

# Let's talk about coaching

E-Mail: [ancamoraruat@gmail.com](mailto:ancamoraruat@gmail.com)

## Was erwartet dein Coach von dir?

**Man liest immer wieder, was ein Athlet von seinem Coach erwartet. Ich wundere, ob die Athleten sich fragen, was ein Coach von einem Athleten erwartet, oder?**

Und ich spreche nicht von „Ideal“-Profile, sondern so, im Allgemeinen. Sehr viele trainieren ohne Trainer, zuerst aus Kostengründen. Was ich auch verstehe. Jeder muss sich entscheiden, was wichtiger ist.

Ein Coach kann dich vor Übertraining zum Beispiel gewahren. Übertraining führt zum Verletzungen, Unfälle, Depressionen, Burnout. Oder, ein Coach kann deine Ziele und Wettbewerben-Auswahl besser einschätzen, kann dich bei der Entscheidung unterstützen. Aber OK, ich will hier nicht über alles was ein Coach machen kann, sondern über was ein Athlet, der für einen Trainer sich entschieden hat, für seinen Coach (und für sich selbst, natürlich!) machen sollte:

### Brief an meinen potentiellen Klienten/Athleten:

Hey, guys, willkommen in meiner Welt :-)

Meine Regeln, die wichtigsten von ihnen nur:

#### **1. Disziplin**

Du bist freiwillig zu mir gekommen. Es geht um eine bestimmte Art von „Erziehung für Erwachsenen“, ich werde dich nicht lesen oder gehen lernen, sondern dich kennenlernen lernen. Ja, richtig, du wirst dich endlich begegnen und besser kennenlernen.

Disziplin bedeutet, Trainingseinheiten wie im Trainingsplan ausführen (nur als Prinzip), pünktlich sein, dein Leben in Ordnung bringen, dich rechtzeitig bei mir melden, Fragen stellen, ohne Musik trainieren usw.

Wenn der Coach sagt, „*Morgen hast du einen trainingsfreien Tag, weil .....*“, dann spielst du morgen auch keinen Fußball, zum Beispiel. Wenn du es nicht verstehst, warum denn, dann fragst du ihn.



# Let's talk about coaching

E-Mail: [ancamoraruat@gmail.com](mailto:ancamoraruat@gmail.com)

Wenn der Coach sagt: "Die Woche vor dem Wettkampf Obst/Bier usw. vermeiden.", dann fragst du ihm lieber „Warum?“, wenn es dir nicht klar ist.

## 2. Geduld

Die Ergebnisse kommen nicht über Nacht, das haben wir auch bei der Ironman Coaching Schule gelernt. Egal was du im Leben machst, zuerst investierst du, dann kommen auch die Ergebnisse. Eine Beziehung braucht Zeit. Bewerte deinen Coach nicht zu schnell, besonders wenn bei dir gerade nicht alles so gelaufen ist, wie du es dir vorgestellt hast. In sehr vielen Fällen, die wahren Ergebnisse aus einem Coaching Vertrag zeigen sich erst **im nächsten Saison**. Geduld ist von beiden Seiten angesagt. Als Coach, bin genauso gespannt und freue mich genauso viel über deine besten Ergebnisse, glaub mir! Ein Stück meiner Seele steckt da, nicht nur meine Zeit, mein Wissen usw.

## 3. Vertrauen

Wenn du deinen Coach nicht vertraust, dann sollst du Selbstcoaching machen. Vertrauen geht Hand in Hand mit Geduld. Egal ob du früher nicht so ideale Erfahrungen gehabt hast, in dem Moment als du dich für einen Coach entschieden hast, gibt ihm eine faire Chance. Dein Vertrauenslevel wird durch deine Energiefelder gespürt. Ich sage nicht, blind zu vertrauen, aber nicht mit bestimmten negativen oder skeptischen Grundsätze diese Beziehung starten, es schadet der Beziehung und die Sachen könnten nicht so ideal verlaufen.

