

Trainer Kontakt-Brief

www.trainertreffen.de

Trainertreffen Deutschland
Tel. 05121 - 26 53 36
redaktion@trainertreffen.de
Nr.59 Juli – September 2007, 15.Jg.
ISSN 1864-2519

Trainertreffen

Trainer-Kontakt-Brief

Trainer-Datenbank

Service-Center

Inhalt

- 2 Editorial
- 3 TT-News
- 6 FWW-News: Werte begegnen uns im Alltag
Klaus Dannenberg
- 6 Trainer-Knigge: Stilvolle Absagen
Katrin Seifert
- 7 DVWO-News:
 - ◆ Lernraum Europa verwirklichen, R. Richter
 - ◆ DVWO-Qualitätsmodell, Michael Steig
 - ◆ Weiterbildung trifft Schule – Bildung in Bewegung, Schule auch! Christiane Ebrecht
- 8 Marktplatz: Suche & Biete
- 9 Impressum
- 10 TT-Partner-Hotels
- 11 TT-Service-Partner: Sekretärin für jedermann
- externer Telefonservice
- 13 Methoden:
Stressrelease – Konferenzen effektiver nutzen,
Christiane Wolfes
- 14 Professionalisierung: Ihre Stimme beim
Sprechen, Vortragen und Präsentieren,
Claudia Gorzalka
- 15 Professionalisierung:
Was Trainings wirksam macht (4),
Kaj-Arne Hennig
- 16 TT-Service-Partner
- 21 TRAINERversorgung:
Eine Alternative zur finanziellen Absicherung
bei schweren Krankheiten,
Edit Frater
- 22 OE: DIALOG ist Achtsamkeit,
Peter M. Jancsary und Falko E. P. Wilms
- 23 Trends: Weiterbildungsszene Deutschland:
Integrierte Maßnahmen ersetzen
Einzeltrainings,
Jürgen Graf
- 24 Persönlichkeitsentwicklung:
Motivations-Motor Vision,
Renate Vochezer
- 25 Methoden: Die 10 Goldenen Rhetorik-Regeln
für erfolgreiche Trainer-Präsentationen,
Michael Kramer
- 26 EDV: Datensicherheit (2)
Backup – Wie geht denn das?
Werner Vetter
- 27 GABAL-Verlags-News
- 28 Trainerliteratur
- 30 Test-Center: „Coole Monkeys“ präsentieren
vier Kurzfilme zum Thema
„Mobbing und Gewalt“,
Heinz Kraft
- 31 Test-Center: Psycho-Physiognomik:
Die 4 Temperamente im Lebensalltag,
Marc Grewohl
- 32 Fortbildungs-Kalender für Weiterbildner



Mit Stress zur Spitzenleistung!

Markus Frey

„Mit Stress zur Spitzenleistung? Der Stress hindert mich doch gerade, mein Potential abzurufen! Er ruiniert meine Gesundheit und meine Lebensqualität geht den Bach runter!“ So oder ähnlich mag es auch manchen Trainerinnen und Trainern in der Weiterbildung gehen. Zu der Aussage der WHO, dass der Stress die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts sei, können sie manche Erfahrung beifügen. Akquise-, Zeit- und Leistungsdruck, Reisetstress und soziale Isolation sind Stichworte, die vielen bekannt sind. Häufige Folgen: Bluthochdruck, Herzasen, Kopf- und Rückenschmerzen, Verspannungen usw.

Dabei waren die Stresshormone von unserem Schöpfer einmal dazu gedacht, uns beim Erbringen von Spitzenleistungen zu unterstützen. Spitzenleistungen, die für unsere Vorfahren zum Beispiel bei der überraschenden Begegnung mit einem Bären oder einem Säbelzahn tiger notwendig waren. In so einem Fall half die Ausschüttung einer ordentlichen Portion Stresshormone, die Kräfte zu konzentrieren und durch Kampf oder Flucht das eigene Leben zu retten. Heute unterstützen sie uns dabei, plötzlich aufkommende Gefahren im Straßenverkehr zu bewältigen, emotional aufgeladene Situationen im Seminar souverän zu meistern oder auch unsere ganze Kraft in die Entwicklung eines Workshopkonzepts zu stecken, das ein Kunde zeitnah von uns erbeten hat. Stresshormone sind also äußerst nützliche Helfer auf dem Weg zu Spitzenleistungen.

