



**die akademie**  
[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Die inneren Antreiber

Ab dafür...  
& viel Spaß



15'

### Auftrag an Euch...

- Ihr trefft euch im Breakout Room
- Erstellt eine Erfahrungspräsentation zu euren ersten Umsetzungen
- Bitte sprecht Euch ab, wie Ihr diese dokumentieren wollt
- In 15 Minuten sollt Ihr präsentieren – überlegt Euch bitte wer das von Euch übernimmt

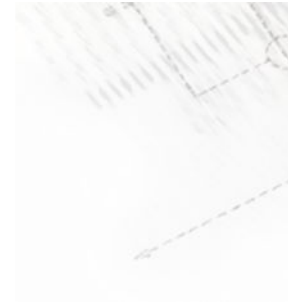




**die akademie**  
[ˈtraɪ : niŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Erfahrungspräsentation

---



1

### Status Quo

- Was haben wir vorgefunden?
- Was war die Ausgangsposition?

2

### Input

- Was haben wir unternommen?
- Wie war unsere Vorgehensweise?

3

### Output

- Ergebnis bzw. weitere Maßnahmen
- Unsere Erkenntnisse oder Einsichten



### **Rebecca und Moritz haben angefangen (Seeligenstadt)**

- Erfahrung 3 freiwillig und 3 Ausgewählt
- Kartenabfrage 1. Eindruck – Zettel
- Leute kommen eh früher

### **Anita und Jens haben angefangen**

- Abfrage bereits gemacht und freiwillige gemeldet
- Anita hat den ersten Shortcut gemacht



## Sopia , Moritz , Marc und Nino

1

### Status Quo

- Was haben wir vorgefunden?
- Was war die Ausgangsposition?

- Baumschule, Einführung in die Thematik

- unvoreingenommene, positiv eingestellte MA vor Weihnachtszeit  
 - zweite Spiel schwieriger, da MA keine Zeit hatten

- Kleingruppe an Freiwilligen

2

### Input

- Was haben wir unternommen?
- Wie war unsere Vorgehensweise?

- Mini-Training zu erste Eindruck, Kontaktsignal erarbeitet, jeweils 3 Punkte

- Positivdialektik und  
 - Speed: kleiner Wettkampf mit Einkaufswagen zur Suche von Zusatzartikeln, pro Gruppe zwei Themen

- Kartenabfrage

3

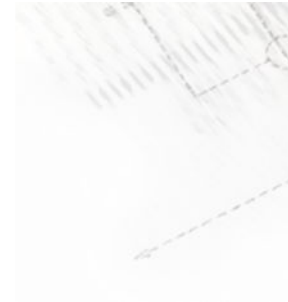
### Output

- Ergebnis bzw. weitere Maßnahmen
- Unsere Erkenntnisse oder Einsichten

- Testen von Shortcuts zum richtigen Zeitpunkt

- Zeitpunkt muss stimmen  
 - guten Ideen für Zusatzverkäufe  
 - Spiele als Wettkampf gestalten

- wöchentliche Shortcuts mit Freiwilligen



## **Julia und Patrizia**

- Julia ist in der Meisterschule
  - 2 Gruppen und erklärt was sie machen wollen und was nicht
  - Einführung selber gemacht und mit Andreas Löwer abgesprochen
  - Aufgaben und Verantwortungen geklärt
  - 23 Personen im Team
  - Start in Januar
  - Patricia mit Betriebsleiter im Gespräch und Feedback zu Feedback
  - Patricia ist in der Morgenrunde mit aktiv
  - Einzelpersonen rausgenommen und Erfolge gefeiert
  - Whiteboard in der Morgenrunde eingeführt
- > Fazit im Januar starten die Shortcuts in der Fläche**



## Thomas und Dennis

- Thomas ein Minitraining zum Thema 1. Eindruck gemacht
- Auskotzrunde und Grundlage erfolgreich
- Thomas fand es gut , weil Kommunikation und Austausch stattgefunden hat
- Thomas hat positives Feedback gegeben



Die inneren Antreiber ...

