

TRAINING

Verhalten ist trainierbar – wie ein Muskel

Training ist vor allem aus dem Sport bekannt – und meint dort das gezielte Wiederholen bestimmter Abläufe zur Leistungssteigerung. Im Coaching gilt dasselbe Prinzip: Verhaltensänderung braucht Wiederholung. Gewohnheiten erleichtern unseren Alltag, blockieren uns aber manchmal in anspruchsvollen Situationen. Coaching hilft, hinderliche Verhaltensmuster zu erkennen und neue Reaktionen zu entwickeln. Damit daraus stabile neue Gewohnheiten werden, braucht es regelmässiges Training – mit Disziplin, Geduld und Rückschlägen als Teil des Prozesses.

Training im Emotionsmanagement

Ein häufiges Thema im Coaching ist der Umgang mit Emotionen, etwa bei Wutreaktionen. Betroffene erkennen ihre Trigger und verstehen, dass ihre Reaktion ein erlerntes Muster ist. Im Coaching entwickeln sie gezielt neue Strategien, um in emotional belastenden Situationen anders zu reagieren. Anfangs bewusst gesteuert, entsteht mit der Zeit ein neuer Automatismus – durch Training. Rückfälle gehören dazu, wie im Sport. Entscheidend ist: nicht aufgeben, sondern dranbleiben.