

Bei dieser Übung blicken Sie aus drei Perspektiven auf Ihre Rolle als Trainer:in. Nehmen Sie sich dazu in einer ungestörten Umgebung zirka 30 Minuten Zeit. Als Vorbereitung drucken Sie die nächste Seite aus. Auf der Dreieck-Grafik ist Platz, um die Ergebnisse Ihrer Reflexion zu notieren.

Reflexion „ZUVERSICHT“

„Zuversicht ist die Kunst, den Menschen in die Augen zu blicken und zu wissen, dass alles gut wird.“

– Maya Angelou

- Worin liegt Ihre innere Stärke als Trainer:in?
- Was gibt Ihnen die Zuversicht für Ihre Arbeit als Trainer:in?

Notieren Sie die Ergebnisse Ihrer Reflexion in die Zeilen unter „Zuversicht“.

Reflexion „PERSÖNLICHER EINFLUSS“

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.“

– Unbekannt

Blicken Sie nochmals auf das, was Ihnen Zuversicht gibt, und reflektieren Sie folgende Frage:

- Was können Sie als Trainer:in in Ihrer Arbeit persönlich beeinflussen?

Notieren Sie die Ergebnisse Ihrer Reflexion in die Zeilen unter „Persönlicher Einfluss“.

Reflexion „SINN“

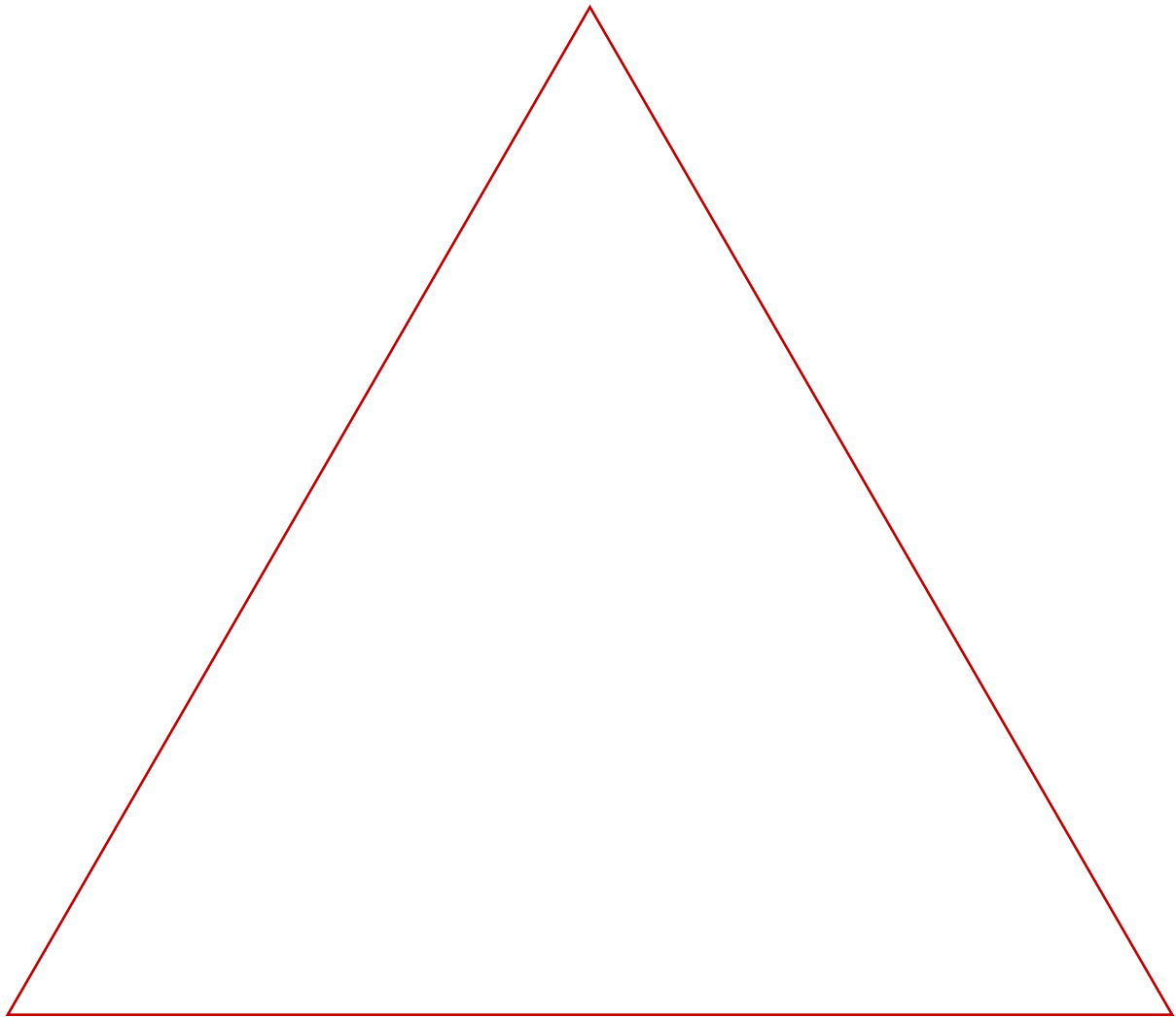
„Der Sinn des Lebens besteht darin, dem Leben einen Sinn zu geben.“

– Viktor Frankl

Sehen Sie sich nochmals an, was Ihnen als Trainer:in Zuversicht gibt. Lesen Sie sich auch Ihre persönlichen Einflussmöglichkeiten als Trainer:in durch. Und reflektieren Sie danach folgende Fragen:

- Was tragen Sie als Trainer:in mit Ihrem Training zum Großen und Ganzen bei?
- Was bewegen Sie in Ihrer Arbeit?
- Wo gehören Sie als Trainer:in dazu?

SINN



ZUVERSICHT

PERSÖNLICHER EINFLUSS

Wenn Sie die Übung noch konkreter und wirkungsvoller gestalten möchten, dann markieren Sie mit einem Klebeband auf dem Boden ein großes Dreieck. Schreiben Sie die Worte "Zuversicht", "Persönlicher Einfluss" und "Sinn" auf Moderationskarten oder A4-Blättern auf und legen Sie die drei Begriffe auf je einem Eckpunkt des Dreiecks. Die Ergebnisse Ihrer Reflexionen schreiben Sie dann ebenfalls auf Moderationskarten oder A4-Blättern, die Sie dann den jeweiligen Ecken zuordnen. Der Mehrwert dieser Vorgehensweise liegt darin, dass Sie das Dreieck konkret im Raum vor sich haben und sich zu einem Eckpunkt dazustellen können und damit Ihren Körper und seine Wahrnehmungen besser in diese Übung integrieren können. Achten Sie in jedem Fall auf körperliche Wahrnehmungen bei Ihrer Reflexionsarbeit. Manchmal weiß der Körper mehr und früher Bescheid, als wir das in einer bewussten kognitiven Reflexion erfahren können.

Hinweis

Falls Sie diese Methode in Begleitung eines Coaches durchführen möchten, können Sie mich gerne kontaktieren. Ich unterstütze Sie, eigene Motivationsfaktoren und wertvolle Ressourcen zu entdecken, die Sie für Ihre Tätigkeiten als Trainer:in gewinnbringend einsetzen können.