...hörst Du die Stimme die Dir sagt?





die akademie

[ˈtraɪːnɪŋsːwɛrkːʃtʰaʦ]

## Die inneren Antreiber

1. Antreiber sind meistens Gebote aus unserer Kindheit
2. Als Kind nehmen wir sie (häufig) diskussionslos an
3. Erst später in unserer Entwicklung erkennen wir, dass es Alternativen zu ihnen gibt
4. Meist sind sie aber so tief verankert, dass wir ihnen unbewusst weiterhin folgen
5. Es gibt 5 Stück und wir haben sie alle – nur unterschiedlich stark ausgeprägt



Hintergründe





## Die inneren Antreiber

5 Stück und Myriaden  
von Mischungen





die akademie

[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Die inneren Antreiber

### Sei schnell

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich muss schnell sein, sonst werde ich nicht fertig.“
- „Ich muss immer etwas tun, sonst ist die Zeit verschwendet.“

#### Zeigt sich häufig

- Mehrere Dinge gleichzeitig machen – zu viele Dinge gleichzeitig planen
- Zeit wird überschätzt - Aufgaben unterschätzt
- Häufige Ungeduld in Aufgabenerfüllungen
- ..





die akademie  
[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Die inneren Antreiber

### Sei perfekt

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich muss alles noch besser machen.“
- „Es ist nie gut genug.“

#### Zeigt sich häufig

- Bei erzieltm Erfolg sofort über eine Verbesserung nachdenken
- Schlechtes Gewissen, wenn es darum geht etwas nicht zu können oder Erwartungshaltungen nicht erfüllen zu können
- Hohe Erwartungshaltung an sich und andere & weit gesteckte Ziele ..





die akademie

[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Die inneren Antreiber

### Mach es allen recht

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich bin dann wertvoll, wenn alle mit mir zufrieden sind.“
- „Wenn ich Nein sage, werde ich abgelehnt.“

#### Zeigt sich häufig

- Überlegt lange, bis er Kritik äußert
- Nimmt sich immer Zeit wenn er gebraucht wird
- Es fällt schwer klar Stellung zu beziehen (sobald mehrere beteiligt sind) ..





**die akademie**  
[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Die inneren Antreiber

### Sei stark

#### Innerer Glaubenssatz

- „Niemand darf es merken, dass ich schwach, empfindlich oder ratlos bin.“
- „Gefühle zeigt man nicht. Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche und machen verletzbar.“

#### Zeigt sich häufig

- Kurze, manchmal auch harte Redewendungen
- Jammert nicht oder selten
- Wähnen sich für andere oder für zum Beispiel Projekte verantwortlich ..







die akademie

[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Die inneren Antreiber

### Streng dich an

#### Innerer Glaubenssatz

- „Ich muss mich immer anstrengen, egal wobei – sonst kann ich keinen Erfolg erzielen oder genießen.“
- „Man muss seine Leistungsgrenze erweitern.“

#### Zeigt sich häufig

- Verwendet gerne Redewendungen, wie `ohne Fleiß kein Preis´; `Umsonst gibt's nichts´ etc.
- Ist immer unter Strom
- Geht bei Spiel, Sport und Arbeit gerne an seine Leistungsgrenze ..





## Streng Dich An

deutlich ausgeprägt

(zu) stark ausgeprägt

- „Gib dir Mühe“
- „Das kriegst Du hin“
- „Man muss nur wollen“
- „Es gibt kein nicht können, es gibt nur ein nicht wollen“
- „Alles ist möglich“
- fordert
- „Gib Alles“
- „Du musst über Deine Grenzen gehen“
  - „Es darf ruhig weh tun“
    - „Gib IMMER Alles“
  - „Müßiggang ist aller Laster Anfang“
    - Überfordert>>



## Mach Es Allen Recht

deutlich ausgeprägt

(zu) stark ausgeprägt

- „Habt Ihr schon alle Beteiligten gefragt?“
  - „Passt es für jeden?“
  - „Wie geht´s Dir mit der Entscheidung?“
  - „Ich möchte niemanden zu nahe treten...“
  - „Wie kriegen wir das hin, dass sich jeder im Ergebnis wiederfindet?“
- „Ich kann keine Entscheidung treffen, weil heute Monika fehlt“
    - „Das müssen wir nochmals checken, wenn da einer Bedenken hat“
    - „Ich kann alle Meinungen verstehen“
  - „Passt das so für Dich? Wirklich? Echt?...“
    - „Wie findest Du´s? Und Du?...“>>