Ein Coach kann die meisten seinen Entscheidungen wissenschaftlich erklären. Manchmal aber, hinter einer Entscheidung steckt viel mehr, als man in ein paar Worte geklärt werden kann, da steckt Jahren von Erfahrung und einen Haufen von Wissen, die du, als Athlet, nicht hast. Außerdem ist es auch nicht selbstverständlich, dass ein Coach *alles* sagt, was er weißt, schließlich ist es sein tägliches Brot!

Ich habe auch mal eine kurze Erfahrung mit einem Coach gemacht: Ich stellte ihm eine sehr einfache Frage, ich wollte den Mechanismus verstehen. Er hat die Frage ignoriert und nie drauf reagiert, bzw. sie nie beantwortet. Das ist eine andere Sache. Er hat mich als Klient sehr schnell auch verloren. So geht es nicht!

Ach: ein guten Coach darf auch „*Ich weiß es jetzt nicht!*“ sagen, aber er wird bestimmt noch dazu sagen: „*Ich werde mich erkundigen und die Frage beantworten.*“

# Let's talk about coaching

E-Mail: [ancamoraruat@gmail.com](mailto:ancamoraruat@gmail.com)

## 4. Sei 100% ehrlich

Ich frage oft, wie es dir geht, wie du schläfst usw. Nach einer bestimmten Trainingseinheit, nach einem Wettbewerb oder vor dem Start. Sei ehrlich! Es ist für mich sehr wichtig, dass ich auch dein „Bauchgefühl“ zur Kenntnis nehme. Überschätze dich nicht, sei ehrlich mit dir selbst. Es ist zum deinen Gunsten, du trainierst doch nicht für mich! **Mir** musst du nichts beweisen, glaub mir!

## 5. Kommuniziere: reden und zuhören

Immer kommunizieren. Du hast einen Ziel, einen Trainingsplan, wir beide wissen, was auf dich zukommt. Willst du am Samstag statt 2 Stunden Radfahren in Zone 2 mit Freunden eine Radfahrstrecke von 4 Stunden in Zone 3-4 unternehmen, **frag mich!** Geh nicht raus aus dem Trainingsplan, ohne deinen Coach zu fragen! Er kann ja oder nein sagen. **Diese Änderungen führen auch zu weiteren Änderungen im Trainingsplan.** Vielleicht willst du am Sonntag einen langen Lauf-Wettbewerb machen, statt 2 Stunden in Zone 2 zu trainieren. OK, wenn passend, warum nicht? Aber das heißt, dass du am dem Tag keine weitere 3 Stunden auf dem Rad trainierst, das heißt dazu vielleicht, dass am Montag Ruhepause machst, statt 2 Stunden Schwimmen und 2 Stunden radeln. **Es ist wichtig, mit deinem Coach rechtzeitig und über alle diese Entscheidungen oder Wünsche zu sprechen** und seine Entscheidung oder seinen Rat zu zuhören. Die Entscheidung liegt im Grunde nur bei dir! Beantworte alle meine E-Mails, genauso wie ich deine beantworte. Kurz, so dass ich sicher bin, die Nachricht hat dich (rechtzeitig) erreicht. Danke.

## 6. Verantwortlichkeit ist nicht einseitig

Ein Coach ist nicht Gott. Der Gott bist du selbst! Keiner auf der Welt kann die Verantwortlichkeit für dein Leben übernehmen. Wenn du das verstanden hast, dann wird alles perfekt laufen und nicht nur in der Beziehung mit deinem Coach, sondern in allen Bereichen deines Lebens. In der Beziehung Coach-Athlet ist die Verantwortlichkeit geteilt und die Prozente sollten von Anfang an besprochen und verstanden werden.

Ich freue mich auf konstruktiven Kommentare!

Mit sportlichen Grüßen,

Dein Ironman Coach,

[www.sportyourlife.at](http://www.sportyourlife.at), [office@sportyourlife.at](mailto:office@sportyourlife.at)