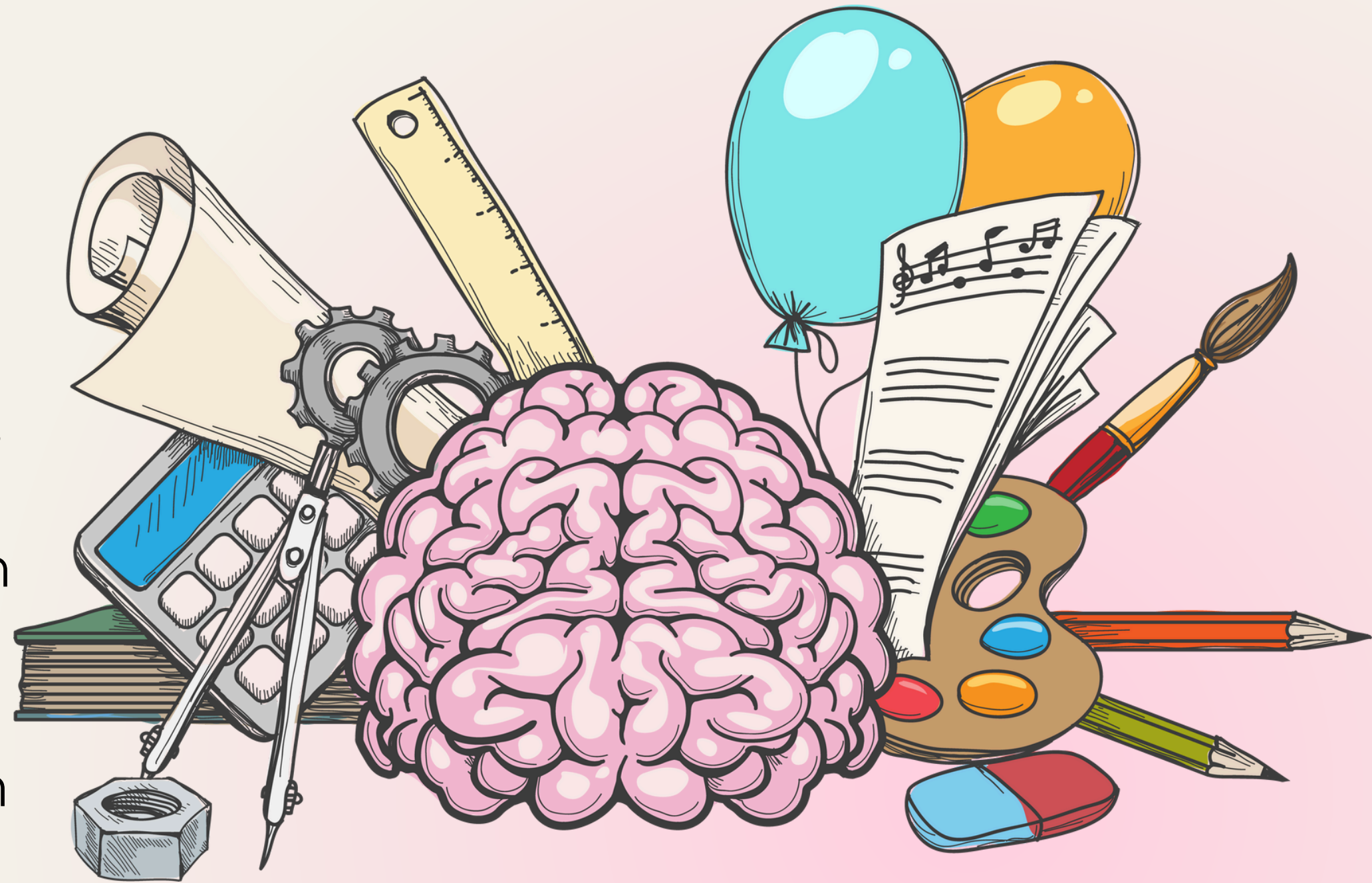
Saskia Worf

Managemusik

UNSER GEHIRN

Die wichtigsten Fakten

- Keine Festplatte, sondern ein Datenerzeuger
- 3 Arten von Nervenzellen (Neuronen): Sensorische Neuronen, Interneuronen, motorische Neuronen
- Synapsen sind Kontaktstellen zwischen Nervenzellen
- Neuronale Netze werden gebildet
- Zwei Gehirnhälften, verbunden mit dem Balken





“DU MUSST DINGE
NUR OFT GENUG
WIEDERHOLEN,
DANN SPEICHERN
SIE SICH AB”

DIFFERENZIELLES ÜBEN



WAS BRAUCHT UNSER GEHIRN BEIM ÜBEN?

