



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 aufschreibst, 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. Neue Gewohnheiten anzugehen ist ohnehin schon Anstrengung genug. Maßgeblich für Folgeschritte ist, dass ein erster gemacht wurde. Designe Dir diese Erfahrung so angenehm wie möglich. So steigt, die Wahrscheinlichkeit, dass Du sie erleben wirst.
- ▶ Um Deinen Trainingsvorsatz greifbarer zu machen und ihm eine Anbindung an Deine Welt zu geben, ist es sinnvoll, ein Gespräch darüber zu führen. Hier holst Du Dir Feedback für Dein Training und diskutierst über dessen Sinn und Ziel. Gleichzeitig findest Du Begleitpersonen und zeigst Deinem Training Wertschätzung, weil Dir ihre Meinung wichtig ist.
- ▶ Nach Deinem Startgespräch bist Du bereits mitten im Training. Du hattest Zeugen für Dein Trainingsversprechen, und Deine Trainingsaufgaben sind dokumentiert. Die Veränderung hat bereits begonnen....



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.
- ☐ Schreibe Dir 2 Ideen für Dein Training auf.
- ☐ Diskutiere beide Ideen in je einem Startgespräch, und dokumentiere ebenfalls alle Ergebnisse, z. B. Veränderungen, die Dein Training verbessern.
- ☐ Lass Dich von Deinem Team dafür zertifizieren.

