

Serie: Lerntransfer-Tools

Die F*ck-it-Methode

Am Ende eines Seminars ist der Kopf voll von Umsetzungsideen. Doch dann sind die ganzen Vorsätze im Alltag schnell weg. Die »F*ck-it-Methode« hilft, sich von zu ambitionierten Vorhaben zu lösen und sich auf wenige, gut machbare Aktionen zu fokussieren.

Am Ende eines Trainings sind Teilnehmende oft hoch motiviert und voller neuer Ideen. Doch die Praxis zeigt: Zurück am Arbeitsplatz wartet der Alltag mit einer überquellenden Mailbox und aufgeschobenen To-Dos. Die Motivation, das Gelernte anzuwenden, sinkt rapide, und die Unterlagen landen häufig ungelesen im (virtuellen) Regal. Hinzu kommt, dass die vielen Umsetzungsideen aus dem Training oft noch sehr vage und wenig konkret sind. Nach dem Motto: „Ich werde mir alle Unterlagen nochmal in Ruhe durchlesen“. Doch das passiert nicht.

Transferplanung – Low-Hanging Fruit für mehr Transferwirksamkeit

Transferplanung ist einer der zwölf Stellhebel der Transferwirksamkeit. Studien zeigen: Verlassen Teilnehmende ein Training mit einem klaren Schritt-für-Schritt-Plan, verdoppelt oder verdreifacht sich die Transferquote. Aber wie sieht eine gute Planung konkret aus, bei der dann auch die Umsetzung erfolgt? Die F*ck-it-Übung hilft auszumisten, anstatt alles umsetzen zu wollen. Die Teilnehmenden legen den Fokus auf sorgfältig ausgewählte, konkrete Vorhaben, die Spaß machen und schnelle Erfolge erzeugen. Der Ablauf der F*ck-it-Transferplanung:

MELANIE MARTINELLI ist CEO beim Institut für Transferwirksamkeit. Sie hilft Kunden, die Wirksamkeit von Trainings messbar zu maximieren.

DR. INA WEINBAUER-HEIDEL ist Gründerin des Instituts für Transferwirksamkeit, mit dem sie wissenschaftliche Erkenntnisse in die Praxis trägt.

PROF. DR. AXEL KOCH lehrt Training & Coaching an der Hochschule für angewandtes Management. Er hat die »Transferstärke-Methode« entwickelt.

1. Vorhaben sammeln:

Die Teilnehmenden notieren alle Umsetzungsvorhaben, die sie in ihrem Alltag umsetzen möchten. Das geschieht entweder am Ende des Trainings oder, noch besser, während der gesamten Trainingszeit (Tipp: Trainer sollten kurze „Transfer Times“ dafür geben mit der Frage „Bei dem, was wir bisher gemacht haben, was konkret könnten Sie daraus in Ihrem Alltag umsetzen?“).

2. Radikal reduzieren:

Laden Sie die Teilnehmenden nun ein, die Liste der Vorhaben radikal zu kürzen, sodass sie nur zwei bis drei Vorhaben mitnehmen. Die Teilnehmenden sollen so lange Vorhaben streichen, bis nur noch einfache, realistische, leicht umsetzbare und freudebringende Vorhaben übrig bleiben. Die folgenden Fragen helfen bei der Auswahl:

- Welche Vorhaben sind schwierig umzusetzen?
- Welche sind aufwendig?
- Welche sind nicht absolut sinnvoll und/oder nützlich?
- Welche machen keinen Spaß?
- Welche sind nicht einfach und unmittelbar umsetzbar?
- Welche sind noch zu unkonkret, um gleich morgen damit loszulegen? (Tipp: vor dem Streichen gegebenenfalls konkretisieren)

Dieses gezielte Streichen – sprich „Fuck it“ - führt von einem Gefühl von „Puh, so viel Arbeit, das alles umzusetzen“ zu einem motivierenden Widerstand („Ich mag jetzt aber nichts mehr streichen, ich will das ja auch noch unbedingt umsetzen“) und einem Gefühl der Machbarkeit („Das sind ja nur drei Vorhaben, das schaffe ich locker“).

