

Trainers Corner oder „Aufwand ohne Ertrag“ Text Thomas Rufer

„Ich arbeite wie ein Besessener... aber vom Fleck komme ich nicht!“ lautet ein Zitat in einer alten Geschichte. Sie mag alt sein (1927), doch sie enthält eine tiefe Botschaft: Welche? Lies weiter ☺

Warum kommt man trotz vielem Fleiss und Schweiss nicht voran? Kennt man denn überhaupt das Ziel? Und ist dieses Ziel überhaupt direkt erreichbar oder braucht es Zwischenstationen?



Ohne die Antworten auf diese und ähnliche Fragen läuft man sehr schnell in Gefahr, im reinen Aktionismus zu ertrinken. Man läuft im Kreise. Man „ballert“ seine Pfeile nach Hinten und trainiert nicht. Man hat endlosen Aufwand und kommt seinen Zielen nie näher; man kann sich sogar davon entfernen, da man nie wirklich eine Kontrolle darüber führen kann und sich somit allenfalls unbemerkt noch verschlechtert!

Um diese mehr als unbefriedigende Situation zu lösen, braucht es einen Plan. Dabei ist es nicht einmal schlimm, wenn der Plan nicht perfekt ist. Ein schlechter

Plan ist immer besser als gar keiner!

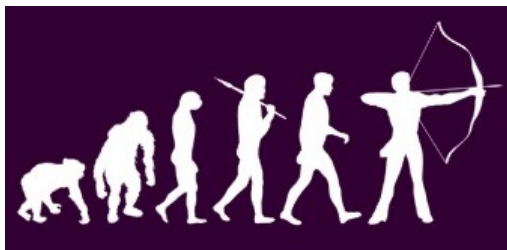
Der Plan, von dem ich hier in diesem Texte reden möchte, ist der Trainingsplan.

Um einen Trainingsplan auch erstellen zu können, muss man sich im Mindesten die folgenden Gedanken zum Voraus machen:

- Welches Ziel habe ich und lässt sich dieses direkt oder nur über Zwischenziele erreichen? Oder lässt sich das Endziel solange herunter brechen bis ein direkt erreichbares Zwischenziel gefunden wurde?
- Bis wann will ich dieses Ziel erreichen?
- Wie erreiche ich das Ziel? Welche Arten von Fortschritte braucht es? Welche Form ist dazu nötig? Welcher Ablauf? Wie steht es mit dem Mentalen? Welches Material benötige ich?
- Wie messe ich die Änderung? Welche Metrik wende ich an („gut/schlecht“, Punkte, cm, Zeiten, ...)? Wie kann ich die Metrik messen (Video-Ausmessung, Fotos, Externer Beobachter, Turnierpunkte, ...)?



Aus dem ersten Punkt der Überlegungen habt ihr vielleicht eine Vielzahl von Zwischenzielen definiert. Nun müsst ihr



beginnen diese in Abhängigkeit zueinander zu bringen. Welche Zwischenziele sind die Basis, die benötigt wird, um andere Zwischenziele zu erreichen. Nun ist es sinnlos, ein Zwischenziel erreichen zu wollen, welchem die Basis fehlt. Beginnt also IMMER an der Basis, am Fundament. Lasst euch nicht von der Verlockung hinreissen, ein tolles, aber zu hohes Ziel direkt erreichen zu wollen. Demut und Geduld sind dabei gefragt.

Auch müsst ihr euch überlegen, wie viel Arbeitszeit ihr von jetzt an bis zum gesetzten Termin wirklich habt. Notiert euch die Ferienabwesenheiten, Geschäftsreisen, usw. bereits jetzt. So toll und schön Turniere auch sind, plant auch diese ein! Priorisiert die Turniere. Denn die hochpriorisierten Turniere sollten immer am Schluss einer Änderungsrunde (dazu später mehr) stehen.

Seid euch bereits von Beginn weg der Planung bewusst, dass jeder Plan Fehler und Imperfektionen enthalten wird. Leider erkennt man diese oft erst während der Durchführung. Dann wird von euch Flexibilität und Mut gefordert, den gefassten Plan während der Durchführung anzupassen. Vergesst aber nie, diesen aktualisierten Plan auch wieder schriftlich als Versprechen euch gegenüber abzulegen. Nun sucht euch einen Ruhigen Ort und besorgt euch viel Zeit. Jede Hast wird sich später bitter rächen!



Geht bei der eigentlichen Planung wie folgt vor:

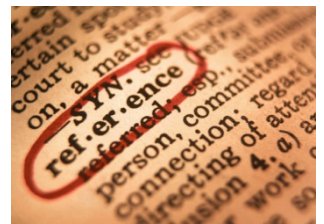
1. Beginnt mit dem Plan auf einem grossen Blatt Papier. Je grösser, desto besser. A3 ist sehr knapp. Ein Flipchart ideal.
2. Tragt nun einen Zeitstrahl von jetzt bis zum Endtermin des Zwischenzieles ein. Dieser sollte über die lange Seite des Papiere gehen. Teilt den Zeit-



strahl mit kleinen Markierungen in sinnvolle Teile auf (z.B. Kalenderwochen).

