

## Selbstfürsorge für Trainer\*innen

„Sei ein treuer Freund deiner Seele.“  
Hildegard von Bingen

Selbstfürsorge meint eine innere Haltung der Wertschätzung gegenüber sich selbst sowie den achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften und Grenzen.<sup>1</sup>

Die Tätigkeit als Trainer\*in ist abwechslungsreich, aber auch komplex und anspruchsvoll. Seitens der Auftraggebenden und Teilnehmenden wird ein Höchstmaß an Wissens- und Fachkompetenz erwartet, welches auch methodisch abwechslungsreich vermittelt werden soll. Ein freundliches Auftreten in allen Seminarsituationen wird vorausgesetzt. Gleichzeitig sehen sich Trainer\*innen aber auch mit herausfordernden Rahmenbedingungen, wie nicht eingehaltenen Absprachen zum Seminarraum, einer großen Anzahl an Schulungen oder auch anspruchsvollen Gruppendynamiken und teils fragwürdigen Aussagen mancher Teilnehmer\*innen konfrontiert. Es braucht daher ein hohes Maß an Selbstfürsorge, um zwischen den Ansprüchen von außen und an sich selbst, den Rahmenbedingungen und den gruppendynamischen Prozessen nicht zerrieben zu werden.

### Hilfreiche Reflexionsfragen im Trainingskontext

- Was brauche ich, um das Seminar gut durchführen zu können?  
(z.B. in Bezug auf die Vorbereitung oder das Tandem)
- Wie kann ich während des Trainings gut für mich sorgen?  
(z.B. Essen, Trinken, frische Luft, Toilette)
- Was entlastet mich nach dem Seminar?  
(z.B. Gespräche, Ruhe)
- Wie kann ich das Seminar gestalten, um eigene Bedürfnisse berücksichtigen zu können?  
(z.B. Pausenlängen, Ansprache durch Teilnehmende in der Pause ja/nein)
- Welche Strategien habe ich, um Stress zu bewältigen? Sind diese tatsächlich zielführend?
- Welche Strategien habe ich, um mit Konflikten umzugehen?

### Selbstfürsorge für Trainer\*innen kann heißen ...

- Pausen nicht nur für Teilnehmende, sondern auch für sich selbst einplanen
- Sicherheit durch Wissenserweiterung und Professionalisierung schaffen
- sich selbst und die eigenen Bedürfnisse wichtig nehmen
- eigene Grenzen der Belastbarkeit kennen und nicht überschreiten
- Unterstützungsnetzwerk aufbauen und nutzen
- eigene Kraftquellen kennen und nutzen (z.B. Bewegung, Schlaf)
- sich ausgewogen ernähren
- achtsam mit anderen und sich selbst umgehen
- Umgang mit Belastung und Stress finden

<sup>1</sup> Luise Reddeman, Psychoanalytikerin