

## **TRAINING – VERÄNDERUNG VON GEWOHNHEITEN**

### **Vor allem bekannt aus dem Sport**

Der Begriff Training ist uns aus dem Sport geläufig. Er steht für alle Prozesse, die eine verändernde Wirkung hervorrufen. Systematisches Training zielt darauf ab, langfristig stabile Anpassungserscheinungen, d.h. Trainings-Effekte zu erzielen. Diese entstehen beim Menschen durch die Verarbeitung von Reizen. Im Sport geht es darum, optimierte Bewegungsabläufe durch vielfache Wiederholungen zu einer neuen Gewohnheit zu machen. Im Coaching gilt das gleiche Prinzip in Bezug auf das Verhalten von Kundinnen und Kunden in bestimmten Situationen. Wir Menschen eignen uns Gewohnheiten an, weil sie unseren Alltag erleichtern. Sie können aber die Bewältigung von Herausforderungen verhindern, für die ein anderes Verhalten notwendig wäre. Wenn wir Verhalten verändern wollen, müssen wir die Notwendigkeit dazu erkennen und optimierte Verhaltensweisen entwickeln. Dies ist die Aufgabe im Coaching. Eine langfristige Veränderung der Gewohnheiten ist aber nur durch konsequentes Training zu erreichen. Durch wiederholte Anwendung kann das angepasste Verhalten sich zu einer neuen Gewohnheit entwickeln.

### **Training am Beispiel des Emotionsmanagements**

Sehen wir uns Training am Beispiel des Emotionsmanagements an. Dies ist in häufiges Coaching-Thema. Wenn zum Beispiel jemand in bestimmten Situationen unangemessen wütend reagiert, belastet dies die Beziehungen zu seinen Mitmenschen. Im Coaching kann der Betroffene zum einen erkennen, dass die Reaktion unangemessen ist. Andererseits wird ihm bewusst, in welchen Situationen er zu diesem Verhalten neigt. Und er wird seine Reaktionsweise als Verhaltensgewohnheit erkennen, die durch bestimmte Trigger ausgelöst wird. Um sich künftig anders zu verhalten, erarbeitet er mit dem Coach eine Strategie. Er bereitet sich darauf vor, in entsprechenden Situationen anders zu reagieren. Anfänglich muss er dies sehr bewusst tun, um den eingespielten Reiz-Reaktionsmechanismus zu durchbrechen. Mit genügendem Training, d.h. nach vielen Wiederholungen, kann er das neue Verhalten problemlos abrufen. Leider geben viele Menschen auf, wenn sie zwischendurch wieder in altes Verhalten zurückfallen. Dies lässt sich praktisch nicht verhindern. Da hilft wie beim Sport nur Durchhaltewillen und Disziplin.