

Masterprojekt

“Plan Your Work - Work Your Plan!”

Effizientes Üben im Informationszeitalter - Strategien und Konzepte zur Übeplangestaltung

HOCHSCHULE
FÜR MUSIK
MAINZ



MASTERPROJEKT

Im Rahmen des Studienganges Jazz und Populäre Musik
an der Hochschule für Musik Mainz

eingereicht von

Oliver Naumann

Mainz, im Wintersemester 2019/20

“Master your instrument.

Master the music.

And then forget all that shit and just play.”

- Charlie Parker

Vorwort

Das Zitat von Charlie Parker hat auch nach mehr als einem halben Jahrhundert nichts von seiner Relevanz verloren. Eine rasant wachsende Ausbildungslandschaft von Jazz-Studiengängen - eine Fülle von Workshops, Kursen und Masterclasses - unzählige Möglichkeiten, Lehrmaterialien aus dem Internet zu beziehen - eine überwältigende Masse an Lehrvideos auf Youtube und anderen Plattformen: dies alles sind Zeichen dafür, dass auch der Jazz mittlerweile im Informationszeitalter angekommen ist. Der anstrebende Jazzmusiker ist jedoch immer noch mit der gleichen Aufgabe konfrontiert wie zu seiner Zeit Charlie Parker: sich dem Instrument und der Musik hinzugeben und diese durch tagtägliches Üben zu meistern.

Bei diesem Prozess kann die Menge an verfügbaren Lehrinformationen schnell zu Verwirrung, Überforderung und sogar Stagnation führen, anstatt für Inspiration und Wachstum zu sorgen. Um Diesem zuvor zu kommen bedarf es sorgfältig geplanten und gewissenhaft ausgeführten Schritten, die dem Musiker helfen, den Übeprozess durch Reflexion, Bewertung und Kritik bewusst zu steuern.

Das Masterprojekt "Plan Your Work, Work Your Plan" bietet einen Überblick an ausgewählten Jazz- und improvisationsbezogenen Themen, sowohl instrumentenspezifisch als auch allgemein anwendbar, und zeigt anhand von Beispielen auf, wie das Arbeiten mit denselbigem durch den Gebrauch von übersichtliche und einfach zu verwaltende Strukturen erleichtert wird. Des Weiteren werden unterschiedliche Modelle und Strategien zur Implementierung der Themen in die tägliche Überoutine beschrieben und angewandt.

Werden im Proberaum die richtigen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Auseinandersetzen mit dem Instrument und der Musik geschaffen, kann sich der Künstler auf der Bühne mit guter Gewissheit auf den wichtigsten Teil des Charlie Parker-Zitates berufen: er verlässt sich vollends auf seine Fähigkeiten und widmet sich einzig und allein dem Spiel.

Inhalt

Teil I

“Plan Your Work”

Einleitung	2
1.1 “Master Your Instrument”	3
1.2 “Master The Music”	4
1.3 “Learn From The Masters”	6

Teil 2

“Work Your Plan”

Einleitung	18
2.1 Prokrastination	19
2.2 Übestrategien	25
2.3 Übebegleiter	32

Appendix

Teil I

“Plan Your Work”



Einleitung

Der erste Teil des Masterprojektes nimmt die Frage “Was übe ich?” bzw. “Was ist der Inhalt meines Plans?” als Anregung und stellt in drei Teilen Antwortmöglichkeiten zur Verfügung. Das Kapitel 1.1 “Master Your Instrument” beinhaltet instrumentbezogene Themen, 1.2 “Master The Music” befasst sich mit allgemein anwendbaren Inhalten, und 1.3 “Learn from the Masters” präsentiert Improvisationskonzepte renommierter Jazzmusiker und -pädagogen. Durch klar strukturierte Beispieltafeln mit Hilfe der Projektmanagementsoftware Trello wird deutlich, wie verschiedene Inhalte auf intuitive Art und Weise zu einem individuell angepassten und einfach zu verwaltenden Plan zusammengefasst werden können.

I.1 “Master Your Instrument”

In diesem Kapitel werden verschiedene Themenbereiche und korrelierende Übervorschläge zum Meistern eines Instrumentes (in diesem Fall das Saxophon) kategorisiert und aufgelistet. Als Ausgangsbasis dient ein Querschnitt allgemeiner Anforderungen und Aufgabenstellungen, die ein Jazz-Studiengang heutzutage beinhaltet. Die Auflistung lässt sich beliebig variieren, je nach Instrument, Entwicklungsstand und Interessenbereich des Musikers. Abschliessend dient sie als Vorlage zum Erstellen exemplarischer Trello-Boards zu diesem Kapitel.

I.1.1 Tone

- Tone quality: overtones, Rascher “Top Tones”, Caruso Six Notes
- Intonation: mouthpiece scales, drone play-along, dynamics with tuner
- Vibrato: pulses with metronome, ballads rubato
- Evenness: pendulum, spread triads
- Styles: Cannonball on “Stardust”, Miguel Zenon on “Que Te Pedi”

I.1.2 Technique

- Scales: In 3rds, 4ths, 5ths, slurred/portato
- Intervals: M2 in half steps, minor thirds
- Triads: Maj and min in whole steps, root/1st/2nd inversion
- Sight-reading: Ferling 48 Etudes, Bergonzi Intervallic Melodies
- Altissimo: Chromatic scale slurred, aug triads

I.1.2 Doubles

- Soprano: Thad Jones “Little Pixie”, listen to Steve Lacy “Reflections” Album

- Clarinet: mel min scales, Gershwin “Rhapsody in Blue”, Benny Goodman “Flying Home”
- Flute: Octaves, Ab maj scale, Taffanel “Daily Exercises”

I.2 “Master The Music”

In diesem Kapitel werden verschiedene Themenbereiche und korrespondierende Übervorschläge zum Meistern der Musik kategorisiert und aufgelistet. Als Ausgangsbasis dient ein Querschnitt allgemeiner Anforderungen und Aufgabenstellungen, die ein Jazz-Studien-gang heutzutage beinhaltet. Die Aufzählung lässt sich beliebig variieren, je nach Instrument, Entwicklungsstand und Interessenbereich des Musikers. Abschliessend dient sie als Vorlage zum Erstellen exemplarischer Trello-Boards zu diesem Kapitel.

I.2.1 Tunes

- Compile list of tunes to learn
- Sort by tempo and style
- Track progress (to do/doing/done) and review

I.2.2 Transcriptions

- Compile list of solos to learn
- Memorize short solos, write out long solos
- Track progress (to do/doing/done) and review

I.2.3 Theory

- Nomenclature: Modes from melodic minor, tensions on dom7 chords

- At The Piano: II-V-I maj and minor in all keys, standards in all keys
- Functional Harmony: Origin of bIII^{dim}7, bVII^{min}6
- Analysis: Wayne Shorter “Lost”

I.2.4 Time

- Odd Meter: 5/8 and 7/8, metronome divides bar in 2
- Swing Feel: sing along with Sonny Rollins on “Blues for Philly Joe”
- At The Drums: Ride Pattern plus Hi-Hat on 2 & 4
- Metronome: on 1st downbeat every 2nd, 3rd, 4th bar

I.2.5 Vocabulary

- II-V-I Progression: minor II-V ideas in all keys
- Lines: tritone sub starting on every scale degree, write “Countdown” etude
- Approach Notes: scale above, chromatic below
- In All Keys: Stablemates, Charlie Parker on “Blue Bird”

I.2.6 Ear Training

- Transcription: Chris Potter chords on “Gratitude”
- Sight-singing: Edlung “Modus Vetus”, Bach Chorale BWV 248-33
- Rhythm: Herbie Hancock comping on Freddie Hubbard “You’re my everything”
- Scores: read along Jacob Collier “Close To You”

I.2.7 Composition

- Original: 16 Bar minor blues with rhythm changes bridge

- Contrafact: “Along came Betty”

I.2.8 Arrangement

- Sax Quartet: “Lover Man” for Sax S/A/T/B

I.3 “Learn From The Masters”

In diesem Kapitel werden unterschiedliche Improvisationskonzepte etablierter Jazzmusiker aufgearbeitet, zusammengefasst und in ein überschaubares und leicht verständliches Format gebracht. Der unmittelbare Zugang zur Materie bietet die Gelegenheit, die Inhalte einfach und flüssig in den Übeprozess zu integrieren. Die Auswahl repräsentiert eine Schnittmenge verfügbarer Informationsquellen zum Thema Improvisation und beinhaltet Lehrbücher, Online-Kurse, Masterclasses und Unterrichtsstunden. Abschliessend dient sie als Vorlage zum Erstellen exemplarischer Trello-Teams zu diesem Kapitel.

