



Florian Driemer

Dein perfekter Übungsplan

Finde heraus, auf welchem Level du gerade stehst
und wie du auf das Nächste kommen kannst!

Vorwort

Ich grüße dich!

Damit du den vollen Effekt dieses kurzen, aber sehr wertvollen eBooks ausschöpfen kannst, empfehle ich dir Folgendes:

1. Lies das eBook wirklich komplett und in Ruhe durch - ganz gleich, auf welchem Level du gerade bist.
2. Sei sehr selbstkritisch bei der Einschätzung deines tatsächlichen Levels. Realistische Selbstreflektion ist unabdingbar für deinen Erfolg mit der Gitarre!
3. Die jeweiligen Übungspläne (und -längen) sind lediglich Empfehlungen. Nutze sie als Inspiration für deinen eigenen, individuellen Plan.
4. Mach dich direkt ans Werk und experimentiere mit deinem neuen Plan herum. Nutze deine Zeit weise und dudel nicht einfach nur ziellos rum!
5. Generell gilt: Halte dich exakt an deinen Plan und gehe diesen immer zuerst in deiner Übungssession durch. Danach kannst du spontan das machen, worauf du gerade Lust hast.
6. Wenn du gemeinsam mit mir deinen ganz individuellen Plan erstellen willst, mit dem du echte Resultate in kurzer Zeit erreichen kannst, klicke hier: <https://guitarblueprint.de/uebungsplan-session/>



Viel Erfolg und vor allem ganz viel Spaß damit!
Dein Flo :)

Level 1: Anfänger

Ziele:

- Saubere Akkordbegleitung (offene und Barré-Akkorde sowie Powerchords)
- Grundlegendes Verständnis für Takte, Zählen und Rhythmus
- Grundlegendes Griffbrett-Verständnis
- Ca. 10 Anschlagmuster auswendig können
- einfache Technikübungen für Melodiespiel
- Kleines Repertoire von ca. 10 einfachen Songs auswendig können
- Spieldauer: 100h erreichen

Übungsplan (30-45 Minuten):

1. Offene Akkorde und Fingersatz üben, Sauberkeit mit Saiten-Check testen
2. Zwei neue Anschlagmuster mit Zählen üben, diese loopen bis sie automatisiert sind
3. Einen einfachen Song mit 3-4 offenen Akkorden üben, dabei ein Anschlagmuster pro Takt integrieren
4. F-Dur Barré üben und auf Sauberkeit testen
5. Lernen, Tabs und Takte lesen zu können (dazu ggf. Guitar Pro benutzen)
6. Chromatische Tonleiter verinnerlichen
7. Semi-chromatische Technikübung (z.B. 4 Halbtonschritte auf jeder Saite spielen können plus Wechselschlag mit Plektrum)

Level 2: Semi-Fortgeschritten

Ziele:

- Akkordbegleitung perfektionieren mit anspruchsvolleren Akkordfolgen
- Theorie-Verständnis vertiefen (Harmonie und Takte)
- Rhythmus-Finetuning mit Metronom
- weitere Technikübungen für sauberes Melodiespiel integrieren
- Song-Repertoire ständig erweitern, Level kontinuierlich steigern
- Ggf. Gesang und Spielen parallel üben
- Fingerpicking beginnen
- Anfangen mit Skalen und einfachen Pentatonik-Licks
- Mitmusiker suchen und ggf. kleine Gigs live spielen
- Spieldauer: 500-1000h erreichen

Übungsplan (45-60 Minuten):

1. Technikübung mit Metronom, Tempo jede Woche um 5 bpm steigern)
2. Ein bis zwei Songs mit offenen und Barré-Akkorden üben
3. Einfache Powerchord-Riffs über 1-2 Takte üben
4. Metronom integrieren, sobald Rhythmus steht
5. Dur- und Moll-Tonleitern üben
6. Gesang über einen Song üben (optional)
7. Pentatonik-Fingersätze merken

Level 3: Fortgeschritten

Ziele:

- Skalen und Licks perfektionieren
- Lick-Repertoire ständig erweitern
- Improvisation verstehen und konstant ausbauen
- Intervalle und Tonleiter-Fingersätze auswendig können
- Langsam vom Blatt spielen können
- Komplette Songs und Soli auswendig und fehlerfrei spielen können
- Songs, Riffs, Soli auswählen, die deutlich über deinem Level liegen
- Band gründen oder alleine live performen (im kleineren oder größeren Rahmen)
- Spieldauer: die nächsten 1000h