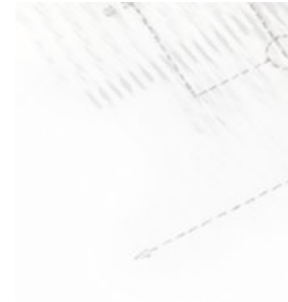


## Sei Stark

deutlich ausgeprägt

(zu) stark ausgeprägt

- „Es geht auch wieder vorbei“
- „Ich weiß, dass es schwer ist, aber danach wird’s leichter“
- „O.K. (nach fünf Minuten jammern) – wie können wir es denn lösen?“
- „Liebeskummer gehört einfach dazu, Du wirst bald darüber lachen können“
- „Da gibt’s Schlimmeres“
- „Jammerlappen“
- „Stell Dich nicht so an“
- „Beiß Dich durch“
- „Mache (übernehme) ich – und das auch – und das auch noch...“
- „Ich brauche so etwas wie Anerkennung nicht“
- „Ich gehe auch mit 40 Grad Fieber zur Arbeit“>>



## Sei Perfekt

deutlich ausgeprägt

(zu) stark ausgeprägt

- Gesunder Anspruch an Aufgabenerfüllung
- „Kuck nochmals über die Aufgabe“
- „Für den Moment reicht es“
- „Check bitte für mich nochmals den Brief hinsichtlich Fehlern“
- „Glaubst Du, jemand anders versteht das so?“
- „O.K. – wie kriegen wir es besser hin?“
- Will die perfekte Aufgabenerfüllung
- Übersieht die Stärken
  - „Ist mir egal ob Du ne 3 in Englisch hast, in Mathe hast Du auf jeden Fall ne 5“
- „Wieso freuen – wir haben da noch richtig Potential“
  - „So wird das nichts“
  - „Nur 98% erreicht“>>



## Sei Schnell

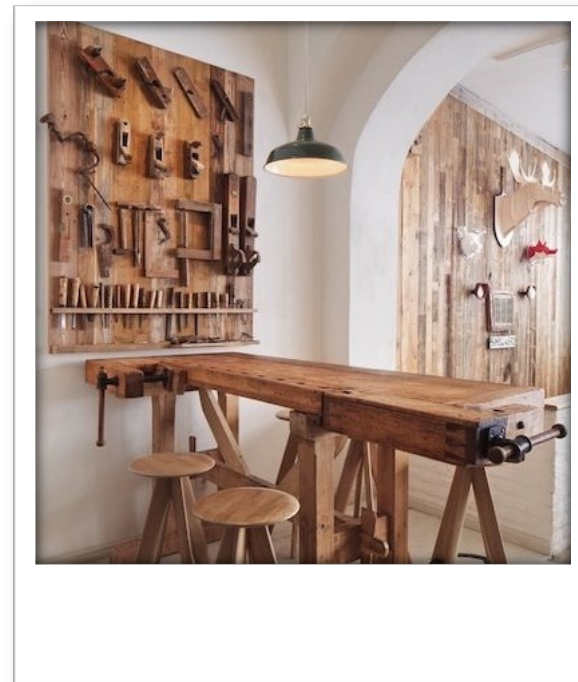
deutlich ausgeprägt

(zu) stark ausgeprägt

- „Wie lange nehmen wir uns noch Zeit dafür?“
- „Wie weit bist Du?“
- „Was steht noch auf der Agenda?“
- „Kommen wir mit der Zeit hin?“
- „Lasst uns anfangen“
- „Es gibt nicht Gutes, außer man tut es“
- „Mach schneller“
- „Ich kann machen was ich will – ich komme einfach nicht rum“
- Überladen des Tagesplanes/ der Agenda
- „Das kriegen wir/ Sie noch unter“
- „Das geht ja schnell“
- „Das erledige ich zwischendurch“>>