I.3.1 Team Jerry Bergonzi

I. Pentatonics

In seinem Lehrbuch “Pentatonics” präsentiert der Autor unterschiedliche Pentatonics:

Min 7	Min 6	Min b5	Maj b6	Maj b2	Whole Tone
C-Eb-F-G-Bb	C-Eb-F-G-A	C-Eb-F-Gb-Bb	Eb-F-G-Bb-B	Eb-E-G-Bb-C	B-Eb-F-G-A

Werden diese von unterschiedlichen Akkordtönen des jeweiligen Akkordtypes (Maj7, Min7, Dom7, Min7b5) gespielt, entstehen vielfältige Einsatzmöglichkeiten für jede einzelne Pentatonic:

Pentatonics:	<i>Maj7</i>	<i>Min7</i>	<i>Dom7</i>	<i>Min7b5</i>
Min 7	(6) (3) (maj7)	(R) (5) (9)	(5) (13) (#9)	(11)
Min 6	(6) (maj7)	(R) (9)	(5) (13) (b9) (#9) (7)	(3)
Maj b6	(R) (3)	(5)	(b13) (9)	(7)
Min b5	(#11)	(6)	(3) (7)	(R)
Maj b2			(R) (#9) (13) (#11)	
WT		(maj7)	(R) (#11) (3)	

II. Hexatonics

In seinem Lehrbuch "Hexatonics" stellt der Autor ausgewählte Kombinationen von zwei Dreiklängen ohne gemeinsame Töne vor:

M/M (2)	m/M (b2)	M/M (b2)	aug/aug (b2)	M/M (#4)	m/m (2)	M/m (-2)	m/m (b2)	M/m (+2)	m/m (#4)
D/C	B-/C	B/C	B+/C+	F#/C	D-/C-	Bb/C-	B-/C-	D/C-	F#-/C-

Werden diese von unterschiedlichen Akkordtönen des jeweiligen Akkordtypes (*Maj7*, *Min7*, *Dom7*, *Min7b5*) gespielt, entstehen vielfältige Einsatzmöglichkeiten für jede einzelne Hexatonic:

Hexatonics:	<i>Maj7</i>	<i>Min7</i>	<i>Dom7</i>	<i>Min7b5</i>
M/M (2)	(R) (9)	(3) (11)	(R) (7) (#11)	(b6) (b5)
m/M (b2)	(R)	(3) (b9)	(7)	(b5)
M/M (b2)	(R)	(3) (b6)	(7) (b9) (13)	(b5)
aug/aug (b2)	(R) (3) (b6)	(3) (maj7) (5)	(#11) (9) (b9) (13) (11)	(b5) (9) (7)
M/M (#4)			(R) (13) (#9) (#11)	
m/m (2)	(6)	(R)	(5) (b9)	(3)
M/m (-2)	(6) (3)	(R) (5)	(5) (9)	(3)

Hexatonics:	<i>Maj7</i>	<i>Min7</i>	<i>Dom7</i>	<i>Min7b5</i>
m/m (b2)	(6)	(R) (3)	(5) (3) (b9) (7)	(3) (b5)
M/m (+2)	(6)	(R) (3)	(5) (3) (b9) (7)	(3) (b5)
m/m (#4)			(R) (13) (#9) (#11)	

III. Melodic Rhythms

In seinem Lehrbuch “Melodic Rhythms” befasst sich der Autor mit verschiedenen Konzepten zum Improvisieren mit Rhythmus:

- Number of notes per bar (dependent or independent of bar lines)
- 22 Rhythms (displace and combine)
- Consecutive notes: 2-7 eighth notes (8 starting places), 2-7 triplets (12 starting places)
- 3/4, 5/4, 7/4 rhythms over 4/4 (also 4/4 over 3/4)

I.3.2 Team Will Vinson

I. Melodic Improvisation

Diese Online-Masterclass demonstriert, wie anhand von mehrstimmigem Voice Leading Orientierungspunkte geschaffen werden, die, entsprechend ausgearbeitet, zu kontrastierenden Melodien in der Improvisation führen:

1. Two contrasting voices per bar, start on chord tones, movement within b3 interval
2. Embellish each voice (approach notes/enclosures)
3. Free up rules, add 3rd voice, no scales

II. Rhythmic Independence

In dieser Online-Masterclass werden verschiedene Übungen zum Thema Time-Feel und Rhythmic Independence vorgestellt. Das kreative Arbeiten mit dem Metronom bietet dabei die Grundlage.

1. Pick 10 different tempos, play walking bass line with click on quarter note 2 & 4
2. Start out with quarter notes, add eighth notes and other rhythmic values on top
3. Click on every 2nd, 3rd, 4th, 5th quarter note in 3/4, 4/4, 5/4. Cut 3, 5, and 7 in half

1.3.3 Team Mark Turner

I. Voice Leading

In Masterclasses und privaten Unterrichtsstunden werden unterschiedliche Übungen zum Thema Voice Leading vorgestellt:

1. Voice through tunes and progressions using 3rds/7ths/bass
2. Voice through tunes and progressions using open and closed 4- and 5-note voicings
3. Voice through tunes and progressions using 3rds/7ths/bass + voice in motion (up/down)
4. Voice through tunes and progressions using triads/bass, top note in motion (up/down)

II. Mix and Match

Während eines Jazzworkshops werden Konzepte zum Arbeiten mit Transkriptionen vorgestellt, mit der Zielstellung, die musikalische Sprache des Solisten zu verinnerlichen und mit seiner eigenen zu kombinieren.

1. Transcribe solo without instrument, memorize after you've written it down
2. Annotate solo, write down what you like about it (emotional response, associations, musical notes etc.), develop aesthetic
3. Extract 10 lines and mix the unknown (soloist's vocabulary) with the known (your vocabulary) by adding your lines to the soloist's

4. Practice in different keys, make scale patterns with unfamiliar things

I.3.4 Team Hal Crook

I. *Pacing*

In seinem Lehrbuch “How To Improvise” beschreibt der Autor den “Play/Rest Approach”, bei dem während dem Improvisieren ein bewusster Wechsel zwischen Spielen und Pausieren stattfindet, und durch verschiedene Übungen Kontrolle über den Spielfluss und die Solo-Entwicklung gewonnen wird.

- The General Idea: Play short (1-2 bars), rest long (2-4+ bars)
- Play/Rest Combinations:
 - Even-bar phrasing (easy)

Play (bars)	Rest (bars)	Total (bars)
1	1	2
2	2	4
3	1	4
1	3	4
4	2	6
2	4	6
2	6	8
(etc.)		

