

Im Folgenden finden Sie verschiedene Vorlagen für Übungspläne, die Ihnen helfen, täglich zu üben und dies nicht zu oft zu „vergessen“. Es gibt 3 Varianten:

1. Üben in der Gruppe: Gruppenübungsplan (Seite 2 ausdrucken)

Wenn Sie das 10-Finger-System in einer Gruppe erlernt haben und sich regelmäßig am selben Ort aufhalten (z. B. bei der Arbeit), können Sie den Gruppenübungsplan nutzen:

- Tragen Sie die Namen aller Beteiligten in die obere Zeile und die Tage (Datum) der nächsten 4 Wochen in die linke Spalte der Tabelle ein.
- Hängen Sie den Plan an einem Ort auf, wo ihn alle Beteiligten sehen können.
- Jeder, der mindestens 10-20 Minuten geübt hat, darf in das entsprechende Feld ein Häkchen setzen. Sie können auch die Minuten eintragen, die Sie geübt haben.

Ziel ist es, möglichst keinen Tag auszulassen. Hierzu können Sie sich gemeinsam einen zusätzlichen Anreiz ausdenken, zum Beispiel: Wer in einer Woche am meisten geübt hat, wird von den anderen zum Mittagessen eingeladen.

2. Üben mit einem Unterstützer: Unterstützerübungsplan (Seite 3 ausdrucken)

Hier suchen Sie sich jemanden, der Sie beim täglichen Üben unterstützt.

- Tragen Sie die Tage der nächsten 4 Wochen in die linke Spalte der Tabelle ein.
- Immer, wenn Sie mindestens 10-20 Minuten geübt haben, tragen Sie in der entsprechenden Zeile ein, was und wie lange Sie geübt haben.
- Berichten Sie Ihrem Unterstützer von Ihrer Übungseinheit (wie ist es gelaufen, was für Fortschritte machen Sie, wo gibt es noch Schwierigkeiten ...).
- Ihr Unterstützer hört Ihnen zu und bestätigt Ihnen Ihre Übung durch seine Unterschrift in der Tabellenzeile.

Ziel ist es, möglichst keinen Tag auszulassen. Werden die Lücken zu groß oder zu häufig, sprechen Sie mit Ihrem Unterstützer über Ihre Ziele und Ihre Motivation und gehen Sie gemeinsam die „Tipps zum Üben“ durch.

3. Üben alleine: Übungsplan (Seite 4 ausdrucken)

- Tragen Sie die Tage der nächsten 4 Wochen in die linke Spalte der Tabelle ein.
- Immer, wenn Sie mindestens 10-20 Minuten geübt haben, tragen Sie in der entsprechenden Zeile ein, was und wie lange Sie geübt haben.

Ziel ist es, möglichst keinen Tag auszulassen. Werden die Lücken zu groß oder zu häufig, denken Sie noch einmal über Ihre Ziele und Ihre Motivation nach und lesen Sie sich die „Tipps zum Üben“ durch.

Gruppenübungsplan für das 10-Finger-System

	Namen:								
1. Woche									
2. Woche									
3. Woche									
4. Woche									

Unterstützerübungsplan für das 10-Finger-System

Name: _____ Unterstützer: _____

	Datum	Was geübt?	Wie lange?	Bestätigung Unterstützer
1. Woche				
2. Woche				
3. Woche				
4. Woche				

Übungsplan für das 10-Finger-System

	Datum	Was geübt?	Wie lange?
1. Woche			
2. Woche			
3. Woche			
4. Woche			