



# Alte Gewohnheiten ade – dank Rückfallmanagement!

## Kurzbeschreibung

Den meisten Menschen gelingt es nicht, ihr Verhalten langfristig zu ändern. Dabei spielt es keine Rolle, ob es darum geht, das Rauchen aufzugeben, nicht mehr so schnell gestresst zu sein oder um andere Dinge. Die gute Nachricht ist: Nicht in alte Gewohnheiten zurückzufallen, ist nicht nur eine Frage der Motivation oder Disziplin! Aber wie kann man vermeiden, in alte Muster zu verfallen?

Genau darum geht es bei der Methode des Rückfallmanagements. In diesem Praxistraining lernen die Teilnehmer:innen Anzeichen und Risikobedingungen kennen, die dazu führen können, Vorsätze über Bord zu werfen oder unbewusst in alte Muster zu verfallen. Gleichzeitig wenden die Teilnehmer:innen die Technik schon im Training auf sich selbst an, um direkt eine erste gewünschte Verhaltensänderung zu erreichen. Dadurch ist das Training doppelt so hilfreich und die Inhalte bleiben nach dem Training besser im Gedächtnis.

Der Lernprozess findet über einen Zeitraum von 8 Wochen statt, um einen klaren Veränderungsschritt zu erreichen und nachzuvollziehen. Dies stärkt gleichzeitig die eigene generelle Veränderungskompetenz.

## Preis

790,00 EUR zzgl. MwSt. pro Person.

Bring deinen eigenen Lerntandempartner mit und ihr zahlt beide 690,00 zzgl. MwSt. pro Person.

## Ablauf

Die Termine finden an 3 Tagen à ca. 3 Stunden entweder Vormittags oder Abend (jeweils im Abstand von 4 Wochen) statt:

### Vormittagkurs

- Do, 12.6.2023, 9:00-12:30 Uhr
- Do, 3.7.2023, 9:00-11:30 Uhr
- Do, 7.8.2023, 9:00-11:30 Uhr

### oder Abendkurs

- Do, 1.6.2023, 17:00-20:30 Uhr
- Do, 29.6.2023, 17:00-19:30 Uhr
- Do, 27.7.2023, 17:00-19:30 Uhr

Dieses Seminar findet in Kooperation mit [Prof. Dr. Axel Koch, dem Entwickler der Transferstärke-Methode®](#) statt und kann innerhalb des [Transferstärke-Methode®-Coachings](#) zur Förderung der Veränderungskompetenz gebucht werden.

## Lernziele

- Erfolgsfaktoren für eine langfristige Veränderung verstehen
- Verhaltensänderungen oder neue Gewohnheiten einführen/planen lernen
- Erstellen von einem Notfallplan, um Rückfälle zu vermeiden
- Lernen, flexibel und gelassen auf Veränderungen z.B. im Unternehmen zu reagieren

## Lerninhalte

### Modul 1

- Wie funktioniert Veränderung?
- Warum Veränderung so häufig nicht klappt - die Idee der Rückfallmanagement-Technik
- Eigenen Rückfallplan für persönliches Veränderungsthema erstellen (in Lerntandems)
- 8-Wochen-Programm: Lernverlaufskurve, Entwicklungsskala anwenden, Arbeit in Lerntandems zur Umsetzungsförderung

### Im Anschluss an Modul 1

- Finalisierten Rückfallplan innerhalb 1 Woche an Trainer schicken
- Individueller Coachingtermin zur Optimierung des eigenen Rückfallplans, 30 Min. pro Teilnehmer:in

### Modul 2

- 1. Follow Up nach 4 Wochen
- Reflexion des bisherigen Umsetzungserfolgs
- Fehlerquellen bei der Anwendung erkennen - Feinheiten der Technik kennenlernen
- Eigenen Rückfallplan verfeinern (in Lerntandems)

### Modul 3

- 2. Follow Up nach 8 Wochen
- Status auf der Entwicklungsskala
- Reflexion im Lerntandem - Austausch und Umsetzungserfahrungen
- Anleitung für selbständige Weiterarbeit

### Austausch in Lerntandems

Auch zwischen und nach den Modulen erfolgt ein Austausch der Lerntandem-Partner:innen

- zwischen Modul 2 und Modul 3 (in Woche 6)
- ca. 3-4 Wochen nach Abschluss von Modul 3

## Zielgruppe

Privatpersonen, Mitarbeiter:innen und (Nachwuchs-)Führungskräfte, die:

- Schwierigkeiten haben, Veränderungen trotz hoher Motivation nachhaltig zu implementieren
- Ihre Verhaltensänderungen effizient umzusetzen und sich persönlich weiterentwickeln möchten

## Lernmethode

- Kurz-Vortrag
- Trainer-Demonstration
- Einzel-Coaching
- Arbeit in Lern-Tandems
- Intensive Arbeit in Kleingruppen