- Odd-bar phrasing (more difficult)

Play (bars)	Rest (bars)	Total (bars)
1	2	3
2	1	3
3	2	5
2	3	5
4	1	5
1	4	5
(etc.)		

- Variations:

1. One combination only for an entire solo
2. Change combinations each chorus, or every 16 or 32 bars
3. Begin combination in 2nd bar of progression
4. Reverse combination to solo on chords previously unplayed
5. Apply to more demanding situations, faster tempos etc.
6. 1st chorus uses space, 2nd chorus uses no space, etc.
7. 1st half chorus uses space, 2nd half chorus uses no space, etc.
8. A sections use space, B sections use no space, etc.

I.3.5 Team Michael Brecker

I. Exercise Book

In einem Youtube-Interview mit dem Saxophonisten wird der kreative Prozess zum Erstellen eigener Übungen nach Gary Campbell beschrieben:

1. Play freely, find relationship of notes that appeal to you
2. Write down the idea only, but practice in all 12 keys
3. Different inversions, all over the horn

II. Gary Campbell "Expansions"

In diesem Lehrbuch beschreibt der Autor im Detail, wie das Improvisationsvokabular durch kreatives Arbeiten mit Patterns erweitert und angereichert werden kann:

1. Do not write anything out unless absolutely necessary. See pattern in your mind's eye
2. Basic Order (ascending/descending) and Alternating Order (ascending/descending)

3. Vary the way patterns fall rhythmically
4. Add lower neighboring tones to any member (lowest, highest, any other) of pattern
5. Pick interval set and transpose in intervals (half, whole, min3, maj3, 4th, tritone), combine
6. Consider all scales used in jazz to build patterns with diatonic 3- and 4-note chords

I.3.6 Bonus Chapter: Team Oliver Naumann

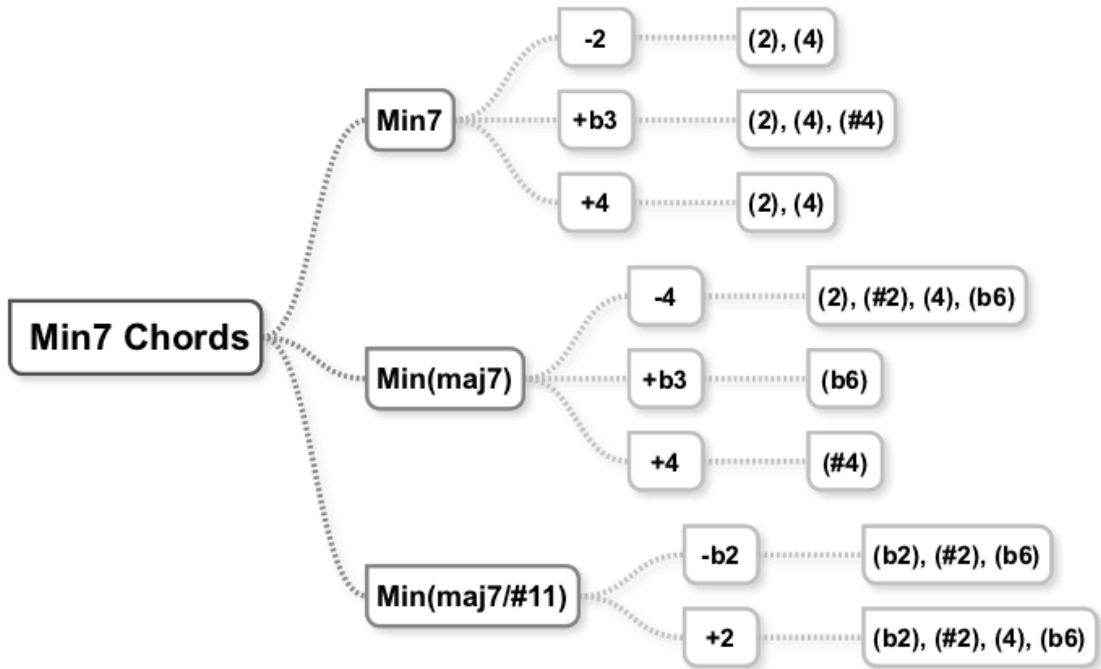
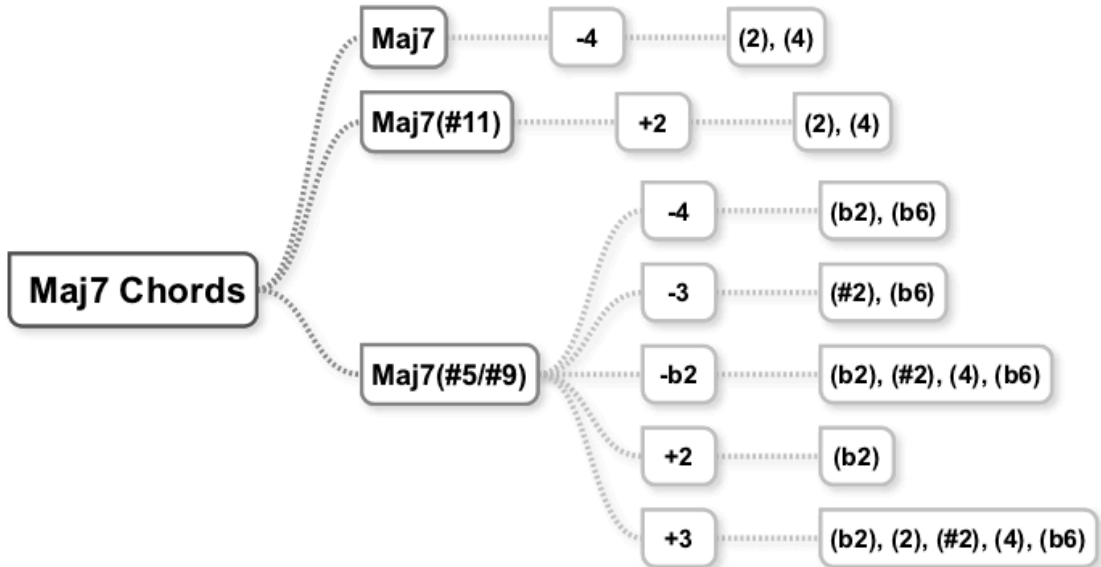
I. Triad +1

