

DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGES - RESILIENZ FÜR TRAINER, COACHES UND BERATER

VON ELLA GABRIELE AMANN AND FRITZ ZEHETNER

SIZE PROZESS® RESILIENZ DER HUMAN PERFORMANCE GUIDE FÜR BERATER, TRAINER UND COACHES

Persönliche und soziale Kompetenz sind wichtige Voraussetzungen um die verschiedenen Rollen und Verantwortungen als Berater, Coach oder Trainer zu erfüllen und um selbst resilient zu sein.

Der SIZE Prozess® "Human Performance Guide®" ist eine effiziente Orientierungshilfe und ein Reisebegleiter um eigene Begabungen und Talente, sowie Lern- und Entwicklungsfeldern zu erkennen und gesund, energievoll und leistungsfähig eigene Ziele zu erreichen.

Er unterstützt, selbstbestimmt und sozial verantwortlich zu handeln, Vertrauen in sich und andere zu haben, solide und vernünftige Entscheidungen zu treffen und das eigene Potenzial an inneren und äußeren Möglichkeiten auszuschöpfen.

WAS MACHT SIE STARK? WORIN SIND SIE BESONDERS GUT? WORIN LIEGEN IHRE TALENTE?

Trainern, Beratern und Coaches weht heute ein kräftiger Wind entgegen. Sie stehen unter einem extrem hohen Konkurrenzdruck, müssen sich tagtäglich selbst organisieren und motivieren. Ihre Dienstleistungen und Produkte müssen Sie regelmäßig, an sich schnell ändernde Marktbedingungen, anpassen. Hinzu kommen immer mehr Anforderungen an das Selbstmarketing, der Aufbau einer medialen Präsenz und die harte Realität, dass selbständig arbeitende Trainer viele verschiedene Rollen und Funktionen ausüben müssen. Zu Recht stellt sich für viele Coaches und Einzelkämpfer immer wieder die Frage: Wie lange schaffe ich das alles überhaupt noch?

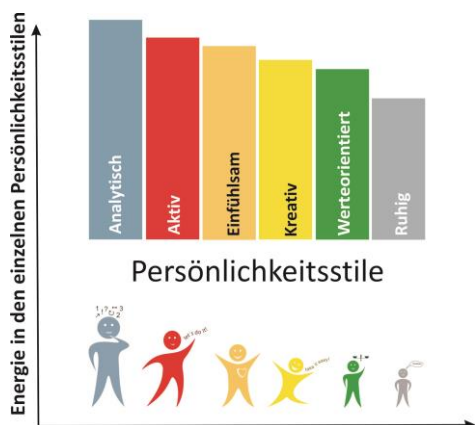
„Resilienz steht für Widerstandskraft. Widerstehen Sie als Trainer und Berater dem Wunsch allem und jedem gerecht werden zu wollen. Kommen Sie in Ihre Kraft, indem Sie Ihre speziellen Talente und Begabungen leben.“

In unseren Berater- und Trainerweiterbildungen erleben wir tagtäglich, dass das Thema Resilienz für Berater und Coaches eine immer wichtigere Rolle spielt. Nicht jeder kann oben beschriebenen Anforderungen gleichermaßen gerecht werden. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem gesunden, produktiven und zufriedenen Leben als selbständiger Trainer ist daher das Wissen darüber, welche individuellen Talente, Fähigkeiten und Ressourcen in einem schlummern. Denn es gibt nichts Kräftezehrenderes als Gewohnheiten oder Erwartungshaltungen aufrecht zu erhalten, die nicht zu der eigenen Persönlichkeit passen.

EMPOWERMENT UND RESILIENZ MIT SIZE PROZESS®

Viele Trainer und Coaches möchten perfekt arbeiten und passen sich einem bestimmten Bild von dem an, wie oder was ein Trainer zu sein und wie er zu funktionieren hat. Er stemmt sich mit großer Anstrengung gegen seine Natur, anstatt seine Talente für sich arbeiten zu lassen. Dabei es darf auch leichter und einfacher gehen! Denn jeder Trainer ist einzigartig und besitzt eine höchst individuelle Energieverteilung, die ihm anzeigt, was er für sein persönliches Wachstum und für eine gute Energiebalance im Berufs- und Arbeitsleben benötigt.

Diese Energiebalance zeigt sich bei jedem Menschen anders und kann im Rahmen von speziellen Interventionen zur Resilienzförderung individuell herausgearbeitet werden. Hilfreich ist in diesem Zusammenhang der Einsatz von Persönlichkeitsprofilen, wie zu Beispiel dem Human Performance Guide® von SIZE Prozess®. Mit ihm können wir die Dynamik und Energieverteilung der einzelnen Persönlichkeitsstile erkennen, sehen wo die individuellen Stärken und Talente des Trainers liegen und erfahren woher er die meiste Energie für seine



SIZE Prozess® Persönlichkeits- und Kommunikationsmodell



Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip®
In acht Schritten zu mehr Flexibilität, Beweglichkeit und
Widerstandskraft im Umgang mit Stress und Krisen.

ACHT STARKE FRAGEN FÜR TRAINER

- Welches sind Ihre einzigartigen Stärken und Talente als Trainer?
- Erlauben Sie sich, sie selbst zu sein? Können Sie zu Dingen nein sagen, die Ihnen beruflich nicht gut tun und dafür zu sich selbst ja sagen?
- Bleibt Ihnen im Job genug Zeit für Inspiration und Kreativität?
- Kennen Sie Ihre Stress-Muster und Ihre optimale Energie-Balance?
- Wie autonom und selbstbestimmt können Sie wirklich arbeiten?
- Wie stark ist Ihr Netzwerk? Wo erhalten Sie Unterstützung?
- Leben Sie die Vision und die Werte, die Sie sich von der Selbstständigkeit erhofft haben?
- Sind Sie ausreichend entwicklungs- und lernbereit um die Gegebenheiten kontinuierlich an Ihre Bedürfnisse anzupassen?

LESE-TIPP:

Ella Gabriele Amann: Haufe
Taschenguide "Resilienz", 2014

Fritz Zehetner: Talent wird zur
Kompetenz, Top im Job® 2014

VERTIEFUNG ONLINE:

www.ResilienzForum.com
www.sizeprozess.at

Arbeit, wie auch im Privatleben ziehen kann. (Beispiel für die Ausprägung verschiedener Persönlichkeitsanteile, siehe Kasten links)

Dabei ist die Verteilung der insgesamt sechs Persönlichkeitsstile das Ergebnis genetischer Veranlagung und früher Kindheitserlebnisse. Kennt der Trainer seinen bevorzugten Kontakt-, Lern-, Trainings- und Kommunikationsstil, kann er sein Profil deutlich schärfen und seine Trainingsschwerpunkte entsprechend neu ausrichten. Ebenso kann er Trainingsinhalte, Methoden und Settings so anpassen, dass sie seiner Persönlichkeit entsprechen und gleichzeitig die verschiedenen Wahrnehmungsmuster seiner Trainingsteilnehmer ansprechen.

DIE PERSÖNLICHEN STRESS-MUSTER ERKENNEN

Das SIZE Prozess® Profil gibt ebenfalls Aufschluss darüber, ob der Trainer seine Energie im Rahmen von Rollenkonflikten oder durch eigene Erwartungshaltungen verliert und wie seine individuellen Stressmuster seine Wahrnehmung und seine Lösungsfähigkeit mindern - eine Erkenntnis, die für den langfristigen Aufbau von Resilienz besonders hilfreich ist. Es lassen sich auf Basis des Profils wichtige Hypothesen darüber ableiten, wie sich der Trainer verhält, wenn er seine innere Balance verliert und Verhaltensweisen zeigt, die ihn aus der Balance bringen. So erarbeiten wir mit dem Trainer neue Strategien für sein tägliches Stress- und Energie-Management.

„Ich musste als Trainer und Coach erst einmal lernen, was ich meinen Klienten ständig mit auf dem Weg gebe, nämlich, dass ich mir das Leben ganz einfach leichter und schöner machen kann, indem ich mir selbst treu bleibe.“

PRAXIS-BEISPIEL:

Für Michael M. ist es zunächst eine echte Überraschung, dass er, seinem SIZE Prozess® Profil nach, primär eher gefühls- und beziehungsorientiert ist. Im Grunde war dies genau der Grund, warum er sich für seine zweite Lebenshälfte den Beruf als Trainer und Coach ausgesucht hat. In seinem Trainingsstil orientiert er sich jedoch zunächst an dem, was er in seiner Trainer-Ausbildung und im beruflichen Kontext als Führungskraft gelernt hat: Du überzeugst den Chef vornehmlich durch Fakten, Wissen, durch fehlerfreie Präsentationen und Unterlagen. Eine Haltung, die eher einem sachlich analytischen Persönlichkeitsstil entspricht.

So gab sich Herr M. auch als Trainer sehr viel Mühe darin, perfekte Flip-Charts und Trainingsunterlagen zu produzieren. Doch jetzt, wo er ohne Sekretärin klar kommen muss, ist ihm dies im Grunde ein Greul. Er tut sich sehr schwer damit eigene Texte zu schreiben und Management-Modelle theoretisch zu hinterlegen. Allein für die Texte seiner Website hat er über ein Jahr gebraucht. Und zufrieden ist er damit immer noch nicht. Auch ist an ihm kein echtes Zeichentalent verloren gegangen. Oft kamen ihm daher Zweifel, ob dies wirklich der richtige Folge-Job für ihn ist.

Michael M. hat in die ersten Jahre seiner Trainer-Selbständigkeit viel Energie, Zeit und Aufmerksamkeit in Dinge gesteckt, die ihm weder Spaß machen, noch zu dem Erfolg oder zu dem „guten Gefühl“ führen, welches er sich von dem neuen Job eigentlich erhofft hat. Auch sind seine Bewertungen weniger gut, als er es von sich erwartet. Das setzt ihn enorm unter Stress. Dabei hat er andere Trainerkollegen erlebt, die bereiten sich weniger vor, machen erst einmal ein paar Scherze, bringen wesentlich weniger Inhalte und Theorien an den Mann und verkaufen sich am Markt dennoch viel besser als er.



Die Kunst der Selbstführung und der Erhalt der persönlichen Resilienz werden zu einer immer wichtigeren Aufgabe für Berater, Trainer und Coaches. Wir begleiten Sie gerne bei diesem spannenden und kreativen Lernprozess.

KONTAKT & ANSPRECHPARTNER

SIZE Prozess[®]

Ein Ziel. Eine Methode. Unendliche Lösungen.



FRITZ ZEHETNER

SIZE Prozess[®] Potenzialentwicklung

Nico-Dostal-Straße 4
4614 Marchtrenk, Österreich
Telefon: +43 (0)7243 53198
E-Mail: office@topimjob.at
www.sizeprozess.at

RESILIENZFORUM ECHT STARK IN DIE ZUKUNFT



ELLA GABRIELE AMANN

ResilienzForum Deutschland

Mehringdamm 62
10961 Berlin, Deutschland
Telefon: +49 (0)30 96600389
E-Mail: info@resilienzforum.com
www.resilienzforum.com

Der Trainermarkt belohnt heute vor allem die Treue zu sich selbst, eine hohe Authentizität, Anpassungsfähigkeit, Durchhaltevermögen und ein klares Trainer-Profil. Diese Erfahrung hat auch Michael M. für sich machen dürfen.

Nachdem Michael M. erkannt und gespürt hat, wie wichtig ihm die zwischenmenschliche Ebene im Training ist, hat er Schritt für Schritt sein Beraterleben an seinen Bedürfnissen neu ausgerichtet. So leitet er heute keine klassischen Führungskräfte-seminare mit 12 Teilnehmern mehr, sondern bietet Coaching- und supervisionsorientierte Settings mit maximal 6 Teilnehmern an. Als Zielgruppe fokussiert er sich nun auf Nachwuchsführungskräfte, für die er ein mehrmonatiges Mentoren-Programm entwickelt hat. Im Mittelpunkt seiner Settings stehen heute nicht mehr die Wissensvermittlung, ordentliche Flipcharts und Seminarunterlagen, sondern das gute Gespräch, sein hohes Einfühlungsvermögen, sowie die sehr persönliche gemeinsame Erarbeitung von Problemlösungen und seine Rolle als erfahrener und empathischer Mentor.

Der permanente Stress, den er vorher hatte, hat sich wieder in positive Energie und Leidenschaft für seinen neuen Beruf verwandelt. Es ist als nie zu spät, seine eigentlichen Talente und Stärken immer wieder neu zu entdecken und für sich und ein resilienteres Leben zu nutzen.

RESILIENZFÖRDERUNG UND PROFILSCHÄRFUNG

Persönlichkeit kann als komplexes System von sechs wechselseitig aufeinander bezogenen Persönlichkeitsstilen betrachtet werden, die in einer Wechselbeziehung sowohl zueinander, als auch zu ihrer Umwelt stehen. Jeder Persönlichkeitsstil enthält viele positive Ressourcen, die für die Problemlösung in Krisen und für die Erfüllung von wichtigen Grundbedürfnissen (z.B. Suche nach Struktur, Stimulierung und Anerkennung) wichtig sind.

Je gesünder eine Person ist, umso größer sind ihre Möglichkeiten. Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Gerät eine Person aber unter erheblichen Stress, wird für sie die Möglichkeit ihre positiven Ressourcen zu nutzen eingeschränkt und dysfunktionale Muster können sichtbar werden. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig.

Resilienz ist lernbar – das Lernziel für Resilienz ist Autonomie. Damit verbunden sind unabhängiges Denken, Fühlen und Verhalten in der privaten und beruflichen Welt. Der Fokus der Entwicklung liegt auf persönlicher Identität und der Förderung kommunikativer und emotionaler Kompetenz in den verschiedenen privaten und beruflichen Rollen einer Person. Autonom sein bedeutet selbstbestimmt und sozial verantwortlich handeln, Vertrauen in sich und andere haben, solide und vernünftige Entscheidungen treffen und das eigene Potenzial an inneren und äußeren Möglichkeiten ausschöpfen.

Bei der Resilienzförderung und Profilschärfung des Trainers bearbeiten wir daher drei zentrale Fragen:

Wer bin ich?

- meine Talente, Begabungen, Kompetenzen, Potenziale
- meine Wirklichkeitsvorstellungen

Was will ich?

- meine Grundbedürfnisse und Ziele

Wie erreiche ich es?

- Nutzen positiver Ressourcen für Problemlösungen in Krisen und die
- Erfüllung von wichtigen Grundbedürfnissen