

Eigenmotivation stärken

Das kennen Sie sicher: Sie haben einen schlechten Tag und dauernd geht etwas schief. Das führt so weit, dass Sie schon auf das nächste Unglück warten. Sie werden zusehends nervös und fürchten, dass Sie sich vor den Teilnehmern blamieren. Das verstärkt noch Ihre Nervösität und Unsicherheit.

Bsp

Sie begrüßen die Teilnehmer am ersten Tag. In diesem Moment fällt Ihnen ein, dass Sie einen Teil Ihrer Unterlagen zu Hause liegen gelassen haben. Auch das Schulungsskript fehlt. Gleich in den ersten fünf Minuten versprechen Sie sich mehrmals und stottern herum. *Jetzt fehlt nur noch, dass die Teilnehmer anfangen zu motzen*, denken Sie.

Ursachen

Als Ursachen für Schwierigkeiten mit sich selbst kommen vor allem falsche Erwartungen und eine ungünstige Selbstprogrammierung in Frage.

Falsche Erwartungen

Was erwarten Sie von einer Schulung? Dass die Teilnehmer rausgehen und zufrieden sind? Dass sie das Seminar toll fanden und wiederkommen wollen? Dass sie vielfältige Erkenntnisse mitnehmen? Dass sie viel gelernt haben? Oder schlicht: Dass es keine Probleme im Unterricht gab?

Diese Frage zu klären ist deshalb wichtig, weil Sie damit Ihr Anspruchsniveau definieren. Legen Sie die Latte zu hoch und wollen Sie immer nur Top-Ergebnisse erreichen, werden Sie häufiger unzufrieden als zufrieden sein. Legen Sie die Latte zu niedrig, sind Sie zwar regelmäßig mit dem Ergebnis zufrieden, haben aber auch keinen Grund, Ihre Schulung weiter zu perfektionieren.

Auch die Frage, ob es Ihnen mehr auf die Zufriedenheit der Teilnehmer oder einen hohen Lernerfolg ankommt, ist wichtig. Denn hier kann es im Unterricht zu Konflikten kommen. Vielleicht ist eine unmotivierte Seminargruppe dann zufrieden, wenn Sie viel Unerhaltung bieten und viele Pausen machen, auf der anderen Seite leidet dann wahrscheinlich der Lernerfolg. Ein guter Lernerfolg lässt sich wiederum leichter erreichen, wenn das Klima in der Schulung gut ist.

Was die Sache noch komplizierter macht: Die Teilnehmer können am Ende einer Schulung meist gar nicht richtig beurteilen, wie lernwirksam der Unterricht war. Dies zeigt sich nämlich erst, wenn sie versuchen das Gelernte in der Praxis umzusetzen.

Deshalb zwei Tipps:

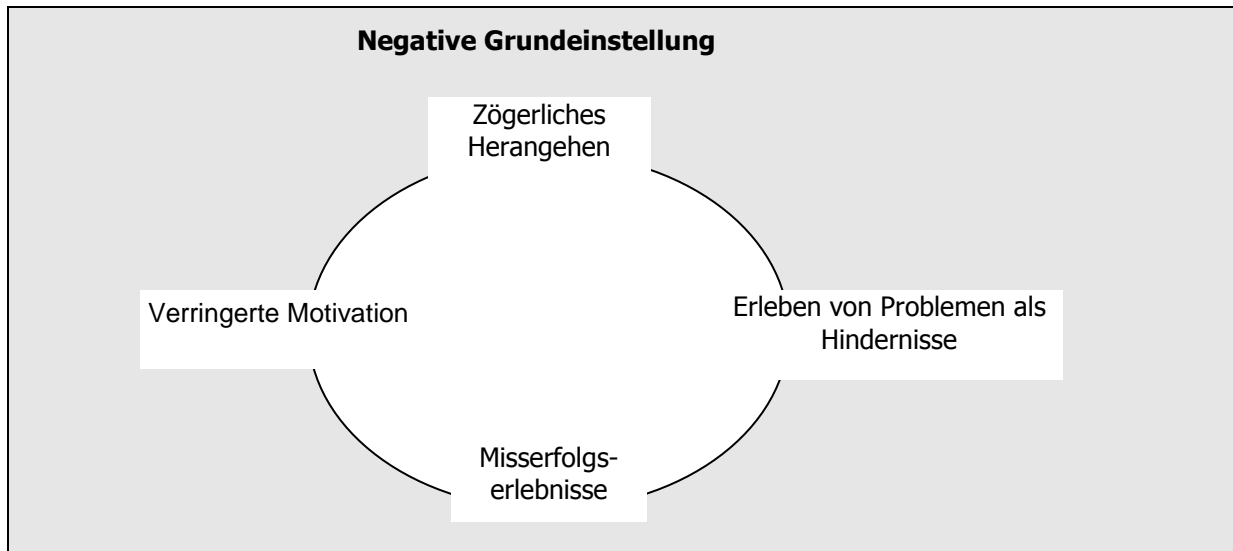
Fokussieren Sie sich nicht zu stark auf die Zufriedenheit der Teilnehmer, auch wenn dies bei der Bewertung der Schulung, bei der Abschlussbesprechung und in den Bewertungsbögen im Zentrum steht.

