

Rainer König/Juliane Feldner
Ratschläge für gute Trainer

1. *Trainiere andere – aber immer auch dich selbst:* Vergesse also nie, Dich in die Rolle des *Lernenden* zu begeben und Dich *nach jedem Seminar* zu fragen: welche Einsichten über Menschen, Methoden und Inhalte hat mir die Veranstaltung gebracht, d.h. was habe ich dazugelernt? Nehme dazu die Wandzeitungen mit oder noch besser: verfasse ein Protokoll der Tage, indem sowohl Deine Reflexionen und Eindrücke als auch Beiträge und Ideen von Teilnehmern und Kollegen festgehalten werden. Du wirst sehen: Das wird Dein wichtigster Wissenspool – viel wertvoller als alles, was Du aus Büchern, Lehrvideos und selbst besuchten Seminaren mitnehmen kannst.
2. *Bleibe bescheiden und lass Dich nie berauschen vom Erfolg* gegläckter Seminare. Du bist weder besser, noch klüger oder fortschrittlicher als Deine Seminarteilnehmer und Auftraggeber. Und schon gar nicht bist Du besser als Deine Kollegen: Ein gegläcktes Seminar ist nie nur Dein eigenes Produkt, mindestens ebenso stark sind daran die Gruppe, die Situation und manchmal auch ganz einfach so etwas wie Klima und Glück beteiligt. Sei deshalb auch ein klein wenig froh, wenn mal was schief geht. Das holt Dich auf den Boden der Tatsachen zurück und zwingt zum Lernen. Wirklich erfolgreiche Trainer haben am meisten aus eigenen Fehlern und Flops gelernt.
3. *Versuche Deine Teilnehmer zu achten und ihnen zu vertrauen*, dann wirst Du sie auch verstehen. Und nur wenn Du sie verstehen willst, hörst Du a) Ihren Fragen und Einwänden aufmerksam und ernsthaft zu und findest b) verständliche Worte und Beispiele für sie. Und nur auf diese Weise gewinnst Du das, was die Basis erfolgreichen Lehrens ist: das Vertrauen und die Achtung der Lernenden. Trainer dagegen, die ihre Teilnehmern missachten und ihren Auftraggebern *andauernd* misstrauen, haben den Beruf verfehlt. Trainer, die Teilnehmern und Auftraggebern in einem *konkreten* Fall misstrauen, sollten den Auftrag nicht annehmen bzw. kündigen.
4. *Mache einen Plan, aber halte Dich nicht unbedingt daran.* Planvoll sollte vor allem die Vorbereitung verlaufen. Gehe dabei nach folgenden W-Fragen vor:
 - a. WAS ist das Problem/Thema der Veranstaltung?
 - b. WAS ist ihr Ziel, ist es wie bei einem Vortrag ist nur ein reines Informationsziel oder soll (wie bei einem Seminar fast immer) auch Handlungskompetenz vermittelt werden?
 - c. WER kommt mit welchen Fragen und Vorkenntnissen?

- d. WAS ist das endgültige Ziel, d.h. sollten vielleicht in Abhängigkeit von Frage c. Änderungen vorgenommen werden?
- e. WIE vorgehen, d.h. welche Inhalte, Methoden und Materialien sind in Abhängigkeit von den Fragen a., c. und d. auszuwählen?

Aber Seminare sind keine Computerprogramme, die routiniert nach Plan abgespielt werden können. Seminare sind vielmehr situativ zu variierende Aktionskunstwerke, die vom Trainer ein Höchstmaß an Kreativität, Spontaneität und Phantasie erfordern. Hüte Dich also davor, Dich zum Sklaven Deines Plans zu machen und dabei in die typische Oberlehrer-Lethargie des "Schema F" abzuleiten. Denn es kommt (fast) immer anders als Du gedacht und geplant hat. Im Seminar musst Du improvisieren können und wollen, ansonsten bist Du als Trainer verloren

- 5. *Bleibe Dir treu und verändere Dich.* Jeder Trainer muss einen persönlichen Stil und ein unverwechselbares Konzept finden, dass sein Seminar von anderen auszeichnet. Stehe zu Deiner charakterlichen Eigenart und mache Sie zum Markenzeichen. Aber schotte Dich nie ab, denn Du musst Dich, Dein Konzept und Deine Methoden andauernd verändern und neuen Anforderungen und Trends anpassen. Wer nach zehnjähriger Trainertätigkeit sagt, er mache alles noch so wie zu Beginn seiner Laufbahn, leidet entweder unter einer verzerrten Wahrnehmung der Wirklichkeit oder macht einiges ganz schön falsch.
- 6. *Sei Individualist und suche den Austausch mit Kollegen.* Im Seminar bist Du normalerweise auf Dich selbst angewiesen. Trainer müssen deshalb Individualisten sein, die über ein Höchstmaß an Eigenständigkeit verfügen. Zugleich brauchst Du aber auch den Austausch mit Kollegen wie die Luft zum Atmen. Das hält Dich geistig fit, denn es zwingt zur Reflexion und ermöglicht professionelles Feedback. Suche deshalb ein Team oder eine Gruppe, mit der Du bei Erhalt Deiner Eigenständigkeit zusammenarbeiten kannst. Einsame Trainerwölfe dagegen sind bedauernswürdige Gestalten.
- 7. *Gebe Deine Seminare immer so, dass Du selbst an ihnen gerne teilnehmen würdest.* Das ist ein zwar sehr subjektiver, aber recht zuverlässiger Maßstab dafür, dass Inhalt und Form der Veranstaltung in einem stimmigen Verhältnis zueinander stehen. Dabei ist es völlig egal, ob dieses Verhältnis humorvoll oder ernst erscheint. Entscheidend ist vielmehr, dass es *authentisch* ist. Und authentisch ist es immer dann, wenn der Trainer a) an das wirklich glaubt, was er vermittelt, er b) die Menschen, die vor ihm sitzen, achtet (s. Regel 2) und er c) seine Vermittlungsarbeit sehr ernst nimmt ohne zu verspannen. Was für Sportler gilt, gilt auch für Trainer im Einsatz: Sie sollten *an-gespannt* aber *nicht verspannt* sein! Fühlst Du keine innere Anspannung (= Herausforderung) mehr, wirkst Du schnell gelangweilt und wirst nachlässig. Bist Du aber verspannt, wirkst Du eher hektisch, fahrig und nervös. In beiden Fällen ist das Lernen nur unangenehm oder gar nicht möglich.

8. *Sei mit Herzblut Trainer, aber vergieße es nicht völlig für das Trainieren.* Im Seminar musst Du 150-prozentig präsent sein. Da gibt es nichts Wichtigeres auf der Welt als diese eine Veranstaltung mit ihren Teilnehmern, Inhalten und Stimmungen. Aber davor und danach brauchst Du Menschen, Themen und Aktionen, die nichts mit Deinen Seminaren zu tun haben. Treibe Sport, geh' ins Kino oder in die Disco, spiele mit Deinen Kindern, lese Krimis oder koche mit Freunden. Du musst abschalten können, um den Akku wieder aufzuladen. Ein Trainer, der *nur* ans Trainieren denkt, kann kein guter Trainer sein.

9. *Sei ehrgeizig, aber nicht egoistisch.* Sich kontinuierlich zu verbessern, um Champion zu werden, ist ehrenwert. Sich abzuschotten und einzuhügeln, um nur den eigenen Vorteil zu sehen und andere Trainer zu bekämpfen, ist dagegen abzulehnen und tadelhaft. Du brauchst den Dialog mit anderen. Sei darum offen und publiziere Deine Ideen und Erfahrungen in Diskussionen, auf Tagungen, in Artikeln oder auf Websites. Deine Ideen sollten der Allgemeinheit wieder zur Verfügung gestellt werden, denn sie selbst basieren ja auf Ideen und Konzepten anderer. *Deinen „Stil“* dagegen kann niemand kopieren. Darum:

10. *Rede über alles, aber sei schweigsam wie ein Grab.* Die Kommunikation über eigene Ideen und Konzepte sollte so öffentlich wie möglich geführt werden. Vertraulich dagegen sind all jene Daten zu behandeln, die Personen und Interna von Auftraggebern und Seminaren betreffen. Klatschbasenartige Plaudertaschen haben im Trainergeschäft eine extrem kurze Halbwertzeit.