

# WORAN LIEGT'S?



*Finde heraus, wo  
du mit deinem  
Geigenspiel  
wirklich stehst.*



# Mit Herz, klarem Kopf und Motivation begleite ich dich bei deinem Geigenspiel.



*Dieses Mini- Workbook ist für dich, wenn du Geige spielst und spürst, dass du noch weiterkommen willst ohne Druck und ohne Perfektionismus.*

*Es hilft dir, genau zu erkennen, wo du gerade stehst.  
Du lernst, deine Übezeit gezielt zu nutzen und an den Stellen zu arbeiten, die wirklich wichtig sind.*

*So kannst du kleine Fortschritte bewusst wahrnehmen, die dich motivieren und dein Geigenspiel Schritt für Schritt sicherer und leichter machen.*

*Ich begleite dich dabei, genau zu sehen, wo du gerade stehst.*

*Du erkennst kleinere und größere Aufgaben und Probleme, an denen du arbeiten kannst.*

*Schritt für Schritt wirst du Fortschritte erleben, die dich motivieren und dein Spiel sicherer, angenehmer und schöner machen.*



LEARN  
WITH  
PASSION



# Ein paar persönliche Worte zu mir

**Hallo, ich bin Leonore Haupt.**

Seit ich fünfeinhalb Jahre bin, spiele ich Geige und trete seitdem an den verschiedensten Orten auf, auf großen und kleinen Bühnen...



Ich verbringe viele Stunden mit Üben, Vorbereiten und Arbeiten an meinem eigenen Spiel. Dazu kommen unzählige wunderbare Coaching-Stunden mit meinen Schüler:innen, die mir immer wieder zeigen, wie unterschiedlich Wege und Herausforderungen sein können.

Ich kenne die Höhen ✨, wenn alles prima klappt, und die Tiefen 😞, wenn stundenlanges Üben nicht wirklich etwas bringt. Frust und Verzweiflung gehören genauso zum Üben wie Freude und Begeisterung und genau diese Erfahrung fließt in dieses Workbook ein.

Egal auf welchem Level du gerade spielst: Du bist nicht alleine mit deinen Wünschen, deinen Herausforderungen und auch nicht mit den Momenten, in denen etwas nicht gelingt.

Ich begleite dich gerne dabei, genau zu sehen, wo du gerade stehst und welche kleineren sowie größeren Aufgaben und Probleme es zu bearbeiten gibt.

*Leonore Haupt*

# Wobei hilft dir das Workbook?



**Wahrscheinlich kennst du beim Üben solche Gedanken:**

*„Ich übe regelmäßig, aber ich komme nicht wirklich weiter.“  
„Ich wünsche mir, dass mir jemand ehrlich sagt, woran es liegt.“  
„Ich möchte wieder mit Klarheit, Freude und Inspiration üben –  
ohne Ärger oder Frust.“*

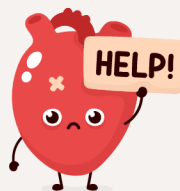
Dieses Workbook begleitet dich genau bei diesen Fragen.  
Es hilft dir, ehrlich zu erkennen, wo du gerade stehst, deine  
Stärken bewusst wahrzunehmen und die Punkte zu identifizieren,  
an denen du gezielt arbeiten kannst.

## Ziele des Workbooks:

- Ich erkenne klar, wo ich stehe
- Ich nehme meine Stärken bewusst wahr
- Ich finde kleine, gezielte Schritte zum Üben
- Ich gewinne Freude, Motivation und Leichtigkeit beim Üben zurück



## Hinweis:



Dieses Workbook ist ein hilfreiches und wertvolles Werkzeug, das mich zum Nachdenken anregt, ermutigt und auf meinem Weg unterstützt. Es ist wie ein persönlicher Begleiter, der Verständnis für die Höhen und Tiefen des Übens hat.





# ✨ Deine Selbst-Checkliste



Damit du deine eigenen Stärken und Punkte zur Entwicklung klarer sehen kannst, lade ich dich ein, die folgende Checkliste ganz in Ruhe auszufüllen.



Mach das bitte nach deinem eigenen Empfinden und in deinem Tempo.

Es geht nicht darum, alles können zu müssen oder es jemanden zu beweisen, sondern ehrlich hinzuschauen, wo du gerade stehst.

Falls es Punkte gibt, die du technisch noch nicht beherrschst, ist das überhaupt kein Problem.