Auf die Spitzenleistung kommt es an

Und Spitzenleistungen sind gefragter denn je, auch diejenigen von Trainern. Das gilt nicht „nur“ in Bezug auf die fachliche Kompetenz, sondern in allen Leistungsbereichen, nicht zuletzt auch in körperlicher Hinsicht. Den Kunden interessiert es in der Regel herzlich wenig, ob der nette Mensch, dem er gerade in einer Schulung zuhört, ein paar „stressige“ Tage hinter sich hat. Es interessiert ihn auch nicht, ob er ein Schlaf-

defizit hat oder ob sein Blutdruck etwas verrückt spielt. Er will schlicht und ergreifend einen Trainer, der auch am Freitag Abend noch topfit ist und das bedingt, dass dieser Mittel und Wege findet, um den Stress, den er zweifelsohne auch hat, souverän zu managen.

Von Spitzensportlern lernen

Die Frage, die sich für jeden einzelnen Trainer damit stellt, liegt auf der Hand: „Ist es möglich, dass ich von meinen Stresshormonen einerseits profitiere und andererseits verhindere, dass sie mein Immunsystem ruinieren und meine Gesundheit immer mehr angegriffen wird? Können „Adrenalin und Kollegen“ mir helfen, meine Performance stetig weiterzuentwickeln ohne dass ich einen Preis bezahlen muss, dessen einzelne Kostenstelle mit „Bluthochdruck“, „Herzasen“, „Migräne“, „Magen-Darm-Probleme“ und ähnlichen „Nettigkeiten“ überschrieben sind?“

Kurz und knapp: Ja, das ist möglich! Doch wir müssen einige Dinge dabei beachten. Lernen können wir in dieser Beziehung beispielsweise von Spitzensportlern. In ihrer Welt des Hochleistungssports ist es schon längst bekannt, dass nur derjenige auch langfristig (!) erfolgreich sein wird, der in der Lage ist, mit den Stresssituationen eines Sportlerdaseins entsprechend umzugehen.

weiter auf Seite 12

Trainings sind Spitzensport! Und zwar auch Kommunikations-, IT-, Persönlichkeits- oder Rhetoriktrainings. Doch während Otto Normal-Spitzensportler in der Regel maximal 50 bis 60mal im Jahr seine (Spitzen-) Leistung abrufen muss, steht ein Trainer im Weiterbildungsbereich viel häufiger vor dieser Anforderung. Andererseits steht der Spitzensportler mit seiner Leistung unter stärkerer öffentlicher Beobachtung. In der Summe ist aber die Stressbelastung durchaus vergleichbar.

Konsequenter Lebensstil

Klar, auch Spitzensportler haben nicht selten Probleme beim Umgang mit Stress. Sie sind in der Regel aber doch weniger gravierend als die von Angehörigen anderer Berufsgruppen. Der Grund liegt dabei nicht in einer signifikant geringeren Stressbelastung. Spitzensportler sind in der Regel schlicht und ergreifend deutlich konsequenter, was die Ausrichtung des ganzen Lebensstils auf die physischen und psychischen Anforderungen ihres Berufes anbelangt. Er weiß, dass es mit fleißigem Training längst nicht getan ist. Er achtet darauf, dass auch alles andere, was er tut, ja selbst was er denkt, seine Leistungsfähigkeit unterstützt. So sorgt er nicht nur dafür, dass er stets genügend Ressourcen hat, um die Power seiner Stresshormone auch richtig nutzen zu können. Ihm ist bewusst, dass auch Dinge wie Erholung und Ernährung einen wichtigen Einfluss haben und er es ganz schnell mit einer erhöhten Verletzungs- und Krankheitsanfälligkeit bezahlen muss, wenn er in diesen Punkten allzu häufig inkonsequent lebt.

