



# ZUSAMMEN DEN NEBEL LICHTEN

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Pairing kann Dir helfen Klarheit und Struktur beim Üben zu trainieren.
- ▶ Wie Du vielleicht bemerkt hast, wenn Du PAI 01 bereits trainiert hast, bemüht Du Dich als Pilot wahrscheinlich viel mehr um klares und strukturierteres Üben, wenn ein Navigator Dein Üben begleitet.
- ▶ Beim gemeinsamen Pairing-Training fragt ihr euch, welcher nächste Übeschritt für das selbst gesteckte Ziel einer Übeeinheit gerade sinnvoll ist und warum.
- ▶ Nehmt euch gemeinsam Zeit für eine Übeeinheit, deren Ende ihr vorher definiert und einen Timer mitlaufen lasst (siehe auch TOM 08).
- ▶ Aufgabe des Piloten ist es beim Üben immer kurz zu sagen, welchen Schritt er als nächsten macht und warum. Der Navigator schreibt schweigend auf, was der Pilot sagt, genauso wie er seine zusätzlichen Beobachtungen notiert. Für ihn ist es wichtig wertfrei zu bleiben und vielmehr eigene Wahrnehmungen als die eigene Meinung aufzuschreiben.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trefft euch in 2 Wochen 4 mal, um zu zweit zu üben.
- ☐ Setzt eine Zeitspanne von mindestens 25 Minuten oder länger pro Übeeinheit an.
- ☐ Der Pilot formuliert vor dem Üben sein Übeziel für die Session.
- ☐ Während dem Üben spricht aus, was er als nächsten Schritt macht und warum.
- ☐ Der Navigator schreibt mit, was der Pilot sagt und was er beobachtet.
- ☐ Tauscht euch nach dem Üben über die gewählten Überschritte aus.
- ☐ Wechselt die Rollen, sodass innerhalb der 2 Wochen im gleichen Pärchen jeder zweimal Pilot und Navigator war.
- ☐ Am Ende der 2 Wochen gibt es 4 Erlebnisprotokolle.
- ☐ Pilot und Navigator können sich nicht gegenseitig zertifizieren, sondern müssen von 2 zusätzlichen Reviewern zertifiziert werden.

