

# Aktives Rückfallmanagement

## Der Lerntransfer-Turbo

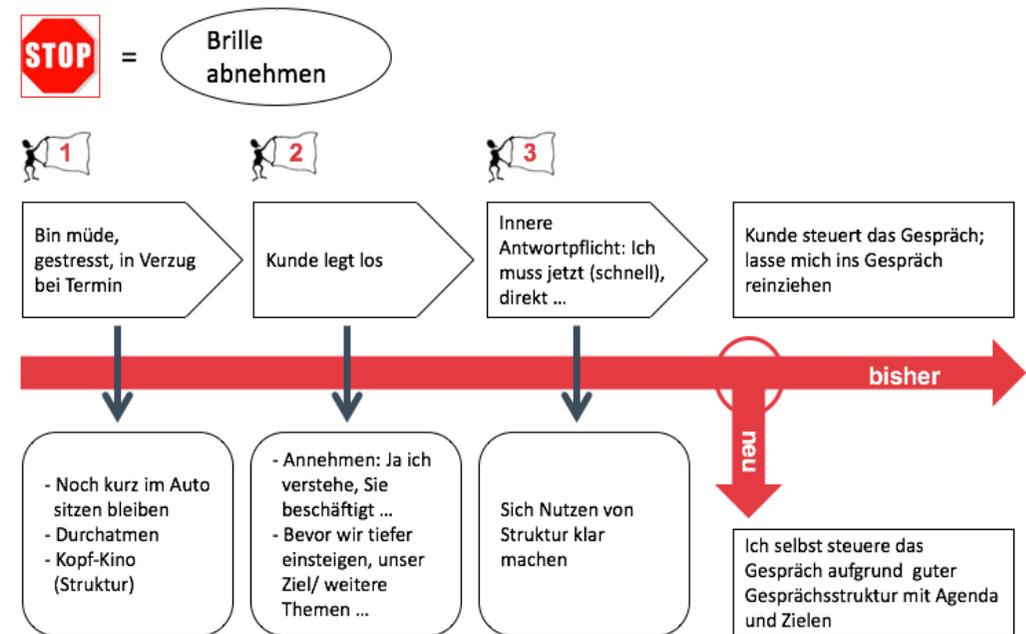
Bei dieser Technik geht es im Kern darum, die Vorboten von Rückfällen in alte Gewohnheiten zu kennen und rechtzeitig gegenzusteuern – und zwar mit sog. Notfallplänen. Das Prinzip ist ähnlich wie bei einem Erdbeben. Da gibt es zunächst leichte und dann immer deutlichere seismographische Anzeichen, bis irgendwann die Erde bebt. Wenn du also frühzeitig Signale für einen Rückfall erkennst, kannst du noch die richtigen Maßnahmen treffen...

Auf der nächsten Seite findest du dazu ein Template. Die einzelnen Felder, kannst du als Arbeitsblatt erstellen oder auch mit Moderationskärtchen an einer Pinnwand vorbereiten. Du kannst die Technik zum Beispiel am Ende eines Trainings einsetzen, wenn sich die Teilnehmer ihre Vorsätze für die Umsetzung machen.

Übrigens: Dazu bieten wir im März 2018 auch eine TRAINER FACTORY an. Da kannst du an einem Tag komplett in diese Methode eintauchen und sie gleich an dir selber ausprobieren.