Gehen Sie mit klarer Haltung in die Schulung. Überlegen Sie sich, was Sie bei diesen Teilnehmern und bei diesem Thema erreichen wollen und erreichen können.

Selbstprogrammierung

Oft sind es nicht die Störungen im Unterricht, die problematisch sind, sondern die unprofessionelle Reaktion des Trainers, bedingt durch die Schwierigkeiten, die er damit hat.

Mit der eigenen Motivation kann es zu Schwierigkeiten kommen, wenn Sie negative Erfahrungen mit einem bestimmten Seminartyp, mit einer bestimmten Zielgruppe gemacht haben und das nächste Seminar dieser Art vor der Tür steht. Dann kann es leicht aus einer negativen Grundstimmung heraus zu einem Zirkelschluss kommen, der Ihre Motivation noch weiter in Mitleidenschaft zieht.



Wenn Sie auf die nächste „Katastrophe“ in Ihrer Schulung warten, wird dieses Unglück dann mit ziemlicher Sicherheit auch eintreffen. Psychologen nennen so etwas eine **Self-fulfilling-Prophecy**, eine selbsterfüllende Prophezeiung. Dadurch, dass Sie auf das Unglück warten, sind Ihre Sinne für missliche Umstände geschärft. Sie sehen in jeder Kleinigkeit eine Bestätigung Ihrer Annahme. Manches, was sich ohne weiteres als positiv im Seminar bezeichnen ließe, nehmen Sie nicht wahr, weil Sie es nicht wahrnehmen wollen – es passt nicht zu ihrer Einstellung. Sie sehen: Manchmal steigert man sich in etwas hinein.

Besonders anfällig für Gefühle der Unsicherheit ist man, wenn man eine vermeintlich schwierige Seminargruppe vor sich hat. Dann ist die Beobachtung geschärft, aber sehr speziell ausgerichtet. Dann kann schon ein nichtsagender Gesichtsausdruck eines Teilnehmers als Langeweile interpretiert werden gegen den man sofort etwas tun muss.



Wenn Ihr Auftraggeber Sie vor bestimmten schwierigen Teilnehmern „warnen“ will, lassen Sie das bitte nicht zu. Denn damit verändert sich automatisch Ihre Wahrnehmung dieses Teilnehmers.

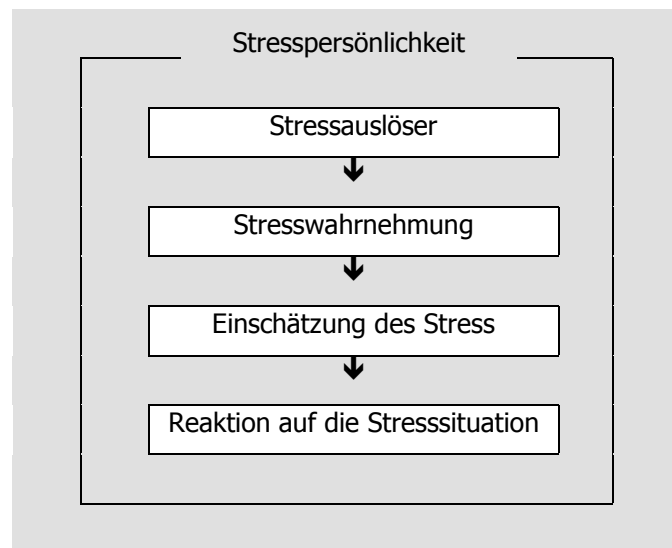
Kurz gesagt: Sie können etwas als Problem empfinden oder als Herausforderung.

