

SUPERVIDIERE DICH SELBST!

FÜNF FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION
FÜR TRAINER & COACHES



von Michael Draksal

Sportwissenschaftler M.A., Mentaltrainer A, DOSB-Ausbilder,
Sportpsychologie (asp/BDP)

Vor 25 Jahren lief Training meist so:

Ein Vorturner demonstriert Übungen, die Gruppe soll das nachmachen. Ab und zu gibt es witzige Sprüche, gern unterlegt mit Comic-Sprache zur allgemeinen Aufheiterung ... Vielleicht gab es ja damals auch Ausnahmen. Aber das waren Einzelfälle («Leuchttürme»). Ein flächendeckendes Training, das dem Wort gerecht würde, konnte ich nicht sehen.

Seit den 1990er Jahren ist extrem viel passiert. Die Trainingswissenschaft hat sich komplett neu erfunden: «**vom Schüler zum Lehrer**» ist heute State-of-the-Art, heißt: Trainierende sollen sich die Inhalte selbst erarbeiten und werden vom Trainer «nur» dabei begleitet, eher im Sinne eines Coachings.



Der Unterschied zu einem «reinen» Coaching ist, dass wir im Training unsere Klienten außerhalb ihrer Komfortzone führen, um ihnen Lerngelegenheiten im Grenzbereich zu ermöglichen.

Wir geben also klare Anweisungen, «streng», direktiv – aber nicht um einen Lerninhalt «einzutrichtern», sondern um nach so einem «**Rollenspiel**» zu reflektieren:

- Wie bist Du mit dem Druck umgegangen?
- Was hast Du dabei gedacht? Sprich: Wie waren Deine Selbstgespräche?
- Wie war Deine Mimik?
- Wie hoch ist Deine Frustrationstoleranz?
- Wie bist Du mit Misserfolgen umgegangen?
- Wie bist Du mit Erfolgen umgegangen?
- usw.

Damit das klappt, ist vor, während und nach Deinem Training folgendes wichtig:

Es beginnt beim **Setting**: Vertraulichkeit, Wertschätzung, humanistisches Weltbild, zum Wohle des Klienten, Transparenz, Schweigepflicht. Wie kündigst Du Dein Training an? Was steht in der Ausschreibung?

Mit welchen Erwartungen kommen Deine Klienten zu Dir? Das ist das «Formale». Aber kannst Du auch von der Stimmung her, diese «**Magie**» erzeugen? Diese ganz besondere Stimmung, die Deinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine Gänsehaut gibt, dass sie Teil Deines Trainings sein dürfen?

1. REFLEXION

Was machst Du, um eine magische Stimmung bei Deinen TN zu erzeugen?

- a) im Vorfeld
- b) zu Beginn Deines Trainings
- c) während Deines Trainings
- d) nach Deinem Training

Dazu zählen auch Deine «Geräte», z. B. die Videokamera und Trainingsgeräte, die bei den Übungen zum Einsatz kommen. Auch hier ist Wertschätzung gefragt, den Trainingsgeräten gegenüber! Das sind nicht einfach nur Jonglierbälle ... das ist der Weg zur Erkenntnis, zu einem neuen Level, der Türöffner!

Wenn Du möchtest, dass Deine Klienten Dein Training wertschätzen, zeige selbst Wertschätzung Deinen Trainingsgeräten gegenüber! Wo bewahrst Du sie auf? Sind sie gepflegt? Kannst Du selbst ein paar Übungen vormachen?

Mein Spezial«gerät» ist die Luftpolsterfolie:



Eine **geniale Körperwahrnehmungsübung** («Geh so geschmeidig über die Folie, dass möglichst keine Bläschen platzen»). Dabei beobachte ich vor allem die Körpersprache, die Selbstgespräche, den Umgang mit Fehlern, was hinterher alles in das Feedback einfließt.

2. REFLEXION

Welche Hilfsmittel, Apparate, Trainingsgeräte kommen bei Dir zum Einsatz?

3. REFLEXION

Wie zeigst Du selbst Wertschätzung Deinen Trainingsgeräten gegenüber?

Und nicht zuletzt natürlich **Empathie und Führungskompetenz (Prozesshoheit)**. Auch wenn wir gemäß dem Leitplankenmodell nur den Rahmen vorgeben und sich die Teilnehmer dann selbst um die Erarbeitung der Inhalte kümmern, so braucht es dennoch klare Anweisungen, eine wertschätzende Kommunikation und eine genau richtige Belastungsdosierung: Es darf nicht zu viel «Druck» bei den Rollenspielen erzeugt werden, aber auch nicht zu wenig. Hier gilt es genau hinzuschauen: Wie stark belastet fühlt sich ein Teilnehmer gerade? Notfalls kann das Rollenspiel unterbrochen und eine Skalierungsfrage gestellt werden («Wie stressig ist das hier gerade für Dich, von 1 bis 10, wobei 10 das Stressigste ist?»). Wichtig ist in jedem Fall die Aufklärung im Anschluss («Sorry dass ich gerade so gemein war, aber das war natürlich Teil des Rollenspiels.»).