Was für den Spitzensportler gilt, gilt auch für Trainer. Auch für sie ist der ganze Lebensstil bedeutsam, wenn es darum geht die Anforderungen des jeweiligen Alltags zu meistern. Er spielt die entscheidende Rolle, ob wir mehr oder weniger Energie zur Verfügung haben, ob die Anforderungen uns über Gebühr „stressen“ oder ob wir sie als Beilage zu einem spannenden und interessanten Leben erfahren.

Einige „PE-Maßnahmen“ für „Mitarbeiter Stress“

Noch einmal: Stress hat ein doppeltes Potential. Er kann uns einerseits helfen, unsere Fähigkeiten zu entwickeln und unsere Grenzen zu erweitern. Und er kann uns andererseits so sehr zu schaffen machen, dass er unsere psychische und physische Gesundheit ruiniert und auch ehemals engagierte Trainer in den Burnout führen kann. Anders gesagt: der Stress ist eine Art „Mitarbeiter“, den jeder von uns hat. Fest angestellt und unkündbar. Es kommt nun darauf an, mit ihm so umzugehen, dass er für uns ein „Top-Mitarbeiter“ ist und sich nicht etwa als „Flop-Mitarbeiter“ gebärdet.

In meinem kürzlich erschienenen Hörbuch „Mit Stress zur Spitzenleistung“ finden sich aus diesem Grund zehn „PE-Maßnahmen“, mit denen Sie Ihren „Mitarbeiter Stress“ erfolgreich durch Ihren Trainer-Alltag führen können. Drei dieser „PE-Maßnahmen“ der besonderen Art wollen wir an dieser Stelle etwas näher ansehen.

1. Gedankenmanagement

Die Entscheidung ob unser „Mitarbeiter Stress“ ein „Top“- oder ein „Flop“-Mitarbeiter

ist, wird in erster Linie in unseren Gedanken gefällt. Sie erst sorgen in aller Regel dafür, dass wir Cortisol und Adrenalin, die beiden wichtigsten Stresshormone, produzieren. Ohne die physiologischen Zusammenhänge genau zu kennen, drückte es der griechische Philosoph Epiktet schon vor 2000 Jahren sinngemäß so aus: „Es ist nicht entscheidend was passiert, sondern die Meinung, die wir von dem haben, was passiert.“

Tipp: Vor allem bei stressauslösenden Gedankengängen, die immer wiederkehren und für den einzelnen Betroffenen typisch sind, ist der so genannte „Gedankenstopp“ von hohem Nutzen. Wenn jemand nun um solch einen typischen Gedankengang weis („Wenn ich an das Inhouse-Seminar vom nächsten Mittwoch nur schon denke, wird mir schon schlecht“), dann sagt er zu sich selbst „Stopp“ und unterstützt dies möglichst mit einer (das Gehirn) unterstützenden Körperbewegung, zum Beispiel dem Ballen der Faust. Danach wird ein positiv besetzter, vorformulierter(!) Gedanke „darübergeschoben“, z.B. „Ich gehe gelassen ins Seminar und kenne meine Ziele“. Wichtig ist, dass dieser Gedanke kurz und prägnant ist, damit er in der entsprechenden Situation auch sofort zur Verfügung steht.

Lässt sich mit dieser Kurz-Intervention ein immer wiederkehrendes Problem / Verhalten nicht lösen, lohnt es sich, den Dingen auf den Grund zu gehen und daran zu arbeiten.

2. Bewegung

Es gibt viele Gründe, sich wieder mehr zu bewegen und moderaten Sport in den eigenen Lebensstil einzubauen. So haben viele wissenschaftliche Studien auch einen Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und dem psychischen Befinden bzw. der psychischen Gesundheit gezeigt. Insbesondere der Ausdauersport ist mit erhöhtem Wohlbefinden und positiven Veränderungen depressiver und ängstlicher Verstimmungen verbunden. Im Übrigen gibt es kaum eine effektivere Möglichkeit, um den Stresshormonspiegel abzubauen als moderaten Sport.

Tipp: Suchen Sie sich einen Sportpartner, mit dem Sie sich regelmäßig zum gemeinsamen joggen, Rad fahren oder was auch immer verabreden. Damit haben Sie gleich drei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Erstens haben Sie die Chance Ihres inneren Schweinehunds, Sie von Ihrem Vorhaben abzuhalten, deutlich reduziert. Zweitens pflegen Sie eine Beziehung, was an sich schon eine stressreduzierende Wirkung hat. Und drittens tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und bauen Ihren Stresshormonspiegel ab, wenn Sie sich in Bewegung halten.