Allerdings hat alles seine Grenzen: Wenn Sie – trotz allen Bemühens – mit einem Seminar nicht glücklich werden, sollten Sie es möglichst fallen lassen. Sie würden sich sonst nur unwohl fühlen und das würden die Teilnehmer wahrscheinlich schneller merken, als Ihnen dies lieb ist.

Frustprogramme

Wahrscheinlich kennen Sie das von Ihren Kollegen: Der eine Kollege fängt bei jeder kleinen Herausforderung schon zu klagen an, der andere läuft erst zur Hochform auf, wenn er sich einem Berg von Schwierigkeiten gegenüber steht.

Ob jemand eine Herausforderung als positiv oder negativ wertet, überhaupt was jemand als Frust und Stress empfindet und wie er darauf reagiert, hängt sehr stark von der eigenen Persönlichkeit, genauer seiner Reaktion auf Stress ab.



Natürlich kann dies nicht nur für Ihre Kollegen zutreffen, sondern auch für Sie. Vielleicht versteckt sich hier eine munter sprudelnde Quelle für Ihren Frust. Welche Stresspersönlichkeit Sie möglicherweise sind, lässt sich an Ihren Reaktionen auf Stress ablesen.

Welche Gedanken schwirren des öfteren in Ihrem Kopf herum? Kreuzen Sie an.

- | | | |
|---|---|--------------------------|
| P | Nein, nein, wenn ich ein Seminar mache, dann mache ich das auch zu 100 Prozent. | <input type="checkbox"/> |
| Ä | Bei solchen Seminaren weiß ich schon im Vorfeld, dass die bei mir wieder daneben gehen.. | <input type="checkbox"/> |
| H | Ich würde mich ja gerne intensiver auf einzelne Seminare vorbereiten, und ich weiß auch, wie wichtig das wäre, aber dazu habe ich nun wirklich keine Zeit, ich habe so viel zu tun. | <input type="checkbox"/> |
| L | Ach, heute ist einfach nicht mein Tag. Schon den Einstieg in das heutige Thema habe ich nicht gut hingekriegt. | <input type="checkbox"/> |
| F | Mit Führungskräften als Teilnehmer komme ich einfach nicht zurecht, da lass ich von vorneherein die Finger von. | <input type="checkbox"/> |

Hinter solchen typischen Gedanken verbergen sich nicht selten bestimmte Einstellungen, die leicht zu Frust und Stress führen.

Welche Aussagen haben Sie angekreuzt? Der Buchstabe in der ersten Spalte verrät Ihnen, was für ein Stressprogramm dahinter stecken kann.

fünf häufige Stressprogramme

- | | |
|---|-------------------------|
| P | Das Perfektionsprogramm |
| Ä | Das Ärgerprogramm |
| H | Das Hetzprogramm |
| L | Das Leidensprogramm |
| F | Das Fluchtprogramm |

Diese Stressprogramme bringen für Sie eigentlich nur Nachteile mit sich, auch und besonders in Bezug auf Ihre Motivation. Deshalb sollten Sie überlegen, wie Sie diese Stressprogramme möglichst schnell wieder los bekommen können.

Auswirkungen

Auswirkungen können vor allem Zeitmangel, Stress und Enttäuschungen sein.

Zeitmangel

Manchmal kommt man im Unterricht mit der vorgegebenen Zeit nicht zurecht. Dies kann positive Gründe haben, etwa weil die Gruppe sehr motiviert ist, viele Fragen stellt, gerne über einzelne Themen diskutiert. Aber auch die Behandlung von Störungen kostet Zeit. Dennoch sollten Sie vermeiden, die vorgesehene Unterrichtszeit zu überziehen.

Wenn Sie in Zeitnot geraten, passiert es leider schnell, dass Sie den Augenmerk nur noch auf die Wissensvermittlung legen, die Aktivierung der Teilnehmer, den roten Faden Ihres Unterrichts vernachlässigen.

