

Selbstfürsorge für Trainer*innen

Selbstfürsorge meint eine innere Haltung der Wertschätzung gegenüber sich selbst sowie den achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften und Grenzen (Luise Reddeman, Psychoanalytikerin).

Die Tätigkeit als Trainer*in ist abwechslungsreich, aber auch komplex und anspruchsvoll. Seitens der Auftraggebenden und Teilnehmenden wird ein Höchstmaß an Wissens- und Fachkompetenz erwartet, welches auch methodisch abwechslungsreich vermittelt werden soll. Ein freundliches Auftreten in allen Seminar-situationen wird vorausgesetzt. Gleichzeitig sehen sich Trainer*innen aber auch mit herausfordernden Rahmenbedingungen, wie nicht eingehaltenen Absprachen zum Seminarraum, einer großen Anzahl an Schulungen oder auch anspruchsvollen Gruppendynamiken und teils politisch fragwürdigen Aussagen mancher Teilnehmer*innen, konfrontiert.

Es braucht daher ein hohes Maß an Selbstfürsorge, um zwischen den Ansprüchen von außen und an sich selbst, den Rahmenbedingungen und den gruppendynamischen Prozessen nicht zerrieben zu werden.

Hilfreiche Reflexionsfragen im Trainingskontext

- Was brauche ich, um das Seminar gut durchführen zu können?
(z. B. in Bezug auf die Vorbereitung oder das Tandem)
- Wie kann ich während des Trainings gut für mich sorgen? *(z. B. Essen, Trinken, frische Luft, Toilette)*
- Was entlastet mich nach dem Seminar? *(z. B. Gespräche, Ruhe)*
- Wie kann ich das Seminar gestalten, um eigene Bedürfnisse berücksichtigen zu können?
(z. B. Pausenlängen, Ansprache durch Teilnehmende in der Pause ja/nein)
- Welche Strategien habe ich, um Stress zu bewältigen? Sind diese tatsächlich zielführend?
- Welche Strategien habe ich, um mit Konflikten umzugehen?

Selbstfürsorge für Trainer*innen kann heißen ...

- Pausen nicht nur für Teilnehmende, sondern auch für sich selbst einplanen
- Sicherheit durch Wissenserweiterung und Professionalisierung schaffen
- Sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wichtig nehmen
- Eigene Grenzen der Belastbarkeit kennen und nicht überschreiten
- Unterstützungsnetzwerk aufbauen und nutzen
- Eigene Kraftquellen kennen und nutzen (z. B. Bewegung, Schlaf)
- Sich ausgewogen ernähren
- Achtsam mit anderen und sich selbst umgehen
- Umgang mit Belastung und Stress finden