Du kreuzt oder notierst einfach das, was für dich im Moment passt. Diese Checkliste ist deine persönliche Hilfe und ist kein “Test”.





# Selbst-Checkliste



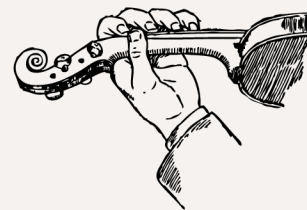
to do list:



Bereich	Sehr unsicher	Unsicher	Meistens sicher	Sicher	Weiß ich nicht
<b>Klangkontrolle</b> 🎵	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Bogenhaltung &amp; Stricharten</b> 🎻	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Intonation in allen Lagen</b> 🎵	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Treffsicherheit bei Lagenwechseln</b> 🎯	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Rhythmus &amp; Metrum</b> ⌚	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Musikalischer Ausdruck</b> 🎵	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Vibrato</b> 🎻	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Haltung &amp; Entspannung</b> 🧑🏻♀️	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Durchhaltevermögen beim Üben</b> 💪	[]	[]	[]	[]	[]
<b>Konzentration &amp; Übestructur</b> 📁	[]	[]	[]	[]	[]



# Auswertung der Selbst-Checkliste



## Wie ging es dir beim Ausfüllen der Liste?

**War es leicht, ehrlich einzuschätzen, wo du gerade stehst oder hast du gemerkt, dass manche Punkte schwer einzuschätzen sind?**

Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken oder dir ggf. auch persönliche Hilfe zu holen.

Im nächsten Schritt erkläre ich dir, wie du die Ergebnisse nutzen kannst, um gezielt weiter zu üben und deine Fortschritte sichtbar zu machen.



### **Wenn die meisten Punkte sicher oder meistens sicher sind:**

Super! Du hast eine solide Basis. Konzentriere dich nun auf die Bereiche, die noch unsicher sind. Kleine, gezielte Übungen helfen, Lücken zu schließen und deine Technik gleichmäßig zu verbessern. Nicht vergessen, das Ergebnis kann sich bei neuen Stücken gefühlt wieder verschieben.

### **Wenn einige Punkte unsicher oder sehr unsicher sind:**

Kein Grund zur Sorge. Das ist völlig normal. Du hast ehrlich geantwortet und das ist schon ein wichtiger Punkt.

Identifiziere die größten Herausforderungen und arbeite Schritt für Schritt daran. Geduld, kleine Ziele und bewusstes Üben bringen hier mehr als stundenlanges „absitzen“ oder monotones Üben.

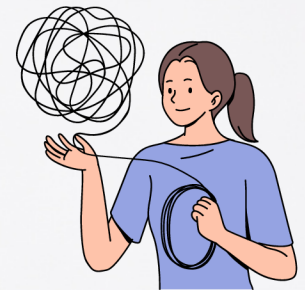
### **Wenn alle Punkte sicher sind:**

Herzlichen Glückwunsch! 🎉

Jetzt kannst du auf hohem Niveau an deiner Ausdauer, Präzision und Ausdruckskraft arbeiten. Nutze diese Zeit, um Feinheiten zu vertiefen, neue Techniken zu integrieren und dein Spiel noch angenehmer und schöner zu gestalten. Spiele gerne anderen Menschen etwas vor, um deine Freude zu teilen.

# ✨ Hier sind einige Hilfen in der Umsetzung:

*Nachdem du die Checkliste ausgewertet hast, nutze die Reflexionsfragen, um zu verstehen, warum dir manche Punkte schwerfallen.*



**Fokussiere dich auf ein bis zwei Bereiche, die du im kommenden Monat gezielt verbessern möchtest.**



*Practice  
makes  
PROGRESS*

**Gehe die Tipps bewusst durch, probiere kleine Übungen aus und achte darauf, Fortschritte bewusst wahrzunehmen.  
Selbst kleine Schritte zählen und stärken dein Vertrauen in dein Spiel.**





# 🎵 Klangkontrolle



## REFLEXION

- Wie zufrieden bin ich mit meinem Klang?
- Wie lange habe ich schon Schwierigkeiten damit?
- Weiß ich, welche Ursachen dahinterstecken?

