**10 Tipps, wie Sie als Trainer & Coach gesund bleiben**

**Von Katja Cordts-Sanzenbacher**

1. Enttäuschen Sie Ihre Kunden!

Benennen Sie realistisch, was in der gewünschten Zeit und mit dem vorliegenden Budget erreicht werden kann, wenn Auftraggeber mit überzogenen Erwartungen an Sie herantreten.

1. Lehnen Sie Aufträge ab!

Verweisen Sie auf Kollegen, wenn Sie schon randvoll mit Arbeit sind oder das Thema Ihnen nicht wirklich liegt.

1. Machen Sie sich überflüssig!

Geben Sie Ihren Kunden Hilfe zur Selbsthilfe und sorgen Sie für Kollegen, die Sie im Krankheitsfall vertreten können.

1. Bewegen Sie nicht nur Ihre Kunden, sondern auch sich selbst!

Reichern Sie Ihre Trainings und Coachings mit Bewegung an und machen Sie aktiv mit. Nutzen Sie die Pause nicht für das nächste Flipchart, sondern für einen Spaziergang an der frischen Luft.

1. Sorgen Sie für gesunde Seminarverpflegung und trinken Sie ausreichend!

Überzeugen Sie Ihren Auftraggeber von gesunden Alternativen zu Kaffee und Keksen – auch für Sie selbst – oder nehmen Sie sich ein gesundes Sandwich und mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee mit.

1. Bringen Sie Struktur und Routine in Ihren Alltag, wo immer möglich!

Legen Sie feste Tage für bestimmte Aufgaben fest und fassen Sie gleichartige Tätigkeiten zu Blöcken zusammen.

1. Nehmen Sie Feedback ernst, aber nicht persönlich!

Nutzen Sie Kritik zur persönlichen Weiterentwicklung, aber lassen Sie sich nicht von chronischen Meckerern verunsichern. Rahmen Sie sich zur Erinnerung einen besonders guten Feedbackbogen ein.

1. Entspannen Sie sich!
Lassen Sie sorgenvolle Gedanken los mit Yoga, progressiver Muskelentspannung, Feldenkrais, Achtsamkeitsübungen oder Phantasiereisen. Probieren Sie aus, was Ihnen guttut und üben Sie regelmäßig.
2. Sorgen Sie für Ihre Psychohygiene!

Holen Sie sich den Blick von außen und entlasten Sie sich durch regelmäßige Supervision bei erfahrenen und kompetenten Kollegen.

1. Nehmen Sie sich und Ihre Gesundheit wichtig!

Warten Sie nicht, bis Sie ernsthaft krank sind und aus der B-Aufgabe Gesundheit (wichtig, aber nicht dringend) eine A-Aufgabe (wichtig und dringend!) geworden ist. Setzen Sie sich feste Termine, an der Sie Ihre körperliche, psychische und soziale Gesundheit pflegen.

Katja Cordts-Sanzenbacher ist Wirtschaftspsychologin (Dipl. Betriebswirtin [FH] und Dipl. Psychologin) mit dem Schwerpunkt Arbeit und Gesundheit, systemisch-interaktiver Coach, Lauftrainerin, Stressmangementtrainerin. Als leidenschaftliche »Gesundheitsfetischistin« mit einem

Faible für Psychohygiene, alberne Lachanfälle, Langstreckenlauf und vegetarisch-biologische Ernährung freut sich Katja Cordts-Sanzenbacher darüber, dass das Thema Gesundheit – auch in den Unternehmen – immer mehr an Bedeutung gewinnt. Gemeinsam mit Kerstin Goldbeck hat sie das Buch »Werkzeugkoffer Gesundheit. Erfolgreich als Trainer und Coach im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung « herausgegeben.

((Dieser Text kann honorarfrei verwendet werden. 2869 Zeichen))