

# Trainerbildung – Workshops: Life-Balance

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist ein berufsübergreifendes zentrales Thema. Wie das nachfolgende Beispiel der Trainerbildung zeigt, wirkt sich eine unausgeglichene Life-Balance negativ auf die Arbeitszufriedenheit aus, was im schlimmsten Fall zu Fehlzeiten und Fluktuationen führt.



Die Fluktuationsrate von Trainern und Trainerinnen ist mit 35% innerhalb von 5 Jahren sehr hoch (Spliss Studie, 2012. A.d.R.: erscheint demnächst). Eine Studie zu den Ausstiegsgründen ergab, dass mehr als 60% der befragten Trainer und Trainerinnen als erste Gründe zu wenig Zeit für sich und die Familie angaben (Lamprecht & Stamm, 2006). Eine weitere [Studie zu den Trainerkompetenzen](#) ergab, dass Trainer vor allem in der Selbstkompetenz Nachholbedarf haben (Brin et al., 2011).

Laut dem deutschen Kultusministerium bedeutet «Selbstkompetenz» die «Bereitschaft und Fähigkeit, als individuelle Persönlichkeit die Entwicklungschancen, Anforderungen und Einschränkungen in Familie, Beruf und öffentlichem Leben zu klären, zu durchdenken und zu beurteilen, eigene Begabungen zu entfalten sowie Lebenspläne zu fassen und fortzuentwickeln. Sie umfasst Eigenschaften wie Selbstständigkeit, Kritikfähigkeit, Selbstvertrauen, Zuverlässigkeit, Verantwortungs- und Pflichtbewusstsein. Zu ihr gehören insbesondere auch die Entwicklung durchdachter Wertvorstellungen und die selbstbestimmte Bindung an Werte.» ([kmk.org, 2011](#))

Aufgrund dieser Ergebnisse wurden in die Ausbildung der Trainer einige Hilfsmittel integriert. Diese sollen die Trainer im Sinne einer «Realistic Job Preview» auf mögliche Konflikte in der Zukunft vorbereiten und sie in ihrer Reflexionsfähigkeit stärken.

Dabei wurden folgende Fragestellungen durch kleine Workshops aufgearbeitet, die nun hier als Hilfsmittel zur Verfügung stehen:

[Wie sieht meine Life-Balance momentan aus und wie würde sie im Idealzustand aussehen?](#) (pdf)

[Was bedeutet Planung?](#) (pdf)

[Wie setze ich Ziele?](#) (pdf)

[Wie setze ich gekonnt Prioritäten?](#) (pdf)

## Referenzen

- Brin, M., Müller, H., & Bürgi, A. (2011). [Die Handlungskompetenz von Trainern im Leistungssport](#) – Untersuchung des Selbst- und Fremdbildes von Trainern an regionalen Leistungszentren. (Master's Thesis). Magglingen: Retrieved from eidg.

Hochschule für Sport.

- Sekretariat der Kultusministerkonferenz. (2011). Handreichung für die Erarbeitung von Rahmenlehrplänen der Kultusministerkonferenz für den berufsbezogenen Unterricht in der Berufsschule und ihre Abstimmung mit Ausbildungsordnungen des Bundes für anerkannte Ausbildungsberufe.

---

Quelle: Trainerbildung Schweiz, Bundesamt für Sport BASPO, Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**