4. REFLEXION

Wie erzeugst Du «Druck» bei Rollenspielen?
Woran merkst Du, dass Dein Klient seine persönliche «Kotzschwelle» erreicht hat?
Welche Abschwächungen, aber auch welche Verschärfungen Deiner Übungen hast Du vorbereitet, um eine optimale Belastungsdosierung hinzubekommen?

Wenn so ein Training gut vorbereitet und professionell durchgeführt wird, ist das **«die halbe Miete»**. Jetzt fehlt noch eine ganz entscheidende Kompetenz für die Nachhaltigkeit:

Wie schaffst Du den Übertrag aus Deiner Trainingseinheit in den Alltag Deiner Klienten?

Wir nutzen hierfür das klassische Trainingstagebuch (auf Dich gebrandet, mit Deinen Kontaktdaten), Journals, Hausaufgaben (immer mit Termin: Bis wann?), ein Foto vom «Zettel am Badezimmer-Spiegel» das noch heute Abend geschickt werden soll, WhatsApp-Gruppen als Reminder und als Sammelort für Nachfragen (Peer-Group-Learning).

5. REFLEXION

Wie hilfst Du Deinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern dabei, die Learnings in ihren Alltag, in ihr Leben zu integrieren?

Training, so wie ich es heute selbst praktiziere und in Supervisionen ausbilde, vereint das Beste aus Coaching und (Sport-)Psychologie zu einem modernen, integrativen Ansatz, in dem wir nicht nur extrem viel Spaß haben in den einzelnen Sessions («Rollenspiele»), sondern eben auch innerhalb kürzester Zeit große Fortschritte erzielen, die aufgrund der Integration in den Alltag auch nachhaltig das nächste Level für Deine Klienten bedeuten.

BONUS-REFLEXION

Wie machst Du aus Deinen begeisterten TN «Markenbotschafter» für Dich und Dein Angebot?

Hast Du ein Partnerprogramm?

SUPERVISION

In therapeutischen Berufen ist Supervision Pflicht. Daran sollten wir uns auch im Coaching und im Training orientieren, also ein wertschätzendes Feedback von einem erfahrenen Mentor, was in Deinen Sessions noch besser laufen könnte.

Für Deine Telefoncoachings, Online-Trainings und Präsenzveranstaltungen.

Schreib mich einfach auf **LinkedIn** an oder lass mir eine **WhatsApp** da.
Ich freue mich auf Dich!

Herzliche Grüße



Michael Draksal, M.A.

Ausbildungsleiter Deutsche Mentaltrainer-Akademie (DMA) e. V.
Vorsitzender Zertifizierungsstelle Deutscher Bundesverband Sportmentaltraining (DBVS) e. V.

www.Michael-Draksal.de

kontakt@michael-draksal.de
WhatsApp: 0151 / 22 33 97 54

LinkedIn:
www.linkedin.com/in/michael-draksal

INSPIRIERENDE PRODUKTE FÜR COACHES & TRAINER

BÜCHER



Claudia Bender & Michael Draksal

Das Lexikon der Mentaltechniken –
Die besten Methoden von A bis Z

396 S., Hardcover, 14,8 x 21 cm,
ISBN 978-3-86243-010-9,
Draksal Fachverlag • 19,90 €



Michael Draksal

Mentale Prüfungsvorbereitung
Prüfungen so erfolgreich meistern
wie Olympiasieger

184 S., durchgehend farbig
978-3-86243-153-3
Draksal Fachverlag • 16,90 €

COACHINGS



HÖRBÜCHER



Michael Draksal

Hörbuchproduktion
für Trainer und Coaches

Hörbuch, MP3-Download
ISBN 978-3-86243-288-2
Laufzeit: 64 Minuten
Draksal Fachverlag • 29,90 €



Michael Draksal

100 verdammt gute Fragen – LIFE
Wer bin ich? Was will ich wirklich?
Klarheit gewinnen mit den
richtigen Fragen

MP3-Download
ISBN 978-3-86243-280-6
Draksal Fachverlag • 8,99 €



Michael Draksal

100 verdammt gute Fragen – CHANGE
Veränderung erfolgreich meistern mit
Hilfe von Fragen

MP3-Download
ISBN 978-3-86243-281-3
Draksal Fachverlag • 8,99 €