Erfahrungen mit dem eigenen Körper

**Neue Aufgaben, Beispiele und Reize, die für die übende
Person bedeutsam sind**

Machbare, realistische und lösbar Aufgaben

Ruhephasen



WAS BEDEUTET NEUROPLASTIZITÄT?

„Spezifische neurophysiologischen
Anpassungen des
Zentralnervensystems mit
nachhaltigen Veränderungen
verschiedener Hirnfunktionen und
sogar Hirnstruktur.“

Eckart Altenmüller

SENSOMOTORIK

WIE LERNEN WIR BEWEGUNG?



DIE VERSCHIEDENEN EBENEN

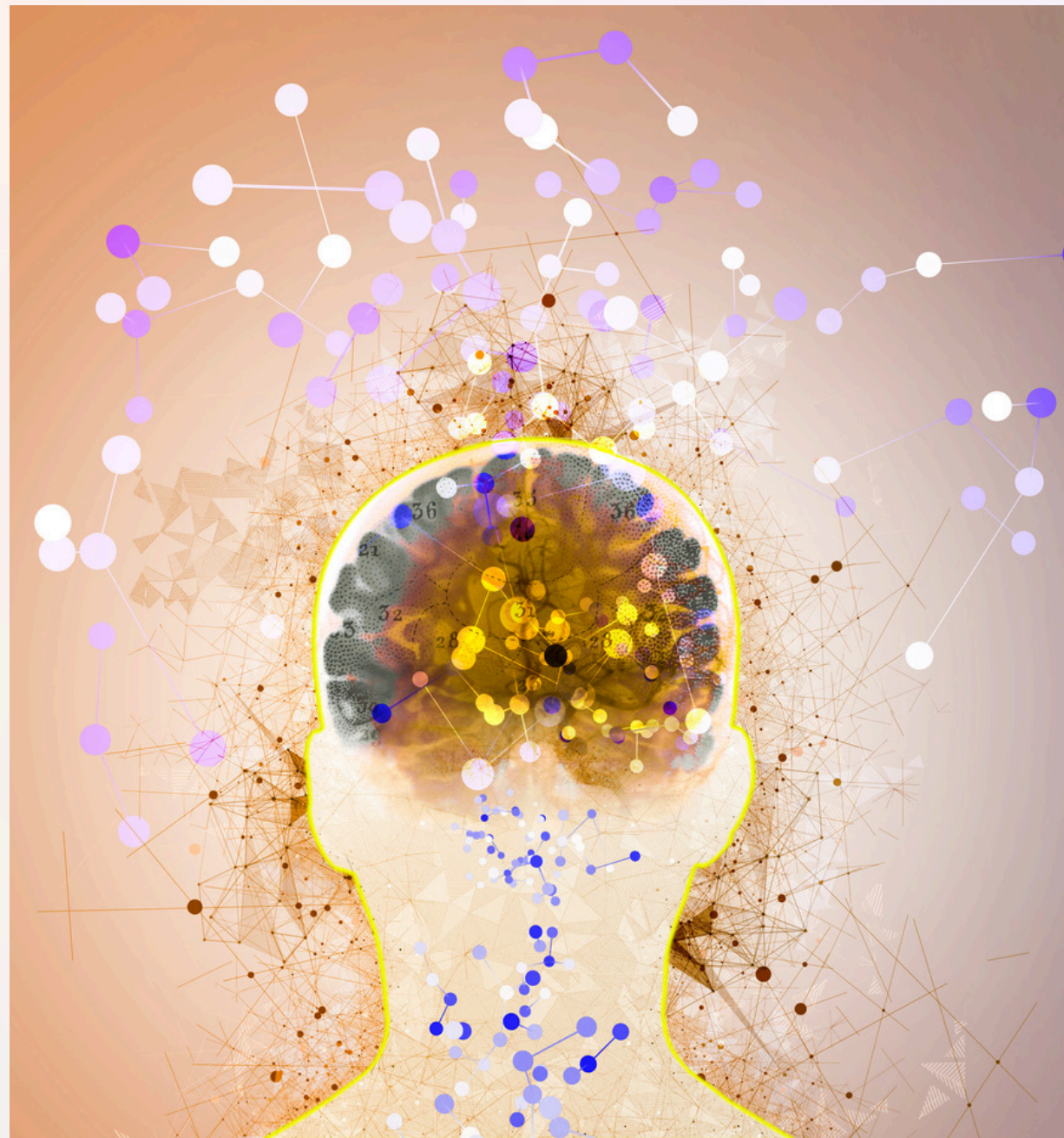
- visuell
- auditiv
- haptisch
- kinästhetisch