3. Markiert mit Rot die Abwesenheiten und trainingsfreien Zeiten ein. Tragt die als wichtig definierten Turniere ein.
4. Zählt die verfügbaren Trainingseinheiten und teilt diese in 4 Teile pro Zwischenziel ein. Nummer 1 und 3 dürfen etwas kleiner sein. Die 4 Terminblöcke sind zusammen nun ein Änderungsblock für eine einzige Änderung. Bereits jetzt zeigt sich, ob man allenfalls die Menge der Zwischenziele von 2 auf 1 minimieren muss, da die verfügbare Zeit pro Zwischenziel allenfalls zu knapp wird.
5. Versucht nun diese Zwischenziele (Bestehend aus 4 Zeitblöcken) so auf den Zeitstrahl zu legen, dass die wichtigen Turniere immer möglichst am Schluss eines Änderungsblockes zu liegen kommen. Warum? Zu dem Zeitpunkt solltet ihr eine Änderung abgeschlossen haben und mit einer Verbesserung fähig sein eine bessere Leistung zu erbringen. Es kann sein, dass ihr nun bereits erste Anpassungen machen müsst: Wenn es einfach nicht auf die Turniere passt, dann überdenkt eventuell (so weh es auch tut) die Wichtigkeit der Turniere oder passt (vorsichtig) die Dauer der vier einzelnen Blöcke an.
6. Sind die einzelnen Änderungsrounds erstmals verteilt, so kann man sich an die Planung der einzelnen Teile machen:

- **Terminblock #1:** Ihr habt euch ja bereits überlegt, wie ihr den Fortschritt messen wollt. Wendet nun diese Metrik bereits an und setzt einen Referenzpunkt „vorher“ um ihn später mit „nachher“ zu vergleichen. Plant genau wie ihr das machen wollt. Braucht es allenfalls Equipment, Material oder Leute dazu? Plant auch etwas Zeit ein, um eine erste Begegnung mit der Änderung zu haben: Ein fröhliches Antesten und Ausprobieren ohne Zwang und Drang.
- **Terminblock #2:** Die **Arbeit** beginnt! Plant nun genau, wie ihr die Änderung angehen wollt und was es dazu allenfalls braucht. Vergesst nicht, dass ihr nicht nur trainieren könnt, sondern auch Zeit für die Zwischenanalyse, die Reflektion braucht. Macht euch Gedanken für einen Plan B, wenn ihr Punkte findet, die euch bereits jetzt ein schlechtes Gefühl geben: „Was mache ich im Falle wenn...?“.
- **Terminblock #3:** Die fertig bearbeitete und trainierte Änderung nun mit der definierten Metrik aus Terminblock #1 vergleichen. Plant dazu sowohl den Test wie auch die genaue Auswertung derselbigen. Allfällige Ressourcen wie: andere Leute, Equipment, usw. müssen eingeplant werden. Plant auch ein, diese Änderung unter Stress zu Testen. Nun könnt ihr entscheiden, ob ihr die Änderung behalten wollt oder ob ihr sie wieder verwerfen wollt. Dies kann ein sehr emotionaler Moment sein, der viel Selbstkritik erfordern kann: Wenn ihr nicht wirklich überzeugt seid von der Änderung, so fragt euch genau, ob ihr wirklich von jetzt bis an alle Tage danach mit dieser Änderung schiessen wollt. Schlaft allenfalls einmal darüber und hört auf euer Gefühl und Herz.
- **Terminblock #4:** Nun kommt die Festigungsphase. Je nach Entscheid, ob ihr die Änderung behalten wollt oder nicht, muss die Änderung (oder allenfalls der Zustand vor der Änderungsrounde) solange geübt werden, bis es sich nicht mehr „anders“ anfühlt. Dies kann je nach Grösse der Änderung eine gute Menge Zeit oder Pfeile dauern!



Achtung:

Der Spruch „Planung ist das Ersetzen des Zufalls durch den Irrtum“ ist zwar nicht wörtlich zu nehmen, doch birgt er die wahre Botschaft, dass kein Plan perfekt ist. Mit diesem Fact umzugehen ist wichtig!

Kontrolliert also immer, ob ihr noch im Zeitplan seid und ob die Änderung wie geplant bearbeitet wird. Habt den Mut, die Planung allenfalls anzupassen oder im schlimmsten Fall neu zu machen.

Der Spruch „Ein Plan im Kopfe ist schneller vergessen als er einen Namen trüge“ ist leider nur zu wahr! Deshalb:

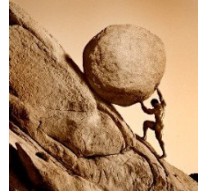


Schreibt den Plan auf, behaltet die Unterlagen der Planung, da ihr diese in späteren Planungen brauchen könnt (z.B. die gefundenen Zwischenziele sind sehr wertvoll). Macht aus der Quintessenz ein **VERSPRECHEN** an euch selber und schreibt dieses privat und persönlich für euch auf!

Ihr selbst seid eure grösste Verantwortung, Aufgabe und euer stärkster Gegner!

Ich möchte zum Schluss dieses Textes kommen:

Nur wer zielgerichtet und mit einem Plan durch die Welt läuft, wird in den Genuss von Sicherheit und Kontinuität kommen. Ohne Plan wird man schnell zu einem Wesen wie die Sagengestalt des Sisyphos, der den Stein immer und immer wieder den Berg von neuem hochrollen muss und doch nie zum Ziele gelangt.



Ich möchte diesen Text mit einem Spruch von Franz von Assisi (1181- 1226) beenden, welcher die Probleme einer Planung und deren Herausforderungen sehr gut wiedergibt:

„Herr, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann; die Gelassenheit, das Unabänderliche zu akzeptieren und die Weisheit, zwischen diesen beiden Dingen zu unterscheiden.“