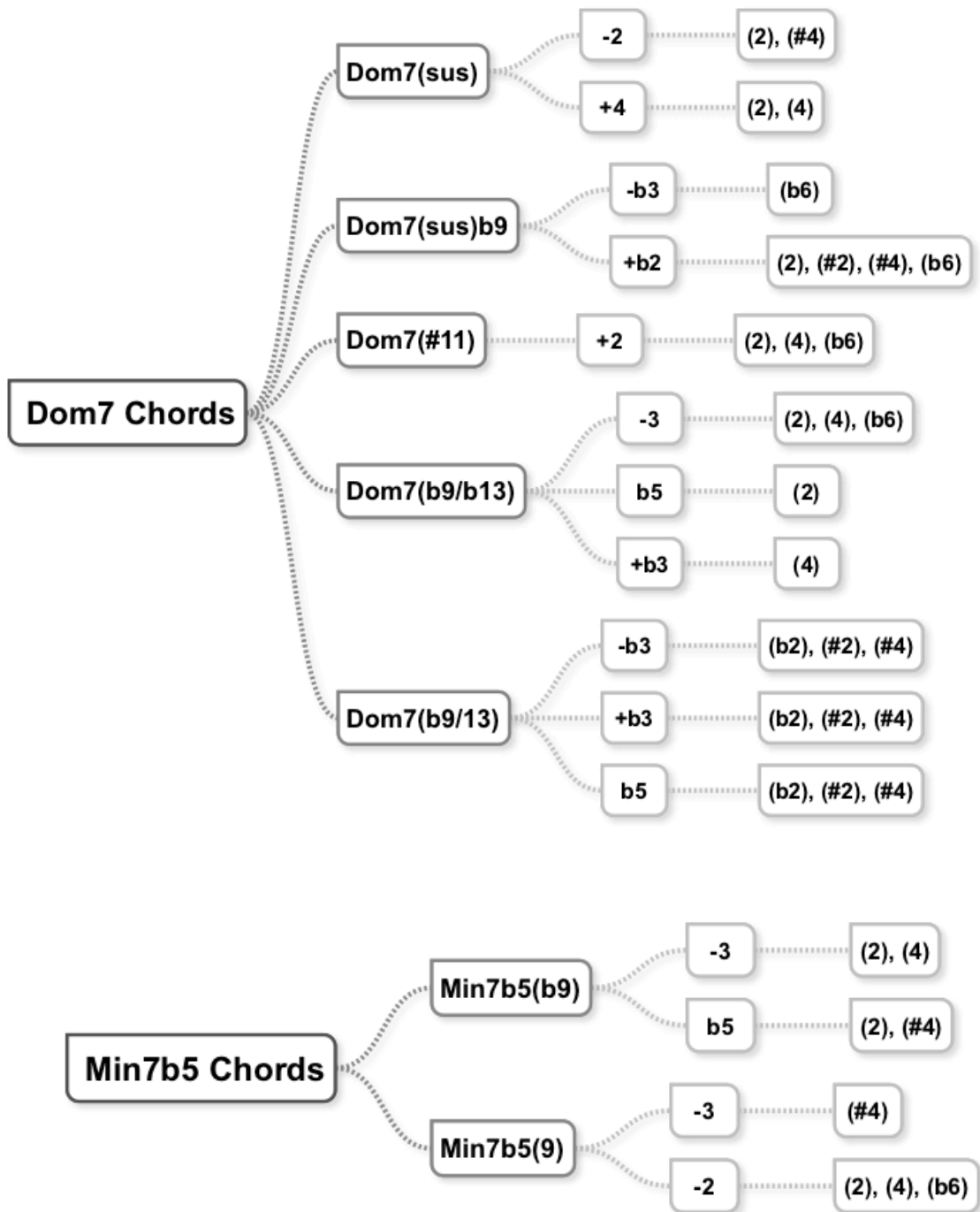
Bei diesem Improvisationskonzept werden Dur- und Molldreiklänge um einen Ton angereichert, welcher der Dreiklangsstruktur kontrastreich gegenübersteht. Dadurch entstehen Four-Note-Groupings, die statische und dynamische Elemente verbinden und, abhängig vom harmonischen Kontext, sowohl konsonant als auch dissonant eingesetzt werden können, ohne ihre Integrität zu verlieren. Folgende Kombinationen kommen zum Einsatz (gängige Vierklänge ausgeschlossen):

Major Triad +1	Minor Triad +1
C(b2): C-Db-E-G	C-(b2): C-Db-Eb-G
C(2): C-D-E-G	C-(2): C-D-Eb-G
C(#2): C-D#-E-G	C-(4): C-Eb-F-G
C(4): C-E-F-G	C-(#4): C-Eb-F#-G
C(#4): C-E-F#-G	
C(b6): C-E-G-Ab	

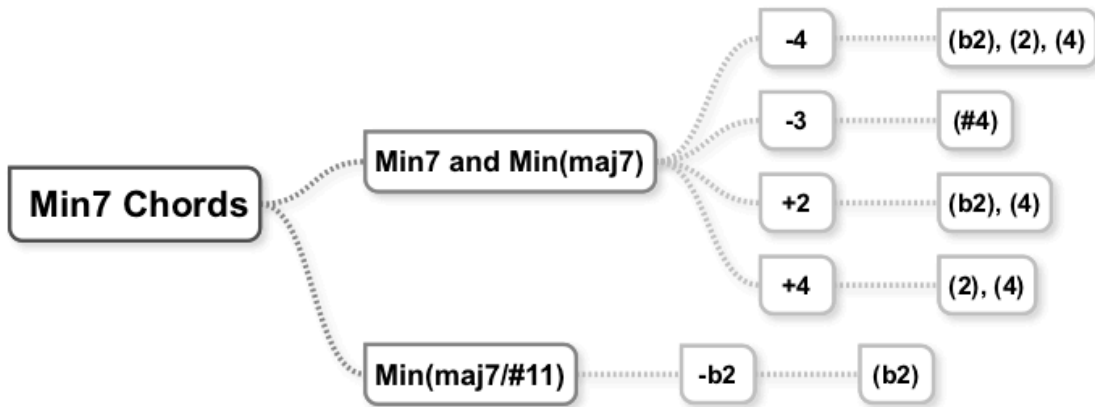
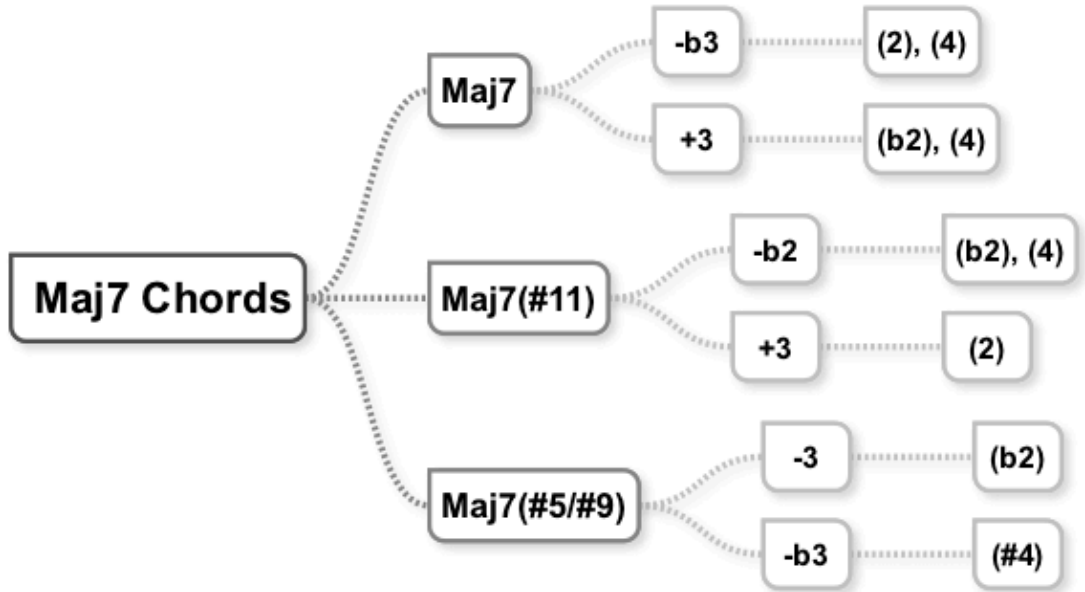
Durch Transposition am Grundton des jeweiligen Akkordtypes (Maj7, Min7, Dom7, Min7b5) entstehen vielfältige Einsatzmöglichkeiten der Kombinationen:

