



ALLEIN IST EIN NEIN

- ▶ Training in der Gruppe ist effizienter und macht mehr Spaß.
- ▶ Trainingspartner erweitern Deinen Horizont mit ihren Perspektiven.
- ▶ Sie geben Dir Halt und Motivation, weil sie sich gemeinsam mit Dir in der selben Situation befinden.
- ▶ Zum Austausch mit anderen bietet sich ein Blog an.
- ▶ Darin ist Platz für Deine Ideen, Pläne und Reflexionen und kann von jedem mitgelesen werden, den Du einlädst.
- ▶ Du bekommst Feedback und kannst den anderen Feedback geben, unabhängig von Trainingsstunden oder persönlichen Treffen.
- ▶ Bestimmte Wahrnehmungen kannst du viel besser in der Gruppe trainieren, denn die anderen sehen von außen Teile an Dir, die Dir eventuell bisher verborgen geblieben sind. Dein Kinn siehst Du nur im Spiegel.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Richte Deinen persönlichen Blog ein und lade Deine Trainingspartner zum Mitlesen ein.
- ☐ Stelle sicher, dass Du und Deine Trainingspartner per eMail benachrichtigt werden, sofern ein neuer Artikel oder Kommentar im Blog eingestellt wurde.
- ☐ Dokumentiere drei Wochen lang mindestens dreimal in der Woche jeweils eine Deiner Trainingseinheiten.
- ☐ Beschreibe, wie Du sie erlebt hast, wieviel Spaß sie Dir gemacht hat oder was für Dich gut und was ungut verlaufen ist. Lass mindestens zwei Deiner Einträge von Deinen Trainingspartnern kommentieren und kommentiere pro Woche mindestens zwei der anderen Einträge.