## Mein Rückfallmanagement-Plan

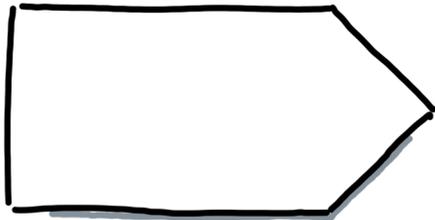
Beispiel eines Vertriebsmitarbeiters



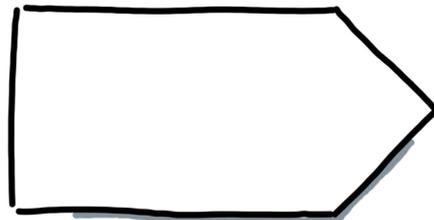


# Rückfallmanagement-Plan

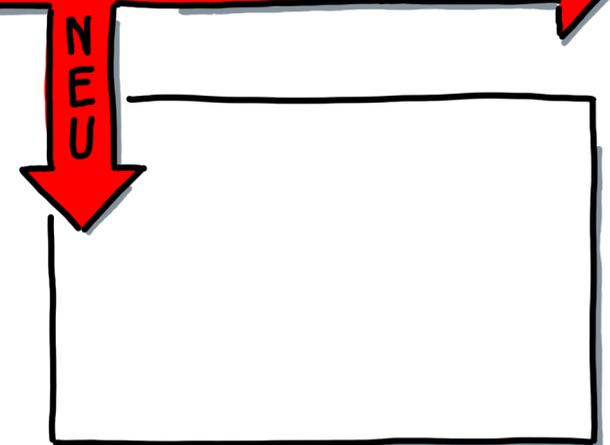
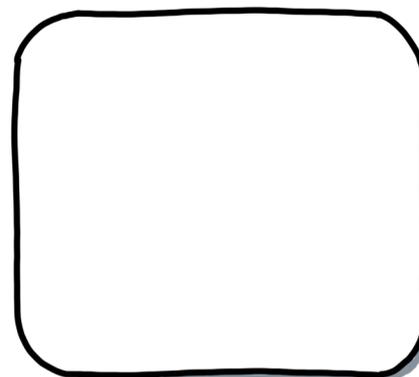
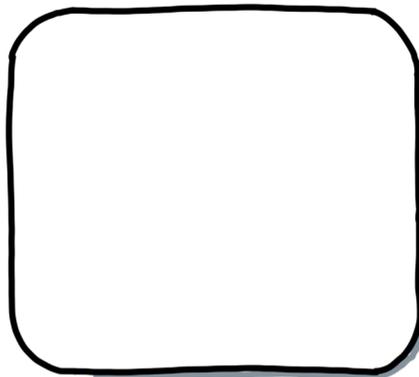
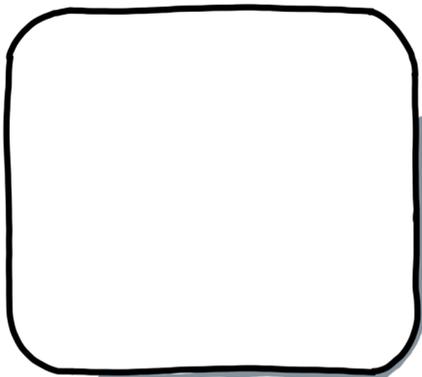
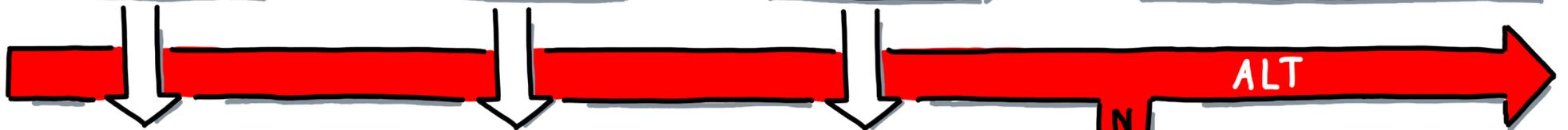
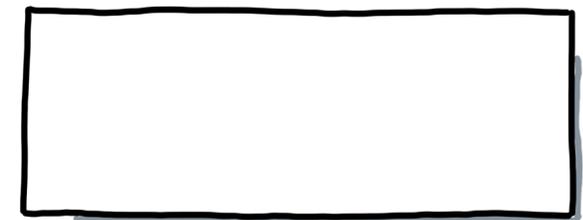
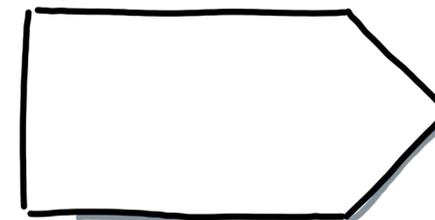
1)



2)



3)



## Aktives Rückfallmanagement So funktioniert's:

### ✓ Altes Verhaltensmuster benennen

In das Feld schreibst du, wie du dich bisher verhältst, also das Verhalten, das ganz einfach und automatisch passiert

### ✓ Neues Verhaltensmuster definieren

Durch das Training hast du Klarheit gewonnen, wie du dich in Zukunft anders verhalten willst. Schreibe das Lernziel in dieses Feld

### ✓ Vorboten erkennen

Gerade unter Zeitnot und im Stress ist der Rückfall in alte Muster sehr wahrscheinlich. Lerne, die Vorboten zu erkennen. Das kann ein inneres Gefühl sein (z.B. aufsteigender Ärger), bestimmte Situationsauslöser (z.B. drei Anforderungen kommen gleichzeitig auf dich zu) oder einfach auch nur ein Gedanke (z.B. „Das schaffe ich nie.“). Finde eine Abfolge von Vorboten, die nacheinander ablaufen, wie Dominosteine, die nacheinander umkippen. Je früher diese beginnen, umso besser. Notiere jeden Vorboten in das entsprechende Feld. Oft sind es sogar mehr als drei Vorboten.



### ✓ Automatismus stoppen – Stopp-Signal definieren

Damit du aus dem Automatismus des gewohnten Verhaltens rauskommst, musst du bei Vorboten innerlich „Stopp – Vorsicht, altes Muster!“ sagen. Dieser „innere Stopp“ sollte sich anfühlen, als wenn man einen Stock in eine sich bewegende Fahrradspeiche hält. Das innere Stopp-Signal ist besonders wirksam, wenn du es durch eine körperliche Bewegung unterstützt (z.B. vom Sitzplatz aufstehen oder einen Schritt zurücktreten). Finde deinen geeigneten Weg, der im Alltag machbar ist.

### ✓ Notfallplan erarbeiten

Entwickle nun einen „Notfallplan“ der dir hilft, dich in dein neues, gewünschtes Verhalten zu steuern, sobald du den Vorboten erkannt hast. Für jeden Vorboten braucht es einen eigenen Notfallplan. Schreibe in die jeweiligen Felder, was du denken oder tun willst, um „die Kurve“ hin zum neuen Verhalten zu bekommen. Was hilft dir, dich entsprechend zu steuern? Dein Rückfallplan ist fertig, wenn du das Gefühl hast, dass du damit wirklich Erfolg haben könntest. Der Rest ist dann Übung und Feintuning.

Vielen Dank lieber Prof. Dr. Axel Koch!  
[www.transferstaerke.com](http://www.transferstaerke.com)

Noch mehr Infos findest du auf [YouTube](https://www.youtube.com)