Durch die F*ck-it-Übung verlassen die Teilnehmenden das Training mit einem kompakten „Umsetzungs-Rucksack“ – gefüllt mit realistischen Plänen und einem klaren Fokus. Dieses Tool steigert die Transferwirksamkeit erheblich und sorgt dafür, dass das Gelernte in die Praxis übergeht.

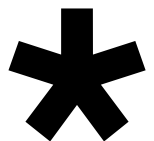
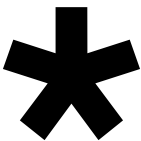
Kritisch nachgefragt

Nicht jede Methode, die sich gut anhört, funktioniert auch in der Praxis. Axel Koch richtet den Blick auf mögliche neuralgische Punkte bei der »F*ck-it-Transferplanungsmethode«.

Axel: Der Gedanke ist völlig einleuchtend, dass ich die Umsetzung steigern kann, wenn ich mir nur ein oder zwei konkrete Punkte vornehme. Doch meine Transferstärke-Forschung zeigt, dass trotzdem spezifische Selbststeuerungsfertigkeiten und Haltungen erforderlich sind, um neue Gewohnheiten langfristig zu verankern. Ohne diese Kompetenzen fallen viele Menschen schnell in alte Muster zurück. Die falsche Annahme, dass Motivation allein genügt, führt oft dazu, dass Rückfälle auftreten und Vorsätze nicht nachhaltig umgesetzt werden.

Ina: Da bin ich ganz bei dir - Motivation alleine ist zu wenig. Aber die F*ck-it-Methode zahlt genau darauf ein, dass die Teilnehmenden lernen, sich erfolgreich selbst zu steuern und so klassische Fallen des Scheiterns zu vermeiden.

- Planning Fallacy überlisten: Wir neigen dazu, uns zu viel vorzunehmen und den Aufwand zu unterschätzen, dieses Phänomen nennt die Forschung Planning Fallacy. Die F*ck-it-Übung sorgt dafür, dass die Teilnehmenden sich auf wenige, einfache Vorhaben fokussieren, anstatt sich zu überfordern.
- Prokrastination vermeiden: Große und unangenehme Aufgaben werden oft aufgeschoben. Kleine, sofort umsetzbare Schritte senken die Hemmschwelle für den Start und sorgen so dafür, dass wir ins Tun kommen, anstatt zu prokrastinieren.
- Schnell Erfolgserlebnisse haben: Die F*ck-it-Methode sorgt dafür, dass wir rasch Erfolge erleben: durch die Auswahl besonders einfacher und schnell umsetzbarer Vorhaben. Diese schnellen Erfolgserlebnisse nähren die Motivation, die den Teilnehmenden die Kraft gibt, auch weitere (größere) Vorhaben in Angriff zu nehmen.



**Axel: Eine nicht unwesentliche Frage zum Schluss:
Wieso heißt dieses Tool »F*ck-it-Transferplanung«?**

Melanie: Wir alle kennen dieses bedrückende Gefühl langer To-do-Listen und sicherlich auch das erleichternde Gefühl, wenn wir uns bewusst entscheiden, uns aus diesem Druck zu lösen und zu sagen: „Ich pfeife drauf“ - oder, überspitzt, „F*ck it“. Es geht darum, dieses Streichen von Vorhaben als etwas Genüssliches zu erleben. Jeder Teilnehmende kann ganz selbstbewusst entscheiden, was er alles nicht tun wird. So wird aus dem anfänglichen Druck: „Nun habe ich noch mehr To-dos in meinem Leben - wie mühsam“ das erleichternde Gefühl: „Wow, von so vielen Dingen muss ich nur zwei erledigen, wie erleichternd“. Rational betrachtet ist es Zusatzaufwand, aber die Wahrnehmung verändert sich durch das Durchstreichen.