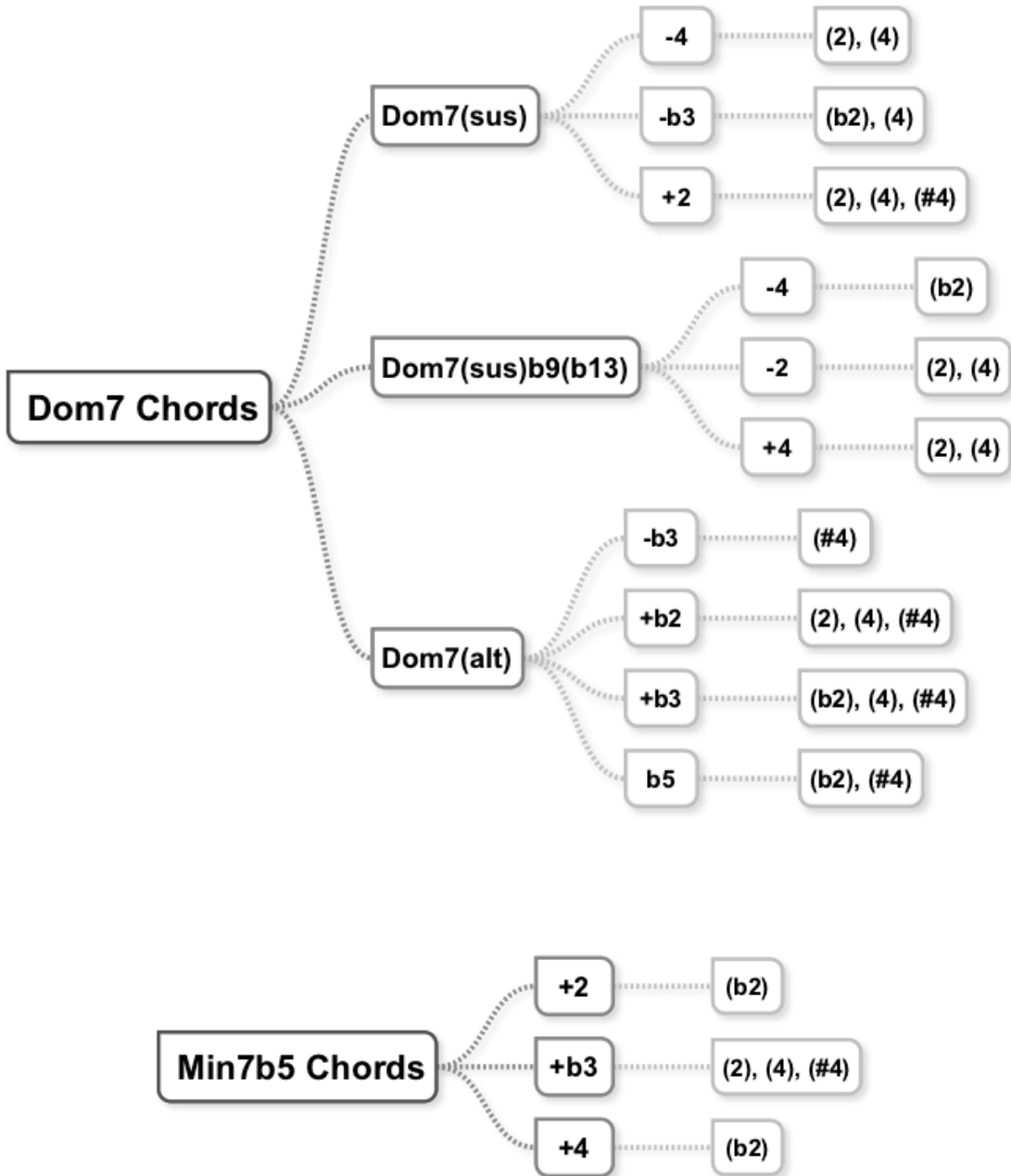
Major Triad + I





Minor Triad + I





Teil 2

“Work Your Plan”

2

Einleitung

Der zweite Teil stellt sich der Frage “Wie übe ich” bzw. “Wie arbeite ich mit meinem Plan?” und versammelt unterschiedliche Modelle, Strategien und Anregungen zur effektiven Umsetzung. Zeitgestaltung und -management, zielorientiertes Arbeiten und Etablieren einer Routine spielen genauso eine Rolle wie die regelmässige Gelegenheit zur Reflexion, Bewertung und Kritik. Als Begleiter im Proberaum werden unterschiedliche Hilfsmittel und Apps vorgestellt und integriert. Zum Auftakt wird das Phänomen Prokrastination analysiert.

2.1 Prokrastination

Wenn man prokrastiniert kann man sich zum Erledigen der Aufgaben, die man erledigen sollte oder möchte (das regelmässige Üben z.B.), nicht überwinden. Anstatt der wichtigen Dinge, in denen man Sinn sieht, verfolgt man oft etwas Unwesentliches. Und je mehr konkrete Übethemen zur Verfügung stehen, desto schwerer fällt die Entscheidung für eine Option: die **Entscheidungsparalyse** tritt ein - das Abwägen aller Optionen verbraucht so viel Energie, dass man sich letztlich für keine einzige entscheidet! Das ständig steigende Ausmaß der Entscheidungsparalyse fördert das Wachstum der Prokrastination. Das Aufschieben kann die Produktivität auf einen Bruchteil des Möglichen reduzieren. Wenn man sich bewusst wird, dass man sein Potential nicht ausschöpft, führt das später zu Schuldgefühlen und Frustration.

Im weiteren wird verdeutlicht, wie mit Prokrastination bewusst umgegangen werden kann.

2.1.1 Motivation

I. Äussere Motivation

Diese Form der Motivation arbeitet mit **Belohnung und Strafe** und bringt uns zu Tätigkeiten, die wir von alleine nicht gemacht hätten. Sie ist z.B. in der Erziehung (Eltern zwingen ihr Kind, ein Instrument zu lernen), den Schulen (Notenvergabe), oder im Berufsleben (Gehaltserhöhung) zu finden und führt zur Unfähigkeit, eigenständig bzw. unabhängig zu arbeiten und zu lernen und unterdrückt somit jegliche Initiative im Menschen - ohne **Zuckerbrot** oder **Peitsche** ist er kaum mehr in der Lage irgendetwas zu tun.

II. Innere Motivation durch Ziele

Anders als bei der äusseren Motivation erledigen durch Ziele motivierte Menschen ihre Aufgaben deshalb, weil sie es tatsächlich wollen. Weil aber ihr gegenwärtiger Zustand vom erträumten abweicht, sind sie mit ihm nicht gänzlich zufrieden - sie haben ständig das Gefühl, es fehle irgendetwas in ihrem Leben. Der Weg zum Ziel ist mit **Unzufriedenheit** gepflastert. Und obwohl das Erreichen einen kurzen Moment intensiver Freude bereitstellt, sorgt die **He-donistische Adaption** dafür, dass alles neu Erlangte nach ein paar Tagen als normal emp-

funden wird. Als Gegenreaktion wird ein noch grösseres Ziel gesetzt, und der Kreislauf wiederholt sich. Der Zieljunker erlebt lange Durststrecken zwischen den nur kurz andauernden Glücksmomenten und es fällt ihm schwer, langfristige und nachhaltige Motivation zu entwickeln.

III. Innere Motivation durch den Weg

Die **persönliche Vision** hingegen enthält die Antwort auf die Frage, wofür man seine Lebenszeit idealerweise verwenden möchte und beinhaltet einen **langfristigen Motivationseffekt**: man konzentriert sich auf die Tätigkeit (Weg) und nicht auf die Ergebnisse (Ziele) - diese werden durch Meilensteine ersetzt: Orientierungspunkte, die Feedback geben, ob man sich in die richtige Richtung bewegt. Beim Ausüben von Tätigkeiten, die zur Erfüllung der Vision beitragen, entsteht Zufriedenheit mit der Gegenwart und eine positive Feedbackschleife (Zufriedenheit -> Lernfähigkeit -> Verbesserung der Fähigkeiten -> Zufriedenheit usw.), welche visionsmotivierte Menschen befähigen, Dinge zu erreichen, die weder durch Zuckerbrot oder Peitsche, noch durch zwanghafte Zielsetzung zu erreichen wären. Sie befinden sich in einem **Flowzustand** (Einsatz von Stärken und Fähigkeiten bei gleichzeitiger Herausforderung) und im Prozess der Erfüllung einer nie endenden Vision.

