



Brett Bartholomew

DIE KUNST, EIN GUTER TRAINER ZU SEIN

Wie man mit Klienten
kommuniziert, um
das Beste aus ihnen
herauszuholen

Endlich:
die deutsche
Ausgabe von
*Conscious
Coaching*

riva

Dabei verzichten wir auf Schlaf und vernachlässigen unsere Familien – wir tun Dinge, von denen wir unseren Sportlern immer abraten –, um etwas über die schier unbegrenzten Möglichkeiten, Sportler schneller, stärker und leistungsfähiger zu machen, zu erfahren über die neusten und besten Ansätze der Bewegungsanalyse und der Verletzungsvermeidung, oder wie wir die Ernährung von Athleten und ihre Regenerationsphasen optimieren können. Wenn wir dann endlich Stapel von Büchern durchforstet, Konferenzen besucht und uns ausgetauscht haben, stehen uns theoretisch viele Strategien zur Verfügung, um erfolgreiche Trainingsprogramme zu erarbeiten. Doch sobald es darum geht, mit Menschen umzugehen, sind wir blank. Bitten Sie mal einen Leistungstrainer, Ihnen die Geschichte einer bestimmten Trainingsmethode zu erklären oder diskutieren Sie mit ihm über den Begründer einer speziellen Theorie und er wird Sie stundenlang zutexten. Aber wenn Sie ihn nach den Namen einiger Vordenker in Sachen Einfluss, Kommunikation und menschliche Interaktion fragen oder ihn bitten zu beschreiben, wie alles in unserem Leben, bis hin zu unserer Körpersprache, unsere Mitmenschen beeinflusst, werden Sie wahrscheinlich keine Antwort erhalten. Das ist wirklich bedenklich, denn Sportler sind keine Roboter, sondern Menschen. Und wenn Sie Sportler dazu bringen wollen, physisch voranzukommen, müssen Sie zuerst erreichen, dass sie sich psychisch und emotional entwickeln. Mithilfe der neusten Technologien können wir zwar heute vieles besser messen und organisieren, aber die besten Trainingsprogramme haben nichts mit Technologie zu tun, sondern mit menschlicher Entwicklung. Fazit: Es gibt kein Gerät, das einen Sportler so inspirieren und begeistern kann, wie ein emotional empfindsamer Trainer.

Es ist offensichtlich, dass Trainer (hiermit meine ich in diesem Buch besonders Kraft- und Ausdauertrainer) viele Ressourcen besitzen, um ihr Wissen über physiologisches und physisches Training zu erweitern. Was ihnen jedoch oft abgeht, ist das psychosoziale (oder sogar psychische) Know-how, um mit Sportlern richtig zu kommunizieren und das Beste

aus ihnen herauszuholen. Jeden Tag reden Kraft- und Ausdauertrainer mit ihren Sportlern über das richtige Training und die richtige Erholung, aber sie kommunizieren nicht immer in einer Sprache, die die Athleten verstehen oder auf eine Art und Weise, die sie auf einer persönlichen Ebene miteinander verbindet. Aus diesem Grund engagieren sich die Sportler nicht mit der nötigen Intensität, um den größtmöglichen Nutzen aus ihrem Training zu ziehen. Stattdessen stellen sie lieber auf Autopilot, weil Training eben »nötig« und zu ihrer täglichen Routine geworden ist. Manche Sportler trainieren vor sich hin, ohne den Sinn ihres Trainingsprogramms überhaupt zu verstehen. Das führt zu Verwirrungen und zu minimalen Anstrengungen anstatt zu der Leistung, die erbracht werden könnte, wenn Sportler und Trainer auf einer Wellenlänge wären und harmonisch zusammenarbeiten würden. Die Folgen davon sind eine Menge ungenutztes Potenzial, Apathie aufseiten der Sportler und Frustration bei vielen gut ausgebildeten Trainern, weil sie die Athleten nicht davon überzeugen können, sich um ihr Training und sich selbst zu »kümmern«. Auch das beste physiologische Programm ist wertlos, wenn es nicht richtig angewandt wird.

