



# ASPEKTE SAMMELN

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Zu Beginn Deines Trainings hast Du bereits einige Aspekte im Kopf, was Dir das Ganze bringen soll.
    - ▶ Da ist Deine Zielvorstellung
    - ▶ oder Du hast Hypothesen im Kopf, was dieser Move mit Dir machen könnte.
    - ▶ Vielleicht hast Du eine ganz konkrete Literaturquelle, die Deine Trainingsidee beschreibt
    - ▶ oder vielleicht sind aus dem Startgespräch mit Deinen Teammitgliedern Perspektiven entsprungen, die Dein Trainings gut beschreiben.
- All das sind Aspekte Deines Trainings, die Du nun aufschreiben kannst.
- ▶ Die Trainingskarte macht Dein Training nicht nur sichtbar, und für andere nachahmbar, sondern sie ist gleichzeitig ein Teil Deiner Trainingsdokumentation.
  - ▶ Durch die schriftliche Reflexion Deines Trainings setzt Du Dich noch einmal neu damit auseinander. Das vertieft Deine Wahrnehmung. Aufgefordert zu sein, etwas so nachvollziehbar zu machen, dass andere es direkt übernehmen können, bringt Dich selbst in eine gewisse Lehrerrolle.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trainiere diese Karte (insgesamt 2 Mal) direkt als Folgekarte nach TRC 05. Somit erlebst Du diesen Move in zwei verschiedenen Varianten.
- ☐ Für jede Variante (also für jede Erstellung einer Trainingskarte) hast du 2 Wochen Zeit, also insgesamt 4 Wochen. Natürlich kannst Du auch gleich 2 Trainingskarten parallel entstehen lassen und diese Karte zusammen mit den anderen Karten dieses Trainingsplans innerhalb von 2 Wochen erledigen.
- ☐ Sammle insgesamt 2 Mal Aspekte zu einer Trainingskarte für ein Training Deiner Wahl. Die Ergebnisse können in Stichpunkten, Gedankenketten oder Satzschnipsel vorliegen.
- ☐ Diese Karte wird automatisch zertifiziert, sobald Dein Team Dir die Karte TRC 08 zertifiziert hat.