### Auftrag an Euch...

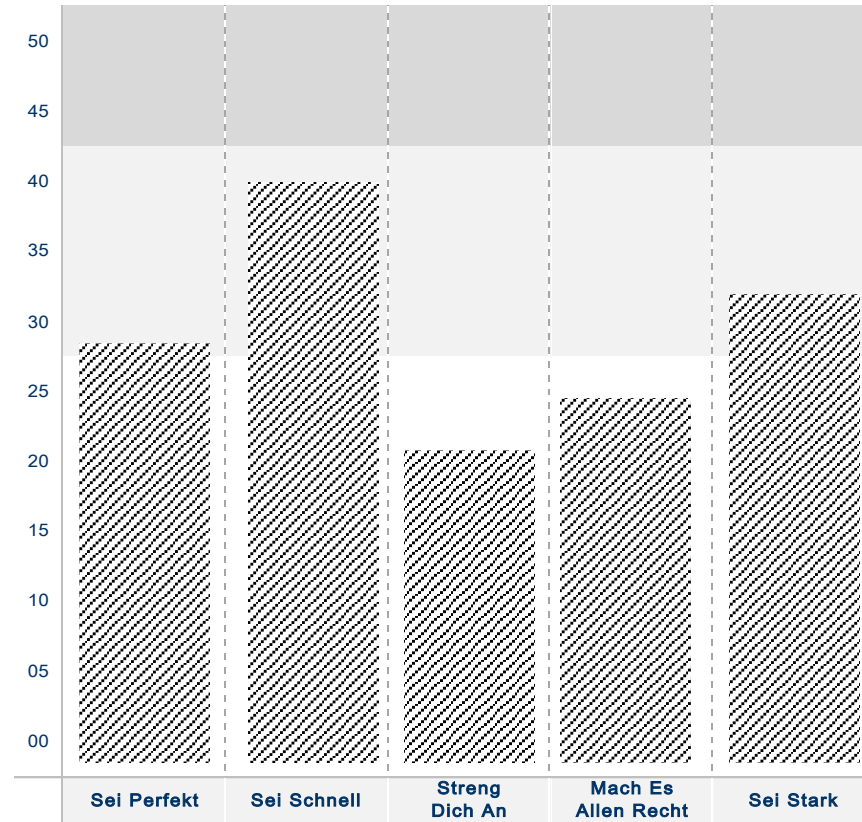
- Ihr trefft euch zu zweit im **Break Out Room**
- Sucht nach **Beispielen, Situationen und Aussagen** in denen Du Dein Ergebnis bestätigt findest
- Lasst Euch zu Eurem Ergebnis ein **Feedback** geben ..





**die akademie**  
[ˈtraɪːnɪŋsːweɪkːʃtʰaʦ]

## Stärken und Entwicklungsfelder als Trainer?





die akademie

[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Die inneren Antreiber – mögliche Kompensationen



### sei schnell

- Zeitpuffer einplanen
- Aufgaben mit Prioritäten versehen
- Bewusste Entschleunigungsphasen
- Ausdauersport
  
- Agenda automatisch um einen Punkt reduzieren
- Qualitätsanspruch beachten
- Aufgaben- & Blendzeiten schätzen und kontrollieren

[www.akademie-web.de](http://www.akademie-web.de)

### sei perfekt

- Teilziele stecken
- Aufgabe/Ergebnis genau definieren
- Verbesserungen sammeln und nur zu bestimmten Terminen updaten
- Einmal die Woche ohne Zettel einkaufen
  
- Teilziele stecken
- Realistisches Ziel des Trainings definieren
- 80 = 100

### sei stark

- Ventile suchen (Mannschaftssport)
- Aufgabenzuordnung vornehmen
- Anderen zuhören (Fragen stellen)
- (echtes) Delegieren
  
- EINEN Punkt nach dem anderen vermitteln
- (dem Ziel dienliche) Sichtweisen anderer akzeptieren – Rahmen lassen
- Auf Überlastung prüfen

### sei lieb

mach es allen recht

- Entscheidungen mit einem logischen Grund anreichern
- Kompromissfindung zurückgeben
- Aufgabenzuständigkeiten zuteilen
- Kampfsport
  
- Ziel/Ergebnis im Auge behalten
- Zieldienliche Präsentationen
- Verbindlichkeiten schaffen („Ist das dann für Dich geklärt?“ – „passt das?“ – evtl. Aufgaben)

### sei fleißig

streng dich an

- Verhältnis von Input zu Output prüfen
- Erwartungshorizont festlegen
- Meditation
- Pausen planen und einhalten
  
- Zeit für Reflektion einplanen
- Themen leicht machen (spielerisch, Teilschritte...)
- Grenzen – aktuellen Stand der TN zu Grunde legen





**die akademie**  
[ˈtraɪ : niŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Auswertung innere Antreiber

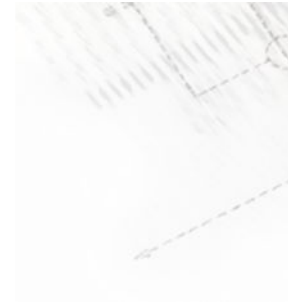


Name	Sei Perfekt	Mach es allen Recht	Sei Stark	Streng dich an	Sei schnell
Julia					
Patricia					
Marc					
Nino					
Moritz					
Sophia					
Jens					



**die akademie**  
[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

## Auswertung innere Antreiber



Name	Sei Perfekt	Mach es allen Recht	Sei Stark	Streng dich an	Sei schnell
Dennis					
Thomas					
Rebecca					
Jens					
Anita					