WIE NEHME ICH MEIN INSTRUMENT WAHR?

Auf welchen Sinneskanälen ist eine Phrase
besonders präsent?

Welche Sinnekanäle sind bei mir besser
ausgeprägt als andere?

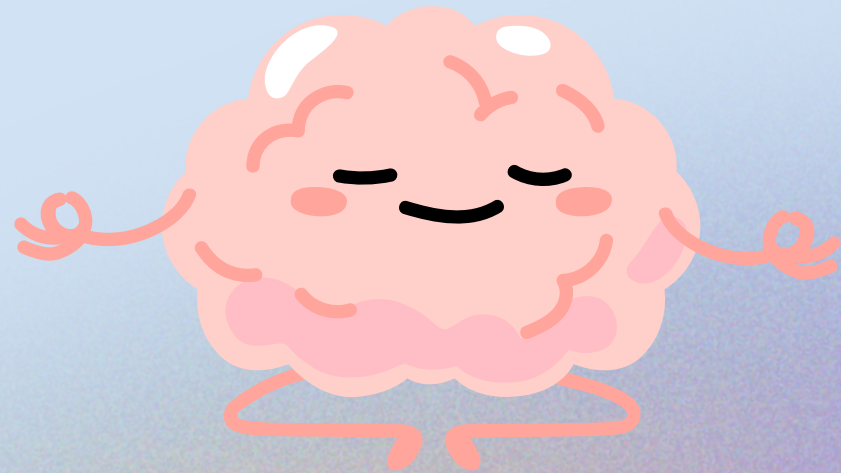




NEURODIVERSITÄT

Jeder Mensch verarbeitet Reize unterschiedlich und nimmt seine Umwelt individuell wahr. Wir brauchen demnach auch verschiedene Methoden, eine bestimmte Lernatmosphäre und eine geschulte Körperwahrnehmung, um unsere Bedürfnisse zu kennen und zu erfüllen.

UNSER GEHIRN LERNT IN DEN PAUSEN



INTRINSISCHE MOTIVATION
IST VORAUSSETZUNG

DAS GEHIRN KANN SICH
NUR AUF EINE SACHE
GLEICHZEITIG
KONZENTRIEREN

NUTZE DEIN KÖRPEREIGENES BELOHNUNGSSYSTEM



DAS GEHIRN
UNTERSCHIEDET NICHT
ZWISCHEN
VORSTELLUNG UND
REALITÄT

TIPPS

für hirngerechtes Üben



Rotierende Aufmerksamkeit

Mehrkanallernen

Differenzielles üben - Varianten bilden

Kenne dein Warum!

Pausen - Pomodoro Technik

Mentales Üben

Auswendig üben

In Beziehung - gemeinsam lernen

VIELEN DANK FÜRS
ZUHÖREN! ✦

mehr Informationen findest du auf
www.saskiaworf.de

Quellen:

Altenmüller, Eckart - Die Kunst des Musizierens

Gruhn, Wilfried/Röbke, Peter - Musiklernen

Gruhn, Wilfried - Anfänge des Musiklernens

Hüther, Gerald - Mit Freude Lernen

Hüther Gerald - Etwas mehr Hirn bitte

Hartung Robert - Gehirngerechtes Musiklernen im Instrumentalunterricht

Klöppel, Renate - Mentales Training für Musiker

<http://physiologie.cc/XVI.1.htm>

<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/a-941328.html>

<https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/musik-forschung-hirnforschung-gehirn-100.html>

https://sport.uni-mainz.de/files/2014/05/tws_DifferenziellesLernen.pdf