



# TRAININGSKARTE SCHREIBEN

REGINA BRANDHUBER, zuletzt geändert am 19. OKTOBER 2015

- ▶ Eine Trainingskarte (TK) auch „Move“ genannt, ist eine kleine Übungseinheit, die on-the-job, während Deinem (Arbeits-)Alltag, während dem Lernen oder musikalischen Üben durchgeführt werden kann.
- ▶ Um eine TK zu schreiben brauchst Du eine Trainingsidee, ein Ziel, das Dir Spaß machen würde zu trainieren.
- ▶ Eine Karte 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 enthält eine Kernaussage bzw. Schlüsselwörter, die Appetit aufs Trainings machen.
- ▶ Die Bullet Points unter dem Titel beinhalten 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, das Deine Zertifizierung begleitet, sichtbar sind.
- ▶ Für den Apprentice Level ist ein Trainingszeitraum von zwei Wochen Standard.
- ▶ Nach den Prinzipien des Kaizen ist es wichtig, dass der Trainingsschritt klein genug ist, um nicht zu überfordern. Wenn Du also zweifelst, wie viele Wiederholungen sinnvoll sind, nimm die kleinstmögliche Variante, die zwar eine Gewöhnung an den Move erlauben aber den Move auch leicht stemmbar machen.
- ▶ Das Icon auf der Rückseite zeigt den jeweiligen Level an:
  - ▶ Baseballkappe = Apprentice
  - ▶ Gesellenhut = Journeyman
  - ▶ Doktorhut = Master



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Diskutiere Deine Trainingsidee mit einem Teammitglied.
- ☐ Sucht zusammen Aspekte für die Vorderseite, indem ihr alle Gedanken zu dem Thema brainstormt.
- ☐ Schreibe die TK nach allen Regeln der Kunst.
- ☐ Lass Dir von Deinem Team Feedback geben und überarbeite die Karte dementsprechend.
- ☐ Schreibe in zwei Wochen eine Trainingskarten für Dich und Dein Team.

