



TRAININGSKARTEN SCHREIBEN

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Eine Trainingskarte, auch „Move“ genannt, ist eine kleine Übungseinheit, die on-the-job, also während Deines (Arbeits-)Alltags durchgeführt werden kann.
- ▶ Um eine Trainingskarte zu schreiben brauchst Du zuerst eine Trainingsidee.
Was wäre ein Ziel, das Du erreichen möchtest und auf das zu trainieren Dir Spaß machen würde?
- ▶ Jede Trainingskarte hat verschiedene inhaltliche Elemente: Titel, Einführung ins Thema und Trainingsaufgaben.
- ▶ Auf der Vorderseite der Karte steht der Titel und eine Hinführung zum Move. Ein guter Titel ist kurz, schmissig, vielleicht auch witzig und gibt dem Leser einen Hinweis auf den Inhalt der Karte.
- ▶ Die Punktliste unter dem Titel beinhaltet alle wichtigen Hintergrundinformationen, das Ziel des Trainings und eine Erläuterung, die den Zweck und Ablauf des Trainings verständlich macht.
- ▶ Die Rückseite trägt den Titel „TRAININGSAUFGABEN“.
- ▶ Dort stehen genaue und nachvollziehbare Handlungsanweisungen. Sie fordern zu Ergebnissen auf, die für das Team oder Deine Trainingspartner, die Deine Zertifizierung begleiten, sichtbar sind.
- ▶ Trainingskarten funktionieren nach den Prinzipien der kleinen Schritte (Kaizen). Es ist elementar, dass jeder der Trainingsschritte klein genug ist, um leicht zu sein und nicht zu überfordern. Wenn Du also zweifelst, wie viele Wiederholungen sinnvoll sind, nimm die kleinstmögliche Variante, die zwar eine Gewöhnung an den Move erlaubt, aber den Move dennoch leicht bewältigen lässt.
- ▶ Trainingskarten gibt es in drei Level. Das Icon auf der Rückseite zeigt den jeweiligen Level an: Baseballkappe = 1. Level „Apprentice“ ; Gesellenhut = 2. Level „Journeyman“, Doktorhut = 3. Level „Master“
- ▶ Für den Apprentice Level ist ein Trainingszeitraum von zwei Wochen eine bewährte Trainingsspanne.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Diskutiere Deine Trainingsidee mit einem Teammitglied oder einem Trainingspartner.
- ☐ Sucht zusammen Aspekte für die Vorderseite, indem ihr alle Gedanken zu dem Thema brainstormt.
- ☐ Schreibe die Trainingskarte nach allen Regeln der Kunst ... und den Hinweisen auf der Vorderseite.
- ☐ Lass Dir von Deinem Team Feedback zu Deiner Trainingskarte geben und überarbeite die Karte dementsprechend.
- ☐ Schreibe auf diese Weise in zwei Wochen eine Trainingskarte.

