

Informationen für Sie als Sport / Bewegungs-Coach:

Wenn Sie in unserem Programm als Coach arbeiten möchten, sollten Sie folgende Eigenschaften besitzen:

1. Du bist mindestens 16 Jahre alt? (bis 18 Jahre sollten deine Eltern dem Vertrag zustimmen)
2. Du fühlst dich gut in deinem Körper?
3. Du hast Freude an Bewegung, Sport und Kommunikation?
4. Du möchtest anderen Menschen helfen und verbringst gern Zeit mit Anderen?
5. Du bist optimistisch und glaubst, dass jeder sich verändern kann?
6. Du verbringst ca. 3 mal pro Woche oder häufiger Zeit damit, dich zu bewegen oder Sport zu treiben und kannst dir vorstellen, diese Zeit auch mit einer anderen Person zu verbringen?

Interesse? Sie möchten einer anderen Person helfen, ihr Leben nachhaltig zu verändern?

OK! Das freut uns!

Hier die nächsten Schritte:

Für diese Tätigkeit können Sie eine Aufwandsentschädigung erhalten. Momentan planen wir diese bei 10€ pro Stunde bzw. Termin mit deinem Schützling. Bei 3 Terminen pro Woche = 30€ p.w. und 120€ p.m. Vielleicht verzichten Sie auch auf diese Entschädigung, weil Sie finanziell ausreichend versorgt sind und möchten anderen einfach so weiterhelfen. Gern bescheinigen wir soziale gemeinnützige Tätigkeit.

Sie können jeweils einen Schützling betreuen; voraussichtlich für 1 bis 3 Jahre, mindestens für 3 Monate wäre gut.

Sie können mit Ihrem Schützling gemeinsam im Fitnessstudio trainieren oder Joggen oder Yoga machen. Kontakt und Austausch sollte es mit dem Berater bzw. Therapeuten geben, der involviert ist.

10 Anweisungen für den Coach

„Aktivpartnerschaft bei Be happy.de“

1 mal pro Jahr Pflichtfortbildung für alle per Webinar.

Ein neuer Coach wird in den ersten 4 Wochen seiner Tätigkeit intensiv durch Berater oder Therapeut gecoacht! (Um ein guter Coach zu werden.)

Im Sportbereich wird meist das „Du“ verwendet. Es zeigt an, dass partnerschaftlich agiert werden soll.

1. Sei immer **freundlich** zu deinem Schützling. Nur, wenn er/sie eine positive Erfahrung macht, die gut ausgeht!, dann wird seine Motivation gestärkt statt beeinträchtigt, wiederzukommen und weiterzumachen. (vgl. Verstärkung, Erwartung, negative Verstärkung)
2. Beachte, dass dein Gegenüber vielleicht lange nicht oder noch nie tatsächlich trainiert hat und ggf. aktuell **untrainiert** ist. Das heißt aber nicht, er sei nicht bewegungsfreudig! Der Körper hat viel Energie deponiert, die freigesetzt werden kann. Doch solltest du direkt da

ansetzen, wo dein Schützling steht. Und wenn er heute nur einen Kilometer gehen kann, so sind es in der nächsten Woche vielleicht schon zwei. Nächste Woche möchte er vielleicht Badminton spielen?

3. Sich anzustrengen und zu schwitzen ist möglicherweise für dein Gegenüber negativ besetzt. Leite und **führe ihn/sie hin zu Anstrengungsbereitschaft**, aus der Bewegungsfreude heraus. Wir geben nicht vor, welche Aktivität günstig ist. Doch scheinen schwimmen, skifahren, Volleyball, walken/gehen, bergsteigen, Badminton, radfahren sicher besser geeignet als Fußball, Handball, Tennis oder surfen (die eher ein hohes Maß an Koordination, Geschick, Beweglichkeit, Ausdauer, Technik verlangen). Ihr findet da euren Stil, wir vertrauen euch! Schränkt euch nicht ein in der Auswahl und probiert aus. Reflektiert, bevor ihr zu einer anderen Aktivität wechselt! Lobe, wenn er/sie schwitzt!
4. Sei also stets **geduldig** mit deinem Partner. Er muss ja auch mit dir Geduld haben. Auch du wirst beim coachen in Situationen geraten, die dich herausfordern und an eine persönliche Grenze bringen. Das könnte z.B. eine Stagnation sein, die du wahrnimmst: es stellt sich vorerst kein Zuwachs an Ausdauer, Kraft oder Beweglichkeit ein. Oder doch? Beobachte also deinen Schützling immer intensiver, werde sensitiver, stelle dich mehr auf dein gegenüber ein.
5. Also: gib weniger Anweisungen, sondern schlage vor, was ihr oder er/sie tut und fragt. **Frage viel und differenziert**, lass dir die Körperwahrnehmungen/Schmerzen beschreiben und begleite deinen Zögling dahin, dass er/sie sich nicht mit diesen Sensationen identifizieren muss.
6. Beachte, dass kontinuierlich **Leistungsanforderungen an den Körper gesteigert** werden müssen, um eine Fortentwicklung zu gewährleisten. Gib hier bitte ein moderates Tempo vor. Jegliches Erleben, er habe es nicht gut genug gemacht schmälert die Motivation und Begeisterung deines Partners.
7. **Lobe** deinen Schützling und drücke deine Anerkennung für seinen Kampf aus. Bedenke, dass Bewegung für ihn/sie in der letzten Zeit womöglich kein Hobby oder Lifestyle war, aber solches werden soll.
8. Habe im Hinterkopf, dass dein Partner **irgendwann allein Sport** treiben soll – denn auf dich wartet der Nächste! Leite ihn/sie also in die Richtung, eine Gruppe/einen Verein/einen Partner/ein Studio zu finden – falls das passt oder allein zu trainieren, wenn das aktuell eher passend für ihn/sie erscheint. Beachte, dass dabei die Fitness und das Wohlbefinden Ziel sind! – Nicht ein bestimmtes Gewicht oder Aussehen. Die 3 Komponenten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit sollten dabei bedacht werden. Das, was deinem Schützling schwer fällt ist ggf. das, was er /sie besonders nötig zu trainieren hat. Führe ihn/sie sanft dahin, sich auch schweren Aufgaben zu stellen. Prinzip: kleine Schritte – Lob – nächster Schritt – akzeptieren von Niveaus (Plattformen). Leite ihn/sie zu Selbstmanagement im Sport an.
9. Gestalte aktiv den **Abschied**, wenn er sich andeutet. Folge einer Intuition. Biete für die Zeit nach Beendigung der Partnerschaft die Möglichkeit an, Kontakt aufzunehmen: das gibt Sicherheit und vermindert Ängste vor einen „Rückfall“ in ein Leben ohne Bewegungsfreude.
10. Fülle wöchentlich das Coachformular aus! Tritt an uns mit deine Fragen und Anregungen heran! Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit dir!