



die akademie
[ˈtraɪːnɪŋsːwɛrkːʃtatt]

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





Die inneren Antreiber

5 Stück und Myriaden
von Mischungen



www.akademie-web.de





die akademie
[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

Die inneren Antreiber

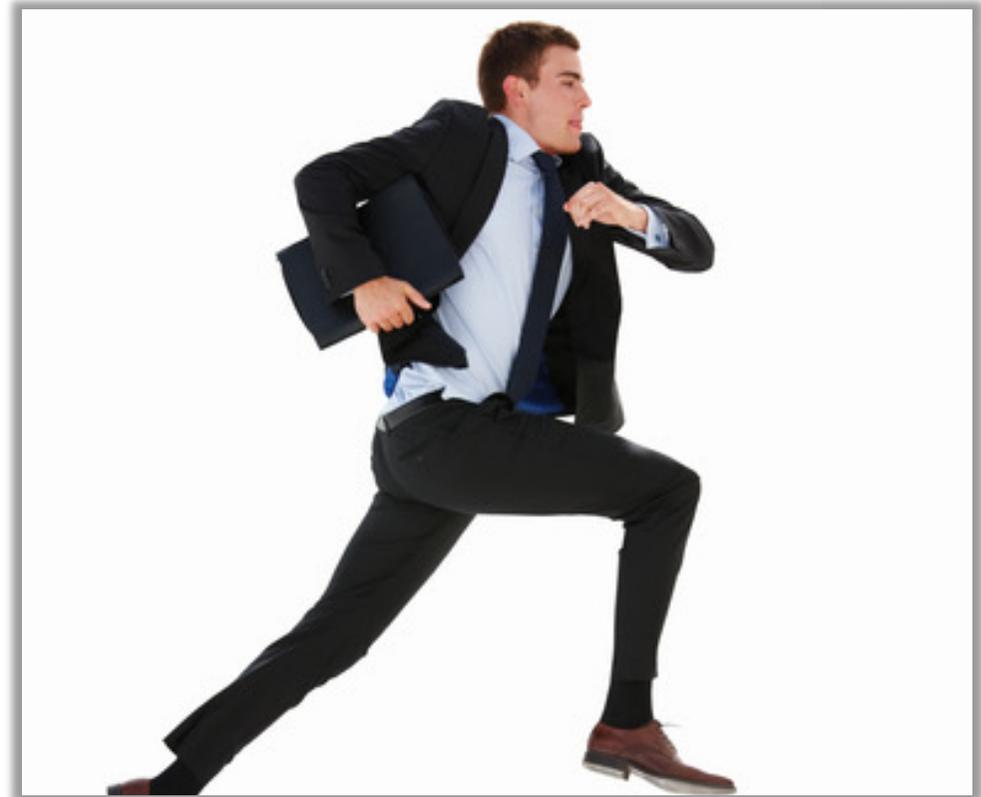
Sei schnell

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 : niŋs : 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

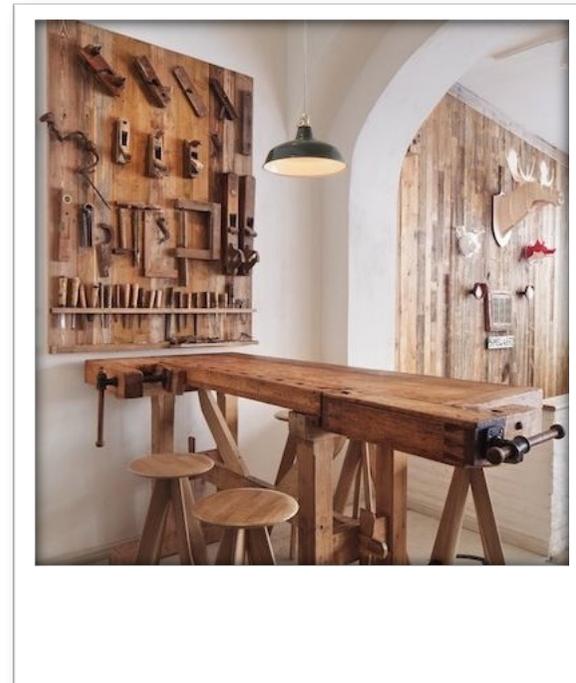
deutlich ausgeprägt

(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...

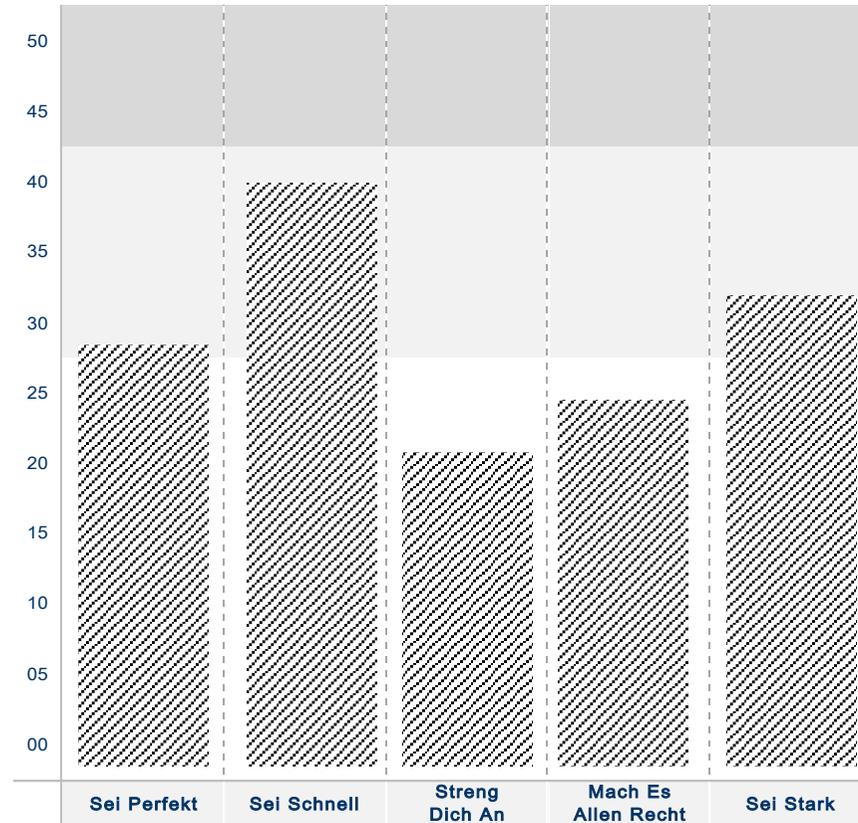
- Ihr trefft euch zu zweit im **Break Out Room**
- Sucht nach **Beispielen, Situationen und Aussagen** in denen Du Dein Ergebnis bestätigt findest
- Lasst Euch zu Eurem Ergebnis ein **Feedback** geben ..





die akademie
[ˈtraɪ : nɪŋs : wɛrk : ʃtatt]

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

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
['traɪ:nɪŋs:wɛrk:tatt]

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 : niŋs : wɛrk : ʃtatt]

Auswertung innere Antreiber



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