

Transfer-Kompass

Als Team die Richtung halten statt gemeinsam zurückfallen



Das Problem

80% aller Trainings verfehlen ihr Ziel. Nicht weil Einzelne versagen – sondern weil das Team-System jeden zurück ins alte Muster zieht. Gegen Gruppendynamik kommt individuelle Willenskraft nicht an.

Die unbequeme Wahrheit

- Teams haben eigene "Datenautobahnen": ungeschriebene Regeln und Rituale
- Selbst motivierte Einzelne werden vom System zurückgezogen
- Soziale Verbindlichkeit ist stärker als individuelle Willenskraft

Die Lösung: Gemeinsames Rückfallmanagement

Statt allein zu kämpfen, steuert ihr als Team gemeinsam gegen – bevor ihr kollektiv in alte Muster zurückfällt. Das Team wird vom Hindernis zum Unterstützungssystem.

Das Prinzip in 3 Schritten:

1

Vorboten erkennen

Welche Signale zeigen uns als Team, dass wir ins alte Muster abrutschen?

2

Team-Signal geben

Ein vereinbartes Wort oder Zeichen – wer es gibt, erinnert alle ans neue Muster.

3

Notfallplan aktivieren

Für jeden Vorboten ist klar, was wir tun – und wer darauf achtet.

Die drei Transfer-Rollen

Verantwortung verteilen, niemand kämpft allein. Die Rollen können wöchentlich rotieren.

■ Navigator

Behält das Ziel im Blick, moderiert den Praxis-Check alle zwei Wochen

"Wo stehen wir?"

■ Späher

Achtet auf Vorboten im Alltag, gibt das Team-Signal, spricht Beobachtungen aus

"Was fällt mir auf?"

■ Steuermann

Aktiviert den Notfallplan, sorgt für konkrete nächste Schritte

"Was tun wir jetzt?"

Warum es funktioniert

- Gegenseitige Erinnerung verhindert Rückfälle
- Das "Problem" ist nie eine Person – sondern ein Muster
- Neue Gewohnheiten brauchen ~66 Tage – als Team schafft ihr das

Euer nächster Schritt

Nutzt das Transfer-Kompass Template auf der nächsten Seite für euer Team-Ziel.

Transfer-Kompass

Euer Team-Rückfallplan



Unser Team-Ziel:

Start:

Team:

Rollen diese Woche: ■ Navigator:

■ Späher:

■ Steuermann:

UNSER ALTES MUSTER

Was passiert bei uns automatisch?

UNSER NEUES MUSTER

Was wollen wir gemeinsam anders machen?

Team-Vorboten

Diese Signale zeigen uns, dass wir als Team ins alte Muster rutschen

Vorbote

Was passiert bei uns?

Unser Notfallplan

Wer achtet?

1 1 (früh)

2 2

3 3 (spät)

Unser Team-Signal (Wort oder Zeichen, das uns alle ans neue Muster erinnert):

3-Monate Praxis-Check

Woche	2	4	6	8	10	12
Datum						
Fortschritt %						
Fazit						

Zweiwöchentlicher Team-Check-in (15 Min)

1. Zu wieviel % haben wir als Team unser Ziel erreicht?
2. Hat unser Rückfallplan funktioniert? Was optimieren wir?
3. Wer hat wen erfolgreich erinnert oder unterstützt?