Überlegen Sie, ob Sie sich nicht selbst im Wege stehen:

- Haben Sie Ihren Unterricht nicht präzise genug durchgeplant, sodass Sie gar nicht überprüfen können, ob Sie mit der Zeit hinkommen?
- Ertappen Sie sich bisweilen dabei, dass Sie ins Erzählen kommen und dabei die Zeit vergessen?
- Greifen Sie gerne Stichwörter der Teilnehmer auf, auch wenn die Themen nicht so ganz zum Unterricht passen und dann ausführlich darauf einzugehen?
- Machen Sie für Arbeitsphasen konkrete Zeitvorgaben und passen Sie die Aufgabenstellung an die verfügbare Zeit an?



Sollten Sie häufiger Probleme mit der Zeit bekommen, sollten Sie über Ihr Zeitmanagement nachdenken und einmal genau überprüfen, wie viel Stoff Sie tatsächlich in einer Unterrichtsstunde lernwirksam vermitteln können. Es ist meist weniger, als man denkt.

Arbeiten Sie bei der Planung mit einzelnen Unterrichtsbausteinen, die minimal 45, maximal 90 Minuten dauern sollten. Danach ist ohnehin eine Pause notwendig. Planen Sie diese Bausteine so flexibel, dass Sie sie trotz Zeitverzögerungen rechtzeitig abschließen können. Verspätungen sollten Sie nicht immer weiter tragen.

Planen Sie möglichst in jeder Unterrichtseinheit eine Übung ein. Gestalten Sie die Übung so, dass Sie sie zeitlich variabel einsetzen können, etwa durch die Variation der Methode oder durch die Variation der Aufgabenstellung. So können Sie Übungen in Einzelarbeit, Partnerarbeit oder Gruppenarbeit durchführen, Sie können für alle die gleiche oder für einzelne Gruppen unterschiedliche Aufgaben stellen, Sie können weniger Punkte erarbeiten lassen oder mehr.

Unterscheiden Sie zwischen Inhalten, die Sie unbedingt vermitteln wollen und Wissen, das Sie bei genügend Zeit ergänzen. Muss-Inhalte sind das Strukturwissen, das die Teilnehmer brauchen, um die Zusammenhänge zu verstehen, und das Praxiswissen, das ihnen im Alltag den größten Nutzen bringt. Für Muss-Inhalte verplanen Sie maximal 60 Prozent der Unterrichtszeit.

Lampenfieber

Sie geraten in eine schwierige Situation. In diese Situation können Sie sich selbst bringen oder sie kann sich aus dem Unterrichtsgeschehen ergeben.

Bsp

Sie haben Ihren Unterricht gut geplant, doch gleich zu Beginn gibt es erste Verzögerungen, der Raum muss noch aufgeschlossen werden, Sie müssen auch noch Ihren Laptop anschließen und den Beamer ausprobieren und sich den Einstieg zurecht legen, die ersten Teilnehmer treffen auch schon ein und einer von ihnen hat auch gleich eine Frage an Sie.

Sie denken: *Wie krieg ich den Teilnehmer schnell wieder los und hoffentlich passiert nicht das selbe wie im letzten Seminar, dass der Laptop nicht zum Beamer passt. Dann wäre alles zu spät.*

Oft kämpft man als Dozent mehr mit seinen eigenen Gefühlen als mit der eigentlichen Situation. Der Grund ist einfach: In solch einer belastenden Situation kommen einem unterschiedliche Gedanken und Erinnerungen ins Bewusstsein, auch von früheren, schwierigen Situationen im Seminar und außerhalb des Seminars, die Sie mehr oder weniger gut bewältigt haben.

Wahrscheinlich gibt es keinen Dozenten, der bei seinem ersten Seminar nicht nervös war. Auch „alte Hasen“ haben schon mal „Hummeln im Bauch“, wenn ein neues Seminar beginnt oder sich während des Seminars schwierige Situationen ergeben.

Schwitzen, zittern, stottern, schwer atmen, unkontrollierte Bewegungen, zu schnelles Sprechen, Black-outs und Rot werden sind typische Anzeichen für übermäßige Nervosität.

Nervosität ist nichts Schlimmes, das man unbedingt bekämpfen muss. Im Gegenteil: Nervosität gehört dazu. Sie zeigt, dass Sie das neue Seminar als Herausforderung erleben, und das sollte es auch sein. **Lampenfieber** ist somit erst einmal positiv zu bewerten.

Nervosität ist nur dann unangenehm, wenn es sich auf ihr Verhalten auswirkt: Sie wissen nicht, wohin mit Ihren Händen, Ihre Stimme versagt.

Das Beste, was Sie in solch einem Fall tun können: Akzeptieren Sie Ihre Unsicherheit. Sie gehört dazu. Dieser Rat hilft einem aber wenig, wenn man merkt, dass man vor dem Seminar immer nervöser wird.

Was können Sie sonst noch tun?

- Bereiten Sie sich inhaltlich gut auf das Seminar vor.
Je besser Sie vorbereitet sind, desto weniger Angst brauchen Sie vor Fragen zu haben, die Sie nicht beantworten können, oder vor Teilnehmern, die Sie „austesten“ wollen.
- Bereiten Sie den Lernstoff gut auf.
Suchen Sie vor allem nach einem motivierenden Einstieg. Dann haben Sie die Teilnehmer gleich auf Ihrer Seite.
- Seien Sie früh genug im Seminarraum.
Überzeugen Sie sich, dass alle Medien vorhanden sind und funktionieren. Legen Sie sich Ihre Unterlagen so zurecht, dass Sie nicht gleich zu Beginn des Seminars anfangen müssen zu suchen.

Eine gute Vorbereitung gibt **Sicherheit** - die Sicherheit, bei Fragen von Teilnehmern eine Antwort zu wissen und notfalls auch in der Lage zu sein, den Unterrichtsverlauf zu ändern.

Machen Sie sich besonders ausführlich Gedanken darüber, wie Sie die **ersten Minuten** des Seminars gestalten wollen.

- Stellen Sie sich in Gedanken auf das Seminar ein.
Gehen Sie es Schritt für Schritt durch. Schreiben Sie sich wichtige Sätze wörtlich auf - zum Beispiel Anfänge, Übergänge oder Abschlüsse.
- Sagen Sie sich, wie gut Sie sind.
Denn wenn Sie kein Fachmann wären, würden Sie nicht als Trainer auftreten können.

Noch einige Hilfen für die Zeit unmittelbar vor und nach Beginn des Seminars:

- Beschäftigen Sie sich nicht bis in die letzte Sekunde mit Ihrem Unterricht.
Entspannen Sie sich, ruhen Sie sich aus.
- Lernen Sie den ersten Satz auswendig.
Aber bitte nicht herunterleiern. Vermeiden Sie im ersten Satz Wörter, die schwer auszusprechen sind.
- Wechseln Sie, bevor Sie mit dem Unterricht beginnen, einige Worte mit den Teilnehmern.
Vielleicht finden Sie auch dann gleich einen Anknüpfungspunkt, den Sie im Unterricht aufgreifen können.
- Arbeiten Sie am Anfang mit Medien.

Dann schauen die Teilnehmer auf die Medien, Sie treten etwas in den Hintergrund.

- Planen Sie früh eine Phase ein, in der die Teilnehmer beschäftigt sind.

Sie haben Zeit zu verschlafen, und die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ist auf die Erarbeitung des Stoffes gerichtet.

Angst vor Blamage

Bsp

Sie sind ohnehin ziemlich nervös, weil Sie erstmals mit dieser anspruchsvollen Seminargruppe zusammen arbeiten. Und prompt passiert das, was Sie befürchtet haben: Gleich zu Beginn stellt ein Teilnehmer eine Frage, die Sie nicht beantworten können.

Es gibt Situationen im Unterricht, die Ängste erzeugen und Stress verursachen können.

Fragen von Teilnehmern

Sie können die Frage eines Teilnehmers nicht beantworten und fürchten um Ihre Reputation. Nun gibt es zwei Möglichkeiten:

- Ihnen werden mehrere solcher Fragen kurz hintereinander, womöglich gleich zu Beginn Ihres Unterrichts, gestellt.

Dann wollen die Teilnehmer Sie austesten oder Sie sind schlicht nicht ausreichend auf Ihren Unterricht vorbereitet.

- Oder bisweilen kommt so eine Frage in Ihrem Unterricht vor.

Geben Sie zu, dass Sie die Frage nicht beantworten können. Schließlich sind Sie Modell für die Teilnehmer und die Teilnehmer können auch viele Fragen nicht beantworten, sonst wären sie nicht