3. Erholung und Entspannung

Im Spitzensport hat es sich mittlerweile herumgesprochen: Den größten Vorhersagewert für den sportlichen Erfolg von Talenten hat deren Regenerationsfähigkeit. Häufig hat sich gezeigt, dass die Fähigkeit zur körperlichen und geistigen Erholung den Unterschied vom guten Sportler zum Top-athleten ausmacht.

Bei Trainern dürfte dies kaum anders sein. Deshalb muss es gerade auch den besonders motivierten und leistungsbereiten unter ihnen gesagt werden, dass auch sie

nur selten biologische Wunder sind. Auch sie müssen sich regelmäßig erholen, damit sie gesund und leistungsfähig bleiben.

Tipp: Planen Sie auch Zeiten der Erholung und Entspannung konsequent ein und versehen Sie diese Zeiten mit einem Termin. Scheuen Sie sich nicht, solche Erholungstermine auch in Ihren Kalender einzutragen, insbesondere, wenn Sie diese bisher vernachlässigt haben („12:30-13:30: Mittagspause“). Das kann sogar der „Termin“ sein, wann Sie zu Bett gehen wollen, wenn Sie z.B. dazu tendieren, zu lange vor dem Fernseher zu sitzen und dadurch immer wieder ein Schlafdefizit haben. Wenn Sie die neuen Gewohnheiten fest in Ihrem Tagesablauf verankert haben (frühestens nach vier Wochen), können Sie auf diese Eintragungen wieder verzichten.

Dies sind nur einige Tipps, um besser, d.h. auf gesündere und leistungsförderliche Weise mit Ihrem „Mitarbeiter Stress“ zu kooperieren. Die Tipps sind erprobt und haben ihre Effektivität vielfach nachgewiesen. Bei allen Tipps gilt aber auch: Seien Sie ausdauernd in der Umsetzung und geduldig mit sich selbst, auch wenn es nicht gelingt, alles gleich auf Anhieb umzusetzen. Denn auch hier macht erst die Übung den Meister!

Weitere Informationen

Weitere Informationen und Praxistipps zum Thema finden Sie in meinem Hörbuch (s.u.). Auf meiner Homepage (www.stressfrey.de) erwartet Sie zudem ein „Stresslexikon“ und der „Witz der Woche“. Seit einiger Zeit ist bekannt, dass Humor eine sehr wirksame Maßnahme der Stressbewältigung darstellt. Mittlerweile gibt es sogar einen ernsthaften Forschungszweig, der sich mit den gesundheitsfördernden Auswirkungen des Lachens auseinandersetzt.

Tipp: Also sorgen Sie dafür, dass Sie immer mal wieder lachen können.

Markus Frey, Jg. 1962, Diplom-Sozialpädagoge, Zusatzstudium „Social Manager“, befasst sich derzeit mit einer Untersuchung der Entwicklung der Persönlichkeit von Spitzensportlern im Rahmen seiner Promotion bei Prof. Dr. E. Meinberg, Sporthochschule Köln. Er ist Experte, wenn es darum geht, den Stress einerseits in die Schranken zu weisen und andererseits für den beruflichen und persönlichen Erfolg einzuspannen. Der engagierte Coach und Trainer verfügt aufgrund seiner wissenschaftlichen Arbeit und langjährigen Mentorentätigkeit im Spitzensport über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz, den er an seine Kunden aus Sport und Wirtschaft weitergibt.

Angebot

Wenn Sie „Mit Stress zur Spitzenleistung“ bis zum 30.9.07 direkt bei mir bestellen, erhalten Sie das Hörbuch (4 CDs) zum Sonderpreis von € 39.95 (danach beträgt Ihre Investition € 49.95).

Kontakt:

**StressFrey-Institut
 Markus Frey
 Gerstenkamp 19
 D-51061 Köln
 Tel. 0221-6086483
 Fax 0221-6086237
 Frey@stressfrey.de
 www.stressfrey.de**