2.1.2 Aktionsfähigkeit

I. Selbstregulierung

Die Grundlage der Aktionsfähigkeit liegt in der Selbstregulierung - sich selbst zu **befehlen** und zu **gehörchen**. Da aber die Verbindungen aus dem emotionale Gehirn (Limbisches System) im Vergleich zum rationalen Gehirn (Neocortex) zehn mal stärker sind, wird das Handeln weit mehr von Emotionen als von Vernunft beeinflusst. Ein Bild vom Elefanten (die Emotionen) und seinem Reiter (das Rationale) verdeutlicht diese Ungleichheit. Die Selbstregulierung drückt in diesem Modell die Fähigkeit des Reiters aus, den Elefanten zu steuern. Je kompetenter und stärker der Reiter ist, umso besser kann er den Elefanten im Zaum halten und ihn auf den richtigen Weg führen. Ist der Reiter aber schwach oder erschöpft, verliert er die Herrschaft über den Elefanten. Die **kognitive Quelle** - die aktuelle Energie des Reiters - nimmt mit jeder Tätigkeit, zu der man sich überwindet, ab. Wird sie nicht wieder hergestellt, verliert man die Selbstregulierung vollends und beginnt zu prokrastinieren. Eine regelmässige

präventive Erneuerung der kognitiven Quelle (häufige kurze Pausen, kombiniert mit Bewegung und Auffüllen des Blutzuckerspiegels) führt zu mehr Produktivität: man kann mehr Tätigkeiten bewältigen, die Selbstregulierung erfordern. Die Kapazität der kognitiven Quelle kann man durch Training schrittweise erweitern. Mit einer grösseren Kapazität dauert es länger, bis die Quelle erschöpft ist. Der Schlüssel für das Trainieren dieses **Willensmuskels** liegt im richtigen Zugang zum Erlernen von Gewohnheiten.

II. Erlernen neuer Gewohnheiten

Neue Fähigkeiten zu lernen kann anfänglich sehr unangenehm sein. Der Elefant sieht darin ein Hindernis, vor dem er Angst hat. Diese **emotionale Aversion** stellt ein Hindernis dar, das zur Paralyse und somit zur Unfähigkeit führt, eine rational beabsichtigte Aktion auszuführen. Die Angst kann durch ein anfängliches Minimieren des Hindernisses soweit reduziert werden, dass eine Bewältigung problemlos möglich ist. Mit Hilfe von dreißig regelmäßigen Wiederholungen (die Zeitspanne eines Monat) wird die reduzierte Version der zu erlernenden Fähigkeit automatisiert und als Gewohnheit etabliert. Danach kann das Hindernis in kleinen Schritten erhöht und die Quantität gesteigert werden, um den Willensmuskel zu stärken.

1. Anfangsanalyse (Angst bzw. emotionale Aversion erkennen)
2. Minimieren des Hindernisses
3. 30 Wiederholung (ein Monat)
4. Langsames Erhöhen der gelegten Latte
5. Überwinden der Paralyse

III. Aktionsfähigkeitstabelle

In einer Monatstabelle wird jeder zu erlernenden Fähigkeit ein unteres Limit zugeschrieben und diese idealerweise jeden Tag wiederholt - und, falls möglich, die Latte Schritt für Schritt höher gelegt. Das tägliche Tabellenausfüllen wird genau so dokumentiert wie ein Tagesfazit (wurden alle Minima erreicht?) und eine subjektive Bewertung der Tagespotentialsnutzung. Die tägliche Erinnerung an die Gewohnheiten führt dazu, dass man sie wirklich umzusetzen

beginnt und auch langfristig beibehält, und das visuelle Feedback hält einen Spiegel vor und motiviert beim Realisieren der persönlichen Vision durch die Umwandlung von lähmenden Aufgaben in neue Gewohnheiten.

AKTIONSFÄHIGKEITSTABELLE

Fähigkeit	Aktionsfähigkeitstabelle	Long Tones	Scales	Triads	Tunes	Transcription	Aktionsfähigkeit erreicht?
Limit	Jeden Tag ausfüllen	15 min, chromatically	10 min, melodic minor in thirds	10 min, aug triads	Cherokee, 280 bpm	Memorize 8 Bars of "Giant Steps"	Tagespotential 1 - 10
1	ja	20m	5m	10m	280	ja	Nein, 8
2	ja	15m	10m	10m	280	ja	Ja, 9
3	ja	Nein	10m	10m	290	nein	Nein, 6
4	ja	20m	15m	15m	300	ja	Ja, 9
5	ja	20m	15m	15m	300	ja	Ja, 10
etc.							

IV Entscheidungsparalyse

Neben dem Mangel an Selbstregulierung ist die Paralyse, die durch eine große Wahlmöglichkeit verursacht wird, die zweithäufigste Ursache einer niedrigen Aktionsfähigkeit. Entscheidungen zu treffen verbraucht, genauso wie die Ausübung von Tätigkeiten, zu denen man sich überwinden muss, die kognitive Quelle und ermüdet den Willensmuskel. Wenn man die Wahl zwischen zwei wichtigen, aber schwer vergleichbaren Varianten **A** und **B** hat, tendiert man dazu, nichts auszuwählen oder eine **unwichtige Sache C** vorzuziehen - je grösser die Anzahl der Varianten ist und je schlechter sie zu vergleichen sind, umso schwerwiegender ist die Paralyse. Wenn man die Zahl der Entscheidungsakte während jeden Tages bewusst auf ein Minimum reduzieren und den Entscheidungsprozess so weit wie möglich vereinfachen und systematisieren will, wird deutlich, dass Listen von Aufgaben (**To-Do Listen**), unter denen man sich im Laufe des Tages immer wieder entscheiden muss, nicht förderlich für das Überwinden der Entscheidungsparalyse sind.

V *To-Do Mindmap*

Die **To-Do Mindmap** ist die Grundlage für die Steigerung der persönlichen **Produktivität** und **Effektivität**. Sie führt dazu, dass alle Aufgaben eines Tages begonnen und beendet werden. Im Gegensatz zu To-Do Listen stellt sie den Aufgabenfluss übersichtlich und graphisch dar und berücksichtigt Prioritätenverteilung, Aufgabenverknüpfungen und gegenseitige Zeitverbindungen, ohne das Risiko, überfüllt zu werden - im Gegensatz zu Listen, die immer länger werden und die emotionale Aversion wachsen lassen. Die zehn Grundsätze der To-Do Mindmap lauten:

1. Notieren Sie die Aufgaben für den Tag per Zufallsverteilung auf ein Blatt Papier.
2. Benennen Sie die Aufgaben konkret und so klar wie möglich, so dass Sie sich einfach vorzustellen sind.
3. Teilen Sie grosse Aufgaben auf und fassen Sie kleine zusammen - jedes Aufgabenfeld sollte zwischen 30 und 60 Minuten in Anspruch nehmen.
4. Markieren sie alle Aufgaben entweder mit hoher, mittlerer oder niedriger Priorität.
5. Verbinden sie die Aufgaben wie folgt: Beginnen sie den Tag mit den schwierigsten (und vielleicht auch unangenehmsten) Aufgaben mit hoher Priorität, danach folgen weniger fordernde, wobei sich kreative mit routinemäßigen abwechseln.
6. Schätzen sie Anfangs- und Endzeiten für jede Aufgabe ab, so dass jede Aufgabe einen wichtigen Termin darstellt.
7. Sobald sie den Tag beginnen, widmen sie ihre Aufmerksamkeit allein der anstehenden Aufgabe und unterbrechen sie nicht.
8. Nach Erledigung einer Aufgabe streichen sie diese durch und beenden damit die Tätigkeit symbolisch.
9. Füllen sie die kognitive Quelle auf - planen sie zwischen allen Aufgaben kurze Zeitreserven für eine präventive Rast.