Übungsplan (60-90 Minuten):

1. Verschiedene Technikübungen auf 160bpm steigern
2. Einen kompletten Song mit Solo üben, zum Original mit-spielen können
3. Ein bis zwei neue Licks üben (Pentatonik, Blues-Tonleiter, reguläre Dur-/Moll-Tonleiter)
4. Improvisation über Backingtrack oder Song üben
5. Verschiedene Diatonik-Übungen einbauen (z.B. mit Arpeggios und Stufenakkorden)

Level 4: Semi-Profi

Ziele:

- Takt- und Tempowechsel nachvollziehen können
- Schwierige Licks zu allen Tonleitern und in allen Tonarten spielen können
- Instant improvisieren können (Akkorde & Melodie)
- Schwierige Songs zum Original mitspielen können
- Gigs über 1-2h spielen können
- Akkord-Theorie und Zusammenhänge mit Melodiespiel perfekt verstehen
- Songs raushören können
- Partitur, Takte etc. selbst schreiben können (z.B. mit Guitar Pro)
- Techniken wie Tapping und Sweeping integrieren
- Kirchentonleitern (Modes) verstehen und perfektionieren
- Regelmäßig längere Gigs mit Band oder alleine spielen
- Verschiedene Stilistiken wie Metal, Rock, Blues, Klassisch oder Jazz ergründen
- Spieldauer: 5000h-10.000h (Weltklasse-Niveau)

Übungsplan (60-120 Minuten):

1. Zwei bis drei Aufwärmübungen deiner Wahl mit Metronom
2. Improvisation in allen 12 Dur- und Molltonarten üben
3. Eigene Riffs, Songs, Soli schreiben und in Guitar Pro niederschreiben (optional)
4. Ein Stück deiner Wahl üben, welches deutlich über deinem Level liegt
5. Solospiel mit allen verfügbaren Legatotechniken üben
6. Alle Standard-Skalen über 6 Saiten perfektionieren (Pentatonik bis Kirchentonleiter)
7. Challenge: ein komplettes Album spielen können
8. Challenge: 1-2h Repertoire für Gig einstudieren
9. Challenge: Song mit Click aufnehmen (z.B. mit Reaper, Audacity, Cubase, Logic oder Garageband)

5. Level: Profi

Ziele:

- Alles konstant vertiefen und ggf. unterrichten können
- Ständig über dich hinauswachsen mit neuen Herausforderungen
- Geschwindigkeitsrekorde brechen (wenn du willst...)
- Experte in mehr als einer Stilistik sein
- WICHTIG: niemals die Basics vergessen oder auf den Lorbeeren ausruhen ;-)

Übungsplan (60-120 Minuten):

1. Challenge: Ein ganzes Album schreiben und aufnehmen
2. Challenge: 100 komplette Songs mit Solo können
3. Challenge: jeden Tag eine neue Sache lernen
4. Challenge: Improvisation in exotischen Tonarten (z.B. Gypsy-Jazz)
5. Challenge: Wage dich in fremde Territorien vor und lerne Songs einer dir bisher eher fremden Stilistik

Schlusswort

So, da hast du deinen neuen Übungsplan!

Vielleicht ist es ja sogar das erste Mal, dass du überhaupt über einen richtigen Plan beim Üben nachgedacht hast. In dem Falle möchte ich dir dennoch gratulieren: Es ist der einzig wahre Weg zum Erfolg wenn du mich fragst!

Und keine Sorge, du musst in diesem Leben kein Profi mehr werden. Aber ich bin mir recht sicher, dass du zumindest das jeweils nächste Level anpeilen willst, richtig? Und das ist auf jeden Fall machbar, wenn du systematisch vorgehst und vor allem sehr selbstkritisch reflektierst, wo es zur Zeit noch hapert.

Also ist es Zeit für einen Reality-Check! Auf welchem Level stehst du gerade? Teile es mir hier mit und wir arbeiten zusammen an deinem neuen und perfekt auf deine persönlichen Ziele zugeschnittenen Übungsplan in einer 1:1-Session via Skype.

Wir lesen und hören uns!
Flo :)

PS: Weiter unten findest du noch Erfahrungsberichte von bisherigen Teilnehmern meines 1:1-Coachings.

[Teile mir hier deinen Stand mit](#)

Erfahrungsberichte