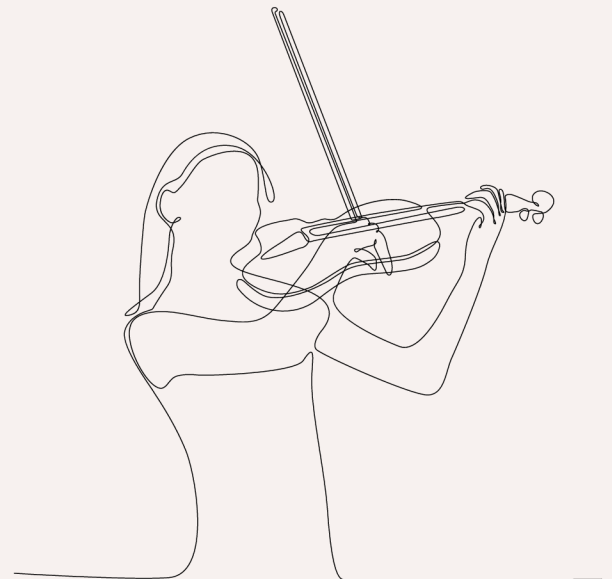
## TIPPS

- Höre bewusst auf deinen Ton.
- Experimentiere mit Druck, Bogenwinkel und Geschwindigkeit.
- Nimm dich auf, um Feinheiten zu erkennen.

# 🎻 BOGENHALTUNG & STRICHARTEN

## REFLEXION

- Fühle ich mich mit meiner Bogenhaltung sicher?
- Habe ich bestimmte Stricharten schon länger geübt, ohne dass sie wirklich klappen?
- Weiß ich, woran es hakt, oder fehlt mir eine klare Anleitung?



## TIPPS

- Prüfe regelmäßig deine Bogenhaltung und Armposition.
- Übe Stricharten langsam und bewusst.
- Wiederhole kleine Abschnitte, bevor du das Tempo erhöhst.

# Intonation in allen Lagen



## REFLEXION

- Wie oft ärgere ich mich über unsaubere Töne?
- Habe ich diese Schwierigkeiten schon länger oder sind sie neu?
- Weiß ich, welche Übungen mir helfen würden?

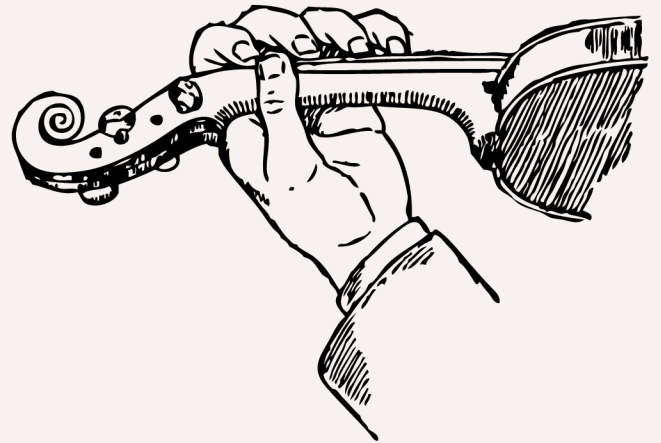
## TIPPS

- Übe Tonleitern und Intervalle oder Doppelgriffe langsam.
- Prüfe jeden Ton mit Gehör oder Instrument.
- Nutze Aufnahmen, ein Klavier, um die Genauigkeit zu kontrollieren.

# TREFFSICHERHEIT BEI LAGENWECHSELN

## REFLEXION

- Treffe ich beim Lagenwechsel den Ton sicher?
- Habe ich diese Unsicherheit schon lange?
- Weiß ich, wie ich gezielt daran arbeiten könnte?



## TIPPS

- Gehe Bewegungen bewusst und langsam durch.
- Visualisiere den Zielton im Kopf.
- Belohne kleine Fortschritte; Frust gehört dazu, der AHA-Effekt kommt oft später.



# Rhythmus & Metrum



## REFLEXION

- Spiele ich Rhythmen sicher und gleichmäßig?
- Habe ich schon länger Probleme mit dem Zählen oder mit dem Mitspielen bei Aufnahmen?
- Weiß ich, welche Übemethoden mir helfen würden?

## TIPPS

- Übe mit Metronom, langsam beginnend.
- Klatsche oder zähle den Rhythmus laut mit.
- Unterteile schwierige Passagen in kleine Abschnitte.