10. Machen sie aus der To-Do Mindmap eine Gewohnheit (z.B. mit Hilfe der Aktionsfähigkeitstabelle)

VI. Verlassen der Komfortzone

Das Verlassen der Komfortzone ist der letzte Schlüssel zu einer höheren Aktionsfähigkeit. Ob physische (das warme Bett am Morgen) oder soziale (Teil einer Gruppe sein) Bereiche, die meisten Tätigkeiten, die zur Erfüllung unserer Vision wichtig sind liegen außerhalb dieser Areale, in den **Zonen der Unbehaglichkeit**. Durch das regelmässige Betreten dieser Zonen wird man zu seinem inneren Held und kultiviert eine **Mikrogewohnheit**, die nicht nur einmal am Tag, sondern immer dann ausgeführt wird, wenn die Chance besteht. Das Verlassen der Komfortzone beginnt mit dem **persönlichen Heldentum**, der es ermöglicht, frei von Einflüssen durch Umwelt und Gesellschaft (und deren Regel, Normen und dadurch entstehende Komfortzonen) zu handeln. Sobald sich eine Gelegenheit ergibt - in der Gruppe oder hinter geschlossenen Türen - eine **Heldentat** zu vollbringen, kommt die Drei-Sekunden-Regel der Samurai zum Einsatz: Man führt die Aktion innerhalb von fünf Herzschlägen durch. Dadurch wird vermieden, dass das Gehirn sich Rationalisierungen und Rechtfertigungsgründe einfallen lässt, damit man in seiner Komfortzone bleibt. Des weiteren ermutigt jede Heldentat zu weiteren im Laufe des Tages und erhöht so die Aktionsfähigkeit. Das Erschliessen neuer Gebiete kann exponentiell geschehen, wenn das Verlassen der Komfortzone zur Routine oder sogar zur Leidenschaft wird.

2.2 Übestrategien

2.2.1 Team Hal Crook

In seinem Lehrbuch “How To Improvise” stellt der Autor ein ganzheitliches System zum täglichen Üben und Etablieren einer Routine vor:

I. The Target Approach

- “Ready, Aim, Fire”: focus on one topic at a time while practicing improvisation.
- Restriction creates a challenge and leads to growth in that area.
- Pick topics that speak to you, address weaknesses, are interesting and enjoyable to do.
- Organize practice topics into When To Play (Pacing), How To Play (Structure and Execution) and What To Play (Content).

II. Before You Start Practicing

- Pick a harmonic setting (always use various chord types, keys, time signatures, styles and tempos):
 - Single chord
 - Chord patterns
 - Tune progressions
 - Without chords (no harmonic restrictions, but in tempo)
- Pick a mode of accompaniment
 - Play-along
 - Metronome only
 - Another player

- No accompaniment
- Pick a tempo
 - Medium (easy or comfortable)
 - As slow/fast as you can effectively play
 - No tempo (rubato)
- Turn on recording device to document progress on specific target areas.

III. General advice

- Spend a lot of time on a few topics every day, or spend a little time on many different topics every day, or do both, but spend time on the SAME topics every day for thirty consecutive days.
- Create a personal daily practice routine. It eliminates the out-of-control feeling one can get from wondering what/how/how long to practice. It provides a way of measuring progress in specific areas. It enables you to take responsibility for your own development, teaches you how to teach yourself, builds confidence, and makes you less dependent on others for correction and direction.
- Don't be in a hurry to improve - it will happen gradually, over time. Be willing to sound bad or weak at first in order to sound good later.

IV. 5-Phase Practice Strategy

1. Set a goal. Choose one to six topics for daily practice and divide into: one topic for 60 min., another for 30 min., the remaining for 15-20 min. each.
2. Understand each topic. Have a clear mental and theoretical grasp of each topic before you start practicing it, als well as an aural image of how it should sounds.
3. Plan your work. Create your own (or suggested) exercises for each topic, assign time allotments, practice topics mechanically (patterns) and creatively (improvisational context). Use

moderately to extremely restrictive exercises for each topic. Also include time slots for practicing the general idea of a topic (attention in a non-specific way), and soloing for the fun of it (spirit and mood of the music, without restrictions) to create a well-balanced routine with different challenges that will keep the experience interesting.

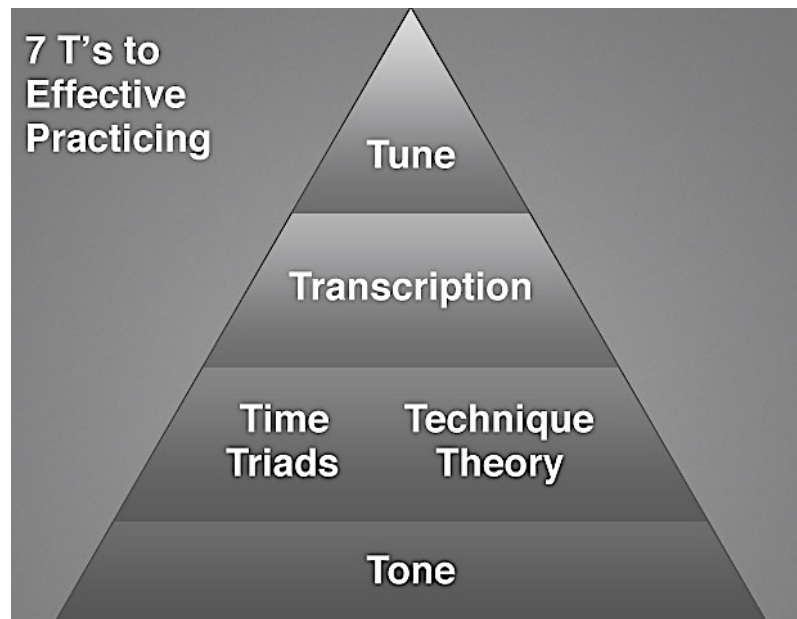
4. Work your plan. Live the plan daily. Change it only when absolutely necessary.
5. Critique the results. Record parts of your practicing, listen analytically and observe critically for improvement in areas targeted. Compare your playing to recorded examples of professional players at higher levels.

V Rotating Practice Schedules

- Rotating two (or more) practice schedules can be helpful when dealing with a larger number of topics to practice.
- Combine certain topics and exercises on one day, and different topics and exercises on the next day.
- Other possibilities:
 - All practice time for the first day is devoted to one topic only, and to a different topic for the second day.
 - All practice time for the first week is devoted to one topic only. And to a different topic for the second week.
 - All practice time for the first day is devoted to technique or technical studies. And on improvisation for the second time.

2.2.2 Team Bob Reynolds

In seinem Virtual Studio präsentiert der Online-Educator verschiedene Strategien zum erfolgreichen Üben:

I. The Seven T Practice Pyramid

- **Tone:** work daily to develop
- **Time:** after tone, most important attribute
- **Technique:** control, not velocity
- **Triads:** simplest base for harmonic activity
- **Theory:** learn to find your own devices
- **Transcription:** language, time feel, ears
- **Tune:** use to guide practice content

II. The Pomodoro Technique

HOW TO BE PRODUCTIVE USING
THE **POMODORO TECHNIQUE**
NAMED AFTER THE ITALIAN WORD FOR TOMATO SINCE THE TIMER USED BY THE TECHNIQUE'S CREATOR WAS SHAPED AS A TOMATO

PICK A TASK
A list should be planned ahead of time.

SET THE TIMER TO 25 MINUTES
Although a mechanical timer is suggested (like this tomato-shaped kitchen timer), any type will do.

GET TO WORK
NO DISTRACTIONS ALLOWED

STOP WHEN TIME IS UP
This block of work time is called a POMODORO.

RECORD PROGRESS
Make note of anything that could aid future improvement.

TAKE A FIVE MINUTE BREAK
Breaks keep you fresh.

GET BACK TO WORK
AND REPEAT PREVIOUS STEPS

AFTER THE FOURTH POMODORO TAKE A LONGER BREAK (15 - 30 MINUTES)
Squeeze in mindless chores for increased productivity.

CONTINUE LIKEWISE UNTIL CALLING IT A DAY
With such focus and flow, time is used more efficiently while reducing mental fatigue.

© 2015 ELVINGARTES.COM
THE POMODORO TECHNIQUE® IS A REGISTERED TRADEMARK OF THE TECHNIQUE'S CREATOR FRANCESCO CIRILLO. FOR MORE INFORMATION, VISIT WWW.POMODOROTECHNIQUE.COM.

III. How to learn and memorize music

1. Break down the task

- Get a bird's eye view: compile a list of songs.
- Create a playlist and listen on repeat.
- Triage the songs: divide into 3 categories - familiar - unfamiliar - difficult.

- MAP ANALOGY: **Like creating a map of a country.**
2. Make it visible
- Create a Trello board with columns “want to learn”, “learning”, “recently learned” and “review”.
 - Copy list of songs into “want to learn” column.
 - Label songs according to their category.
 - MAP ANALOGY: **Each song is like a different city of the country.**
3. The song-by-song process
- Select a song, move it to the “learning” column and listen 2-3 times all the way through. Start with a song from the familiar category.
 - Use looping software to isolate and repeat a phrase at a time. Keep loop short enough that you can comfortably execute the section 10-15 times in a row.
 - Isolate the next phrase. Repeat above step.
 - Combine phrases and loop longer sections.
 - Play entire song from top to bottom.
 - Move song to “recently learned”.
 - In the next practice session play through the “recently learned” column before starting a new song. Move songs that demand further practice to the “review” column and start with them first in every practice session until they feel comfortable.
 - MAP ANALOGY: **Looking at the city and zooming in/out while using street view, each part of the city becomes more familiar and eventually the layout of the entire city is memorized.**

IV How to practice “making the changes”

1. **Put away the play-alongs.** Set a metronome to 80 bpm, clicks on 2 and 4. Play only the roots of the chords, in time. Continue until you are familiar with the song's form and structure.
2. **Limit note choices to "right" notes.** By limiting your choices to chord tones only, you free up brain power to focus on delivering those notes so that they feel good. Practice all inversions and across the range of the instrument.
3. **Focus on voice-leading.** Follow the thirds and sevenths of the chords. As you visualize the seventh chords across the range through all inversions, look closely for seventh to third transitions. This will help you hear the chord progression.
4. **Be the whole band.** Focus on rhythm and feel, and take responsibility for the form and harmonic progression. Start thinking like a drummer, piano player, and bassist. Practice walking bass lines, or limit yourself to chord tones played as quarter notes only.
5. **Motivic development.** A simple idea can help connect the chords rather than merely "running the changes". Try restricting yourself to using only the rhythm or shape of whatever phrase you play first.
6. **You don't have to play every alteration of a chord.** Ask yourself first what the musical phrase is before playing notes simply because they are in the chord.
7. **Leave space.** When you're confident of the form and time, leave some space and let your phrases breathe. It makes everything around them sound stronger.

V Think it. Say it. Play it.

1. Pick a familiar tune and set the metronome to 80 bpm, clicks on 2 and 4.
2. **Think** of the roots of each chord as the progression moves along.
3. **Say** the roots of the changes aloud and in tempo.
4. **Play** the roots in time.

5. Repeat steps 1 - 4 with thirds, sevenths, etc. until you feel comfortable. Finger along as you move through steps 2 and 3.

2.3 Übebegleiter

2.3.1 Apps

Im Nachfolgenden einige App-Vorschläge, die den Übealltag leichter gestalten und somit die Produktivität steigern.

I. Trello

Diese Web- und App-basierte Plattform bietet eine flexible und intuitiv bedienbare Grundstruktur und eignet sich hervorragend zur Implementierung der verschiedenen Übestrategien. Eine kurze Einführung findet sich hier <https://trello.com/de/guide/trello-101.html>

II. Harmony Cloud

Die von Jazz-Vibraphonist Stefon Harris entwickelte App generiert mit Hilfe eines patentierten Algorithmus unvorhersehbare, musikalisch kohärente Akkordfolgen, zu denen improvisiert werden kann. Sie dient zudem als Gehörbildungs-Trainer und präsentiert das “Quadrants”-Improvisationskonzept des Entwicklers. Nicht zuletzt lassen sich alle improvisatorisch relevanten Elemente, wie z.B. Skalen und Dreiklänge, in harmonischen Feldern unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades üben, während zugleich an Ausdruck und Intonation gearbeitet werden kann. <https://www.stefonharris.com/harmony-cloud>

III. iReal Pro

Eine “essential app” für jeden Jazzmusiker, der Akkordfolgen zu Jazz-Standards nachschlagen, transponieren, editieren und hören möchte. <https://irealpro.com>

IV. AudioScrub

In dieser App finden sich alle notwendigen Tools zum effektiven Transkribieren. Neben den Basic Features (Geschwindigkeit, Tonart oder Tuning verändern) unterscheidet sie sich durch eine visuelle Darstellung des Songs als Waveform. Loopen und Scrollen wird somit extrem vereinfacht, und ein "Tapedeck-Style" Playback-Interface ermöglicht durch große Buttons eine praktische Handhabung der Play/Pause/Rewind-Funktion auf dem Notenständer.

<https://rosano.ca/audioscrub>

V. Voice Record 7

Der perfekte Übebegleiter wenn es ums alltägliche Aufnehmen geht. Die Audioqualität und -methode ist einstellbar, alle Dateien werden automatisch datiert und mit den gängigen Cloud-Services verknüpft, so dass Aufnahmen automatisch hochgeladen und gesichert werden können. **<https://www.bejbej.ca/app/voicerecord7>**

VI. Drumgenius

Der virtuelle Schlagzeuger - über 400 drum loops in unterschiedlichsten Stilrichtungen. Als Alternative zum Metronom oder als Inspiration um den rhythmischen Horizont zu erweitern.

<http://www.projazzlab.com>

Appendix

Login Info für www.trello.com:

username: planyourwork

password: workyourplan

Resources:

“Schluss mit Prokrastination”, Petr Ludwig, Redline Verlag

“How To Improvise”, Hal Crook, Advance Music

“Inside Improvisation, Vol. 2: Pentatonics/Vol. 4 Melodic Rhythms/Vol. 7 Hexatonics”, Jerry Bergonzi, Advance Music

“Melodic Improvisation/Rhythmic Independence”, Will Vinson, mymusicmasterclass.com

“Expansions”, Gary Campbell, Hal Leonard

“Michael Brecker 1996 Interview - Practicing”, YouTube Channel: Jazz Video Guy

“Bob Reynolds’ Virtual Studio”, Bob Reynolds, lessons.bobreynoldsmusic.com