



DAS STARTGESPRÄCH

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Dein Training beginnt mit Deinem Trainingsversprechen. 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 Den Weg zu finden, der sich natürlich anfühlt. Starte mit einem kleinen Schritt. Jeder weitere darf sich ebenfalls 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 Feedback für Dein Training und diskutierst über dessen Sinn und Ziel. Gleichzeitig findest Du Trainingspartner*innen, die Dich auch zertifizieren können.
- ▶ Dein Training beginnt umgehend nach Deinem Startgespräch mit Deinem Team. Jetzt hast Du Partner*innen gefunden und Deine Trainingsaufgaben 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 Karten dieses Trainingsplans innerhalb von 2 Wochen erledigen.
- ☐ Führe insgesamt 2 Startgespräche für ein Training Deiner Wahl, dokumentiere Deine Trainingsversprechen und lass Dich von Deinem Team dafür zertifizieren.