# MUSIKALISCHER AUSDRUCK

## REFLEXION

- Höre ich in meiner Interpretation schon Ausdruck und Gestaltung?
- Habe ich das Gefühl, dass mein Spiel manchmal „langweilig“ oder „monoton“ klingt?
- Weiß ich, wie ich Dynamik und Phrasierung üben kann?



## TIPPS

- Überlege, was du ausdrücken möchtest.
- Spiele bewusst leise, laut, langsam und schnell.
- Nimm dich auf, um die Wirkung zu überprüfen.



## REFLEXION

- Fühle ich mich beim Vibrato sicher oder noch unsicher?
- Übe ich schon länger daran, ohne dass es richtig klingt?
- Weiß ich, wie ich die Bewegung gezielt verbessern kann?

## TIPPS

- Übe kurze Sequenzen erst langsam, dann im Stück.
- Achte auf gleichmäßige Bewegung und entspannten Arm.
- Steigere Länge und Geschwindigkeit schrittweise.



## HALTUNG & ENTSPANNUNG

### REFLEXION

- Sitze oder stehe ich locker beim Spielen?
- Habe ich öfter Verspannungen oder Schmerzen, die mich schon länger begleiten?
- Weiß ich, wie ich sie beim Üben vermeiden könnte?



## TIPPS

- Prüfe Schultern, Nacken, Arme und Hände regelmäßig.
- Baue Pausen und Lockerungsübungen ein.
- Entspannung ist die Basis für sauberes und gesundes Spiel.



# Durchhalte- vermögen beim Üben



## REFLEXION

- Fällt es mir schwer, dranzubleiben?
- Habe ich schon länger das Gefühl, schnell ungeduldig zu werden?
- Weiß ich, welche Strategien mir helfen könnten?

## TIPPS

- Setze kleine, erreichbare Ziele für jede Übesession.
- Belohne dich für jeden Fortschritt.
- Geduld: Ergebnisse kommen oft erst nach Wochen.

# KONZENTRATION & ÜBESTRUKTUR

## REFLEXION

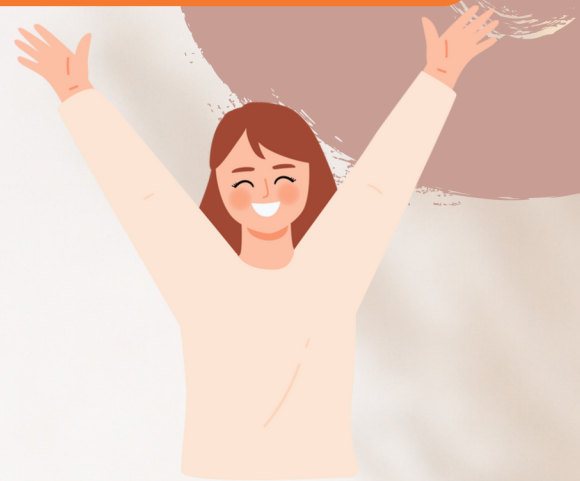
- Habe ich eine klare Struktur beim Üben oder gehe ich planlos vor?
- Wie lange habe ich schon Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren?
- Weiß ich, wie ich meinen Übealltag sinnvoll aufbauen kann?



## TIPPS

- Plane jede Übesession mit klaren Zielen.
- Unterteile schwierige Passagen in kleine Abschnitte.
- Halte Übungen kurz, fokussiert und wiederholend.

## ! So gehst du aus den typischen Denkmustern in ein freundliches Üben



Vielleicht kennst du das: Du übst fleißig und strengst dich an, und trotzdem bist du meistens unzufrieden mit dir.

Dann siehst du vor allem das, was nicht klappt, und vergisst die vielen kleinen Fortschritte, die eigentlich schon da sind.

Genau diese Situation kenne ich selbst sehr gut.  
Deine innere Haltung macht dabei einen riesigen Unterschied.

Wenn du dir erlaubst, liebevoller und gelassener mit dir zu sein, verändert sich sofort etwas.

Plötzlich wird das Üben leichter, weil du den Druck rausnimmst und dir einfach mehr Zeit gibst. Und gerade dann zeigen sich die Fortschritte oft viel klarer. Nicht unbedingt weil du automatisch mehr übst, sondern weil du zu dir freundlicher bist.

So kannst du jeden kleinen Schritt wirklich entspannter verfolgen, ohne dich von hohen Erwartungen oder Frust ausbremsen zu lassen.

Als Belohnung wird dein Spiel Stück für Stück sicherer, klarer und schöner.

