

# Modul 4: Die eigene Trainerpersönlichkeit entwickeln mit Selbstreflektion zur Führungskraft

**Ziel des Moduls** Die Teilnehmenden setzen sich intensiv mit ihrer Rolle als Trainer:in auseinander. Sie reflektieren persönliche Werte, Denkmuster, und ihr Führungsverständnis, mit dem Ziel sich selbstwirksam und authentisch weiterzuentwickeln.

## WIE WIR ARBEITEN

- **Selbstreflektion** mit gezielten Fragen & Tools
- **Austausch** in Dyaden, Gruppen & im Plenum
- **Praxisnahe Impulse** zur direkten Umsetzung
- **Systemische Fragetechniken** erleben und anwenden

## THEMENSCHWERPUNKTE

### MOTIVATION

- Mein persönliches "Warum"
- Arbeit mit inneren Antreibern & Glaubenssätzen

### FÜHRUNG & BEZIEHUNG

- Selbstführung
- Psychologische Sicherheit & Vertrauen schaffen
- Mut zur Verletzlichkeit

### KOMMUNIKATION

- Transaktionsanalyse: In welchen Rollen kommuniziere ich?
- aktives Zuhören & systemisches Fragen

### MENTALE STÄRKE

- Mentales Training & Visualisierung
- Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Routinen als Ressource für Fokus & Stabilität

### ACHTSAMKEIT & ERHOLUNG

- Achtsamkeit im Trainer:innen-Alltag
- Zeit- und Erholungsmanagement
- Life-Balance

*"Gute Trainer:innen führen nicht nur Athlet:innen – sie führen sich selbst."*