



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

Trainer*innenleben

Vom Wasser predigen und Wein trinken...

Möglichst viel in möglichst kurzer Zeit, am besten alles gleichzeitig und sofort - das kennen wir von unseren Kund*innen. Der vom Soziologen Hartmut Rosa geprägte Begriff der *Beschleunigung* ist das Phänomen unserer Zeit.

Nach Rosa ist Beschleunigung das zentrale Element jeder Modernisierung und damit Fluch und Segen zugleich. Durch das Mehr an Möglichkeiten stehen wir unter ständigem Druck. Gerade als Selbstständige sind wir davon sehr betroffen. Ihr kennt das geflügelte Wort: „Selbst und ständig“. Die permanente Nutzenoptimierung der uns zur Verfügung stehenden Zeit führt allerdings nicht zu mehr Zufriedenheit, sondern bewirkt meist das Gegenteil. Hier lohnt es, sich die Frage zu stellen: Wie kommen wir als gestresste Trainer*innen bei Kund*innen an?

Ein paar einfache Dinge, die helfen, das Stresslevel zu reduzieren und unseren Trainingsalltag zu entschleunigen:

1. Wartezeiten zum Durchatmen nutzen

Die Schlange an der Supermarktkasse, der Stau auf dem Weg nach Hause, die Verspätung der Bahn – Wartezeiten stressen uns enorm, weil wir darauf geeicht sind, dass alles schnell gehen soll. Der Ärger, der dabei entsteht, ändert an der Situation allerdings nichts, er macht sie höchstens schlimmer. Genau deswegen sollten wir diese Zeit zum Durchatmen nutzen. Konzentriere dich in solchen Situationen auf dich selbst, atme ruhig, spüre, wie es dir geht und behalte dabei im Kopf, dass es nichts bringt, wenn du dich über die aktuelle Lage aufregst. Du wirst sehen: Die Zeit geht so schneller rum und entspannter bist du auch.

2. Digital Detox – digital entgiften

Die Beschleunigung unseres Lebens hängt auch mit der Digitalisierung zusammen. Durch digitale Medien sind wir einer ständigen Informationsflut ausgesetzt. Wir sind permanent erreichbar und stehen zudem dauerhaft unter dem Druck, etwas zu verpassen. Ab und zu mal bewusst die Geräte ausschalten, schenkt dir eine höhere Konzentration.

3. Im Moment bleiben

Wir sitzen bei der Arbeit am Computer, unsere Gedanken sind aber irgendwo anders - beim Einkaufen, auf Instagram oder Facebook. Wenn du merkst, dass du abschweifst, versuche dich bewusst auf die Gegenwart zu konzentrieren. Wo bist du gerade? Was machst du? Und wie fühlst du dich? Mit ein bisschen Übung können wir unseren Alltag entschleunigen, indem wir mit dem Kopf da bleiben, wo unser Körper ist.



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

4. Auszeit nehmen – oder einfach mal nichts tun

Um dir eine Auszeit zu nehmen, musst du nicht gleich ans andere Ende der Welt in den Urlaub fahren. Meist reicht schon ein Tag oder auch nur eine Stunde, um zur Ruhe zu kommen. Jedem hilft etwas anderes, um zu entspannen. Die Hauptsache ist: Lass regelmäßig absichtlich Lücken in deinem Kalender und verabrede dich mit dir selbst. Wir haben als Selbstständige das Glück, dass wir auch mal das Wochenende auf zwei andere Wochentage legen können. Einer Auszeit ist es egal, ob es Samstag, Sonntag oder vielleicht ein Dienstag oder Mittwoch ist. Nutze deine Auszeit für Dinge, die dir Freude bereiten.

5. Achtsam sein

Achtsamkeit ist eine Lebensphilosophie, die ursprünglich aus dem Buddhismus stammt. Konkret geht es darum, Momente bewusst zu erleben und auf seine inneren Regungen zu horchen. Was höre, fühle, rieche oder schmecke ich in diesem Moment? Häufig sind wir gedanklich immer schon einen Schritt weiter, oder wir hängen noch in der Vergangenheit fest. Achtsam zu sein, dazu gehört auch, die Dinge nicht immer gleich zu bewerten, sondern einfach nur wahrzunehmen. Das hilft uns ebenfalls, den Teilnehmer/innen in Trainings mit mehr Wertschätzung zu begegnen.

6. Nein sagen

Klingt einfach, fällt uns aber oft schwer: Sag die Verabredung zu Kaffee und Kuchen mit den Nachbarn ab, wenn du gerade keine Nerven dafür hast. Verpflichte dich nicht dazu, die Blumen einer Freundin am anderen Ende der Stadt zu gießen, wenn es dir zu viel ist. Wenn wir merken, dass uns ein Termin oder eine Aufgabe stresst, sind wir nicht der Höflichkeit verpflichtet und dürfen auch mal freundlich nein sagen.

7. Sport machen

Stress abbauen mithilfe von Sport ist ein altbewährtes Mittel. Um zu entschleunigen, eignen sich bereits einfache Sportarten wie Joggen oder Walken – das ist vor allem für uns Reisevolk einfach umzusetzen. Wenn man ein bisschen geübt ist, gelingt es auch, Yoga im Hotelzimmer zu machen. Am Ende ist es egal, welchen Sport man ausübt, so lange man sich wohlfühlt und sich auf das Training konzentriert. Sich zum Sport zu zwingen, ist meist nicht sinnvoll. Dann lieber einen entspannten Spaziergang machen, an die frische Luft gehen oder es sich gemütlich machen. Aber bewusst.

8. Bewusst genießen

Häufig trinken wir drei Tassen Kaffee nebenbei am Computer oder wir schlingen das Mittagessen im Stress mal eben zwischendrin hinein. Sich ganz bewusst eine Tasse Tee oder Café zuzubereiten und diese dann auch bewusst zu genießen, hilft uns, ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Es gibt noch viel mehr, wofür wir uns aktiv die Zeit nehmen sollten. Schönes schätzen und genießen ist wichtig - und lässt uns am Ende zufriedener sein.



Der Berufsverband
für Training, Beratung
und Coaching

News & Facts

Kennst du weitere Tipps und Methoden, die beim Entschleunigen helfen? Welche Erfahrungen hast du gemacht? Was hat dir geholfen?

Ich freue mich über weitere Ideen, die uns helfen, zu wachsen, uns wohler zu fühlen und auch zu mehr Glaubwürdigkeit beim Kunden und der Kundin führen.

Liebe Grüße und ein entspanntes Arbeiten,

Silke Dillmann

„Wherever you go, there you are.“

Jon Kabat-Zinn

Aus dem Zen-Buddhismus:

Einige Schüler fragen ihren Zen-Meister, warum er so zufrieden und glücklich ist.

Der Zen-Meister antwortet: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich...“

„Das tun wir auch!“ antworteten seine Schüler. „Aber was machst Du darüber hinaus?“, fragten Sie erneut.

Der Meister erwiderte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich.“

Wieder sagten seine Schüler: „Aber das tun wir doch auch, Meister!“

Er aber sagte zu seinen Schülern: „Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“