Das ist deshalb so, weil du dir erlaubst, den Weg angenehmer und mit weniger schlechter Energie zu gehen.



# Findest du dich hier wieder?



**Sei ganz ehrlich zu dir selbst.  
Wir alle stolpern regelmäßig über ähnliche Gedanken.**

**Hier sind typische Denkmuster beim Üben und Vorschläge, wie du sie positiv umwandeln kannst.**

✗ „Ich mache ständig Fehler. Ich kann das einfach nicht.“

✓ „Fehler zeigen mir nur, wo ich genauer hinschauen darf. Jeder kleine Schritt bringt mich weiter.“

✗ „Das müsste doch längst klappen. Ich arbeite schon so lange daran“.

✓ „Jede Fähigkeit braucht ihre Zeit. Mein Fortschritt kommt, auch wenn ich ihn noch nicht sofort spüre.“

✗ „Andere spielen das viel besser als ich. Ich kann nichts und werde es nie schaffen.“

✓ „Jeder hat seinen eigenen Weg. Ich konzentriere mich auf meinen Fortschritt und vergleiche mich nur mit mir selbst. Ich mache das Beste aus meinem Übetag.“

✗ „Ich übe und übe, aber es verändert sich nichts.“

✓ „Veränderung kommt oft später. Dein Dranbleiben lohnt sich und vielleicht hast du gleich den typischen Aha-Moment.“

✗ „Ich bin einfach nicht musikalisch genug.“

✓ „Musikalität entwickelt sich durch Zuhören, Ausprobieren und Freude am Spiel und genau daran arbeite ich jeden Tag.“

✗ „Mein Bogen klingt kratzig, egal was ich mache. Es hört sich furchtbar an.“

✓ „Ein kratziger Ton zeigt mir, dass ich Bogenhand, Druck oder Winkel prüfen darf. Kleine Anpassungen verbessern den Klang Schritt für Schritt. Ich notiere mir Lösungen zu meinen Problemen.“



✗ „Ich verliere ständig die Kontrolle über den Bogen.“

✓ „Kontrolle braucht Zeit und bewusste Übung. Ich konzentriere mich auf kleine Abschnitte. Sichere Bewegungen kommen mit dem richtigen Bewegungsablauf fast automatisch.“

✗ „Meine Töne sind immer schief, ich kann das nicht ändern.“

✓ „Schiefe Töne zeigen mir, wo Gehör und Fingerkoordination trainiert werden können. Ich übe gezielt, prüfe mit Gehör oder Instrument und verbessere mich Schritt für Schritt.“

✗ „Ich treffe die Lagen nie richtig. Es ist immer ein Glücksspiel.“

✓ „Lagenwechsel brauchen Routine. Ich gehe bewusst und langsam vor, visualisiere den Zielton und feiere jeden kleinen Erfolg.“

✗ „Ich bekomme das Vibrato nie gleichmäßig hin. Ich klinge wie eine jammernde Katze.“

✓ „Vibrato entwickelt sich langsam. Ich übe kurze Bewegungen, achte auf Entspannung und steigere Länge und Geschwindigkeit Schritt für Schritt.“

✗ „Ich bin zu angespannt, mein Arm und meine Schulter wollen einfach nicht locker bleiben.“

✓ „Entspannung ist lernbar. Ich achte bewusst auf Schultern, Nacken und Armhaltung und baue kurze Lockerungsübungen ein.“

✗ „Ich verliere schnell den Rhythmus, ich bin einfach schlecht darin. Ich kann nicht zählen.“

✓ „Rhythmus braucht Übung. Ich übe mit Metronom, klatsche oder zähle laut und unterteile schwierige Passagen in kleine Abschnitte.“

✗ „Ich verliere die Kontrolle, sobald ich lauter oder schneller spiele.“

✓ „Kontrolle hängt von bewusster Technik ab. Ich übe regelmäßig mit Lautstärken mit einfachen Übungen und mit verschiedenen Tempi. So kommt in kleinen Schritten die Verbesserung und dann wächst die Sicherheit.“



# ✨ Aha-Momente bewusst wahrnehmen



Damit du deinen persönlichen Aha-Moment nicht verpasst, nimm dir einen Moment Zeit und halte fest, was dir gerade beim Üben besonders auffällt.

Schreibe bitte deine Ziele in einfachen, klaren Worten auf. So erkennst du sofort, was du konkret tun kannst.

## ÜBUNG

1. Wähle einen Bereich aus deiner Checkliste, an dem du gerade arbeitest.
2. Formuliere ein kleines, realistisches Ziel für diese Übungseinheit (z. B. „Ich spiele die Tonleiter sauber in der 3. Lage“).
3. Notiere direkt nach dem Üben, was gut geklappt hat und welche kleinen Fortschritte du gemacht hast.
4. Wiederhole das regelmäßig – so entdeckst du Schritt für Schritt deine Aha-Momente und kannst sie bewusst feiern.

💡 Tipp: Auch kleine Fortschritte zählen!

Ein kurzer Eintrag reicht oft schon, um deine Motivation und Freude zu stärken und auch zu halten.

# ✨ Aha-Momente bewusst wahrnehmen

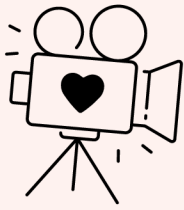
Übungs- Bereich	Mein Ziel für heute	Was ist gut gelingen?	Mein kleiner Fortschritt / Aha-Moment	Nächster Schritt

## Fazit:

Nimm dir Zeit für deine Reflexionen und trage alles ehrlich ein.

Alles ist wertvoll, auch kleine Erfolge und Fortschritte, die nur du im Körper spürst.

Mit dieser Methode lernst du, deine Fortschritte bewusst wahrzunehmen, motivierter zu bleiben und Schritt für Schritt sicherer, angenehmer und schöner zu spielen.



## Schau dir gerne mehr dazu an



Zu einigen Themen wie Warm-up-Routine, positive Einstellung oder geniale Übetipps findest du im Workbook passende QR-Codes.

Warm up  
Routine



positive  
Einstellung



geniale  
Übetipps



<http://y2u.be/oBYkRFd-O94>

[https://youtu.be/-XL8sw\\_Shio](https://youtu.be/-XL8sw_Shio)

<https://youtu.be/wKKcv1qK3ZE>

Scanne sie einfach mit deinem Handy.  
So kommst du direkt zu den passenden Videos.

Die QR-Codes helfen dir, bestimmte Punkte nicht nur zu lesen, sondern auch praktisch zu sehen und gleich auszuprobieren.  
Das macht dein Üben abwechslungsreicher und oft auch leichter.

💡 Tipp: Halte auf jeden Fall Zettel und Stift bereit, wenn du die Inhalte anschaust.

So kannst du gleich notieren, welche Übungen oder Gedanken du für dich übernehmen möchtest.



☀ „Träume groß  
und gehe weiter deinen Weg.“ ☀

# Thank you!



## ♥ Hinweis für dich:

Dieses Workbook gibt dir viele Ideen und Hilfen für dein Üben und lädt dich ein, über dein Spiel nachzudenken.

Vielleicht merkst du schon beim Ausfüllen, dass dir manche Anregungen richtig gut weiterhelfen. Es kann auch sein, dass du spürst, dass es Stellen gibt, an denen du gerne noch mehr Unterstützung hättest.

Manchmal reicht es, wenn dich jemand von außen mit liebevollem Blick begleitet, dir ehrliches Feedback gibt und dir zeigt, worauf du achten kannst.

Genau dafür bin ich da. Du musst nicht alles allein herausfinden. Es ist auch kein Zeichen von Schwäche, sich Hilfe zu holen. Ganz im Gegenteil: Es kann eine Abkürzung sein, die dir Frust erspart und dir wieder Freude am Üben schenkt.

Über den QR-Code findest du mein persönliches **Coaching-Angebot**.



<https://geigenlehrerinberlin.de/landingpages-coaching-11-90min-die-dein-geigenspiel-veraendern/>

Dort begleite ich dich Schritt für Schritt in deinem Tempo und mit deiner Musik. Wir schauen gemeinsam auf deine Fragen und Wünsche. Ich gebe dir gezielte Übungen und ehrliche Rückmeldungen, die dich wirklich weiterbringen.

Du hast schon viel geschafft und bist alleine schon ein großes Stück auf deinem Weg gegangen. Wenn du möchtest, gehen wir den nächsten Schritt gemeinsam. Ich freue mich, dich dabei zu unterstützen. ✨🎻

Alles Gute,



## Deine Leonore

[info@geigenlehrerinberlin.de](mailto:info@geigenlehrerinberlin.de)