Die interpersonelle Dynamik zwischen Trainer und Sportler ist für den Trainingsprozess extrem wichtig. Tausende Trainer, ich inbegriffen, warten schon lange sehnsüchtig auf ein Buch, das erklärt, wie man diese Herausforderung meistern und das Engagement der Sportler durch bessere Kenntnisse ihres Verhaltens erhöhen kann. Ein Buch, das uns zeigt, wie wir uns in den Kopf eines Sportlers hineindenken können, um seine Sicht der Dinge besser zu verstehen. Ein Buch, das wir einem Praktikanten, einem Assistententrainer oder sogar einem »alten Hasen« schenken können, um ihm dabei zu helfen, einen Funken in jedem Sportler zu zünden. Denn das ist letztendlich genauso wichtig, wie die richtige Menge an Gewichten beim Kraftaufbau und bei der Muskelhypertrophie auszuwählen. Ein Buch, das erklärt, wie man mit einem schwierigen Sportler umgeht, und das die unterschiedlichen Kommunikationsarten auf verschiedene

Individuen zuschneidet, weil jeder Sportler einen unterschiedlichen sportlichen, soziokulturellen und psychischen Hintergrund hat.

Man möchte meinen, ein solches Buch gäbe es bereits, denn Studien über effektive Kommunikation sind nicht neu. Es gibt sie seit fast 5000 Jahren, zum Beispiel Klassiker wie *Die Lehre des Ptahhotep*, die sich auf das 25. Jahrhundert vor Christi Geburt nach Ägypten zurückdatieren lassen. Heute gibt es ganze akademische Fachbereiche, die sich mit Kommunikation und Verhaltenswissenschaften beschäftigen. Aber wenn es um leicht zugängliche Informationen für die Leistungsmaximierung von Sportlern geht, findet man nichts. Sie machen mich jetzt sicher auf die »Ratgeber«-Abteilung Ihres Lieblingsbuchladens aufmerksam, aber die Bücher dort sind zwar rhetorisch gut und mit Idealismus geschrieben, jedoch nicht wissenschaftlich fundiert und vor allem nicht auf die Anforderungen des Hochleistungssports zugeschnitten. Und obwohl es zahlreiche Memoiren von Weltmeisterschaftstrainern gibt und Motivationswälder für Sportler, fokussiert sich doch kaum ein Buch auf das menschliche Verhalten und wie man es bei Sportlern beeinflussen kann.

Dieses Buch möchte diese Lücke schließen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um andere Kraft- und Ausdauertrainer auf die Bedeutung des Erkennens, Erinnerens und Optimierens der menschlichen Komponente unserer Arbeit aufmerksam zu machen. Um unsere Leistung maximal zu steigern, sind sachliche, evidenzbasierte Trainingstechniken ein Muss. Genauso wichtig ist es aber, dass wir mit der Sportelite richtig kommunizieren, denn ein Trainingsprogramm ist nur so gut wie die Bereitschaft des Athleten, es umzusetzen.

Auf den folgenden Seiten lernen Sie Methoden kennen, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern und die Lücke zwischen dem internen Antrieb Ihrer Sportler und Ihrer persön-

lichen Trainingspraxis zu schließen. Sie erhalten von mir ein auf Sie als Kraft- und Ausdauertrainer maßgeschneidertes Programm über die Wissenschaft der Kommunikation und der Verhaltensänderung. Nicht zuletzt werden die weltbesten Leistungstrainer ihre Erfahrungen mit Ihnen teilen und Beispiele dafür geben, wie man diese Wissenschaft auf das tägliche Training übertragen kann. Und obwohl sich dieses Buch auf Kraft- und Ausdauertrainer konzentriert, wird es jeder, der mit Motivationstraining zu tun hat, gut gebrauchen können.

