

Mehr als nur Training

Vom Personal Trainer zum Mental Coach



Die Steigerung der gesamten Attraktivität, ein besseres Lebensgefühl und größere Zufriedenheit sind wichtige Faktoren für das tägliche oder wöchentliche Training. Personal Trainer können als Mental Coaches über Fitnessübungen hinaus Hilfestellung und Impulse für die gesamte Lebenssituation geben. In der Ausbildung zum „7 SUMMITS® Strategie Coach“ der Steve Kroeger Akademie für Motivation und Teamgeist lernen Personal Trainer praxisnah, wie sie als Mental Coach agieren können

Mit Leichtigkeit hohe Ziele erreichen ist der Kern der „7 SUMMITS® Strategie“ von Motivationsexperte und Bergsteiger Steve Kroeger. Leichtigkeit im Fitness- und Gesundheitsbereich einzusetzen, macht für ihn großen Sinn. „Hier sehe ich immer wieder, dass Menschen in Extreme verfallen. Sie missachten die Warnungen ihres Körpers, wie Rückenschmerzen oder einen erhöhten Cholesterinspiegel, und ändern nichts – oder sie verfolgen ihre sportlichen Ziele zu verbissen. Beide Verhaltensweisen entsprechen nicht meiner Idee von Leichtigkeit“, sagt Steve Kroeger, der bis 2010 selbst als Personal Trainer gearbeitet hat und von 2008 bis 2011 als Lehrbeauftragter an der Deutschen Trainer Akademie in Köln für die Personal-Trainer- und Mental-Coach-Ausbildung zuständig war.

In drei Tagen zum „7 SUMMITS® Strategie Coach“

Personal Trainer können in einem dreitägigen Seminar zum „7 SUMMITS® Strategie Coach“ werden und die praktischen Tools anschließend sofort in ihre Arbeit integrieren. Die Ausbildung findet ein Mal im Monat in Berlin, Hamburg, Kassel, Köln oder Wien statt. Ein telefonisches Vorabgespräch bereitet die Teilnehmer vor. Zum Start er-

hält jeder eine Toolbox mit den notwendigen Arbeitsmaterialien wie dem Buch „Die 7 SUMMITS Strategie – Mit Leichtigkeit persönliche Gipfel erreichen“.

Am ersten Tag lernen die Teilnehmer den Leichtigkeits-Index kennen. Er misst den Grad der individuell empfundenen Leichtigkeit auf einer Skala von 0 für großen Druck bis 490 für maximale Gelassenheit und Leichtigkeit. So lässt sich eine Ausgangsposition für die persönliche Weiterentwicklung ermitteln. Danach beginnt die Einarbeitung in die sieben Disziplinen der Strategie. Diese können beim Personal Training auch als separate Tools eingesetzt werden, um bestimmte Aspekte wie Zielfindung, Ressourcenmanagement oder langfristige Motivation zu unterstützen.

Zielklarheit steht am Anfang

Mit welchem Ziel geht der Kunde regelmäßig zum Sport? Personal Trainer können diese erste Disziplin der Zielklarheit nutzen, um bei ihren Klienten dafür ein Bewusstsein zu schaffen. Karin Matysiak hat durch die Ausbildung gelernt, ein sportliches mit einem emotionalen Ziel zu koppeln, um ihre Personal-Training-Kunden über einen längeren Zeitraum auf Kurs zu halten. „Wenn eine Kundin ab-

STIMMEN DER TEILNEHMER



Timo Gudrich (www.fitundgud.de): Die Tools aus dem Seminar kann ich gut zur Unterstützung meiner Tätigkeitsfelder Bewegung und Ernährung einsetzen. Vor allem das Thema „Ziele setzen“ und die Disziplin „Achtsamkeit“ kommen bei mir und meinen Personal-Training-Kunden häufig zur Sprache.



Karin Matysiak (www.kmbodyline.de): Die Ausbildung hat mich inspiriert, neue Variationen des Mental Coachings in meine Arbeit als Personal Trainerin einzubinden. Mir gefällt besonders, dass ich jede Disziplin der Strategie einzeln anwenden kann, je nachdem, wobei ein Kunde Unterstützung benötigt. Mir selbst fällt durch die Ausbildung das Zuhören wesentlich leichter und ich kann Probleme besser erkennen.



Frank Sperschneider (www.frank-sperschneider.de): Die Art und Weise der Vermittlung läuft in diesem Ausbildungsseminar anders ab als in anderen, denn hinter der Strategie steht eine persönliche Geschichte, die die Inhalte der Strategie authentisch macht. Das Ausbildungsseminar weckte in mir die notwendige Energie für positive Veränderungen im Leben. Dieses Gefühl gebe ich heute selber als Coach an meine Klienten im Personal Training und Coaching weiter.

nehmen möchte, weil sie an ihrer Hochzeit schlank sein will, dann halte ich ihr diesen Tag immer wieder vor Augen“, sagt sie.

Der zweite Seminartag widmet sich den Disziplinen „Fokussierung“, „SupportTEAM“, „Achtsamkeit“ und „Entscheidungsfreude“. Die Teilnehmer setzen sich mit den Aspekten eingehend auseinander und erarbeiten, wie sie diese in ihr Tätigkeitsfeld einbauen können. Für Timo Gudrich, Personal Trainer und Coach, ist die Achtsamkeitsdisziplin besonders spannend: „Ich achte bei mir und meinen Kunden sehr auf die körperlichen Ressourcen, um ein gutes Lebensgefühl zu erreichen.“ Aber die Teilnehmer haben auch die Möglichkeit, die Strategie auf sich selbst zu beziehen. „Im Seminar konnte ich meine eigene Persönlichkeit reflektieren und erst mal an mir selbst arbeiten, bevor ich später andere coachte“, sagt Frank Sperschneider, Personal Trainer und Coach.

Das neue Wissen nachhalten

Der dritte Seminartag dreht sich um die beiden letzten Disziplinen „Feiern“ und „Nachhaltigkeit“. Die Teilnehmer erfahren, dass auch kleinere Erfolge gefeiert werden müssen, weil man sich selbst dadurch Wertschätzung entgegenbringt und neue Energie für die nächste Etappe tankt. Denn Kontinuität und langfristige Motivation fallen in den Bereichen Fitness, Gesundheit und Ernährung oft schwer. Als Personal Trainer und Mental Coach muss man seinen Klienten Nachhaltigkeit beibringen und ihnen bewusst

machen, dass sie die erhaltenen Impulse auch in ihren Alltag integrieren und schlechte Gewohnheiten ablegen müssen.

Wenn die Teilnehmer mit jeder Disziplin vertraut sind, werden zum Abschluss die nächsten Schritte besprochen. Zum Beispiel haben die neuen „7 SUMMITS® Strategie Coaches“ die Möglichkeit, die Ausbildung in einer separaten Prüfung vom Bundesverband zertifizierter Trainer und Business Coaches e.V. in Krefeld zertifizieren zu lassen. Im Vorfeld muss eine Theorieprüfung online abgelegt und eine Falldokumentation erstellt werden, die im Praxistermin den Auditoren erläutert wird. Die Unterstützung von Steve Kroeger ist allen neuen Coaches in ihrem ersten Jahr auf jeden Fall sicher.

Sieben Berge als Ursprung der Strategie

Die Entwicklung der „7 SUMMITS Strategie“ geht auf ein Projekt von Steve Kroeger zurück. Von 2007 bis 2014 hat er die sieben Summits, die höchsten Berge auf jedem Kontinent, bestiegen und daraus einen Selbstversuch gemacht. „Ich wollte herausfinden, wie Motivation funktioniert und was passiert, wenn man an seine körperlichen und mentalen Grenzen stößt“, sagt er. Aus diesen persönlichen Erlebnissen und Erfahrungen in extremen Bergsituationen hat er das mentale Trainingssystem abgeleitet und in der Strategie zum Ausdruck gebracht. Sieben Berge in sieben Jahren – und so sind es passend sieben Disziplinen geworden.

Laura König