



DAS STARTGESPRÄCH

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Dein Training beginnt mit deiner Verbindlichkeitserklärung. Wie und was genau möchtest Du trainieren?
- ▶ Wenn Du Deinen Move kennst und ihn konkret beschreiben kannst, kannst Du ihn auch wiederholen, dokumentieren und messen.
- ▶ Wichtig für ein sinnvolles Training ist, dass Du Dir kleine Schritte aussuchst, die sich absolut machbar und leicht anfühlen. Überanstrengung führt Dich nicht zum Ziel, sondern Dein Weg. Und den gehst Du in vielen kleinen Schritten. Jeder einzelne darf sich mühelos anfühlen.
- ▶ Um Deinen Trainingsvorsatz greifbarer zu machen und ihm eine Anbindung an Dein Team zu geben, ist es wichtig, ein Gespräch darüber zu führen. Hier holst Du Dir grünes Licht für Dein Training und diskutierst über dessen Sinn und Ziel. Gleichzeitig findest Du Zertifizierer und gibst Deinem Training damit einen offizielleren Charakter.
- ▶ Dein Training beginnt umgehend nach Deinem Startgespräch mit Deinem Team. Jetzt stehen Deine Zertifizierer fest und Deine Trainingsaufgaben sind dokumentiert. Los geht's und viel Spaß!



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trainiere diese Karte (insgesamt 2 Mal) als Startpunkt zum Entstehungsprozess von 2 Trainingskarten. Somit erlebst Du diesen Move in zwei verschiedenen Varianten.
- ☐ Für jede Variante 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 verschränkten Karten innerhalb von 2 Wochen erledigen.
- ☐ Führe insgesamt 2 Startgespräche für ein Training Deiner Wahl, dokumentiere die Ergebnisse und lass Dich von Deinem Team dafür zertifizieren.