Das Buch hat jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit und möchte auch keine schnellen Lösungen präsentieren. Coaching soll hier als eine Reise verstanden werden, als praktischer Prozess, der keine Abkürzungen kennt. Daher sind die Konzepte dieses Buches nur so wertvoll wie Ihre Bereitschaft, sie umzusetzen und auf sich zuzuschneiden, damit sie zu Ihrem persönlichen Trainingsstil passen. Ich verspreche Ihnen, vollkommen ehrlich zu sein und Ihnen alles offenzulegen. Dieses Buch enthält mein gesamtes Wissen, das ich durch Forschung, durch meine Beziehungen zu Sportlern und in der Praxis angesammelt habe. Ich möchte noch einmal betonen, dass der Wert dieses Buches nicht im bloßen Lesen liegt, sondern sich dann zeigt, wenn Sie alles Gelernte in der Interaktion mit Ihren Sportlern in die Tat umsetzen. Der erste Schritt in diese Richtung ist das Ziel, ein *Conscious Coach* [Die Bedeutung dieses Begriffs wird im Folgenden ausführlich erläutert. In Ermangelung einer geeigneten deutschen Übersetzung, die dem vielschichtigen Begriffsgehalt gerecht wird, bleibt die englische Bezeichnung bestehen. Anm. des Verlages] zu werden.

Ein Conscious Coach werden

Das Spektrum, in dem sich die Fähigkeiten eines Kraft- und Ausdauertrainers bewegen können, ist breit. Einerseits gibt es schlecht ausgebildete und unkontrollierte Trainer, die Trainingstechniken anwenden, die

sich nicht an bewährten Verfahren orientieren und Sportlern sogar schaden können. Sie sind Weltmeister im Schwindeln, gehen mit schnellen Lösungen hausieren und haben kein echtes Interesse an langfristigen Erfolgen und Leistungsverbesserungen. Andererseits gibt es Trainer, die sehr mitteilksam sind. Diese Trainer glauben, dass die Wissenschaft des Trainings der alleinige Schlüssel zu ihrem Erfolg ist. Sie planen zwar ihr Trainingsprogramm bis ins letzte Detail, können aber überhaupt nicht verstehen, warum sich Sportler nicht daran halten.

Irgendwo dazwischen befindet sich der, wie ich ihn nenne, *Conscious Coach*. Lange habe ich den Begriff »Meister-Coach« verwendet, aber ich habe es gelassen, nachdem ich ein Zitat Ernest Hemingways gelesen hatte: »Wir sind alle Lehrlinge eines Handwerks, in dem keiner je Meister wird.« Hemingway trifft den Nagel auf den Kopf. So etwas wie einen »Meister-Coach« gibt es nämlich nicht. Die besten Trainer sind nicht deshalb so gut, weil sie sich als Meister verstehen, sondern weil sie ständig dazulernen wollen. Deshalb habe ich den Begriff *Conscious Coach* geprägt.

Ein *Conscious Coach* ist jemand, der den Überblick hat und in der Lage ist, die Wissenschaft und die Kunst des Trainings gleichermaßen zu gewichten. Er ist jemand, der die Technik zwar versteht, diese aber gerne an die Bedürfnisse seiner Sportler anpasst. Die Kunst des guten Trainings will vor allem die Ziele eines Sportlers herausfinden und sie in einen evidenzbasierten Trainingsprozess integrieren. Er möchte verstehen, was die Sportler wirklich bewegt, sodass er mit ihnen gemeinsam definieren kann, was genau erreicht werden soll, wie viel Anstrengung und Einsatz dies erfordert und wie Hindernisse, die sich einem in den Weg stellen, am besten überwunden werden können. Wenn Sie *Conscious Coaches* beobachten wird deutlich, dass sie zwar eine Strategie haben, diese aber auf einfache und natürliche Weise vermitteln. Das betrifft ihre Stimmlage und die Art, wie sie Übungen erklären, genauso wie ihre Beziehung zu den Sportlern und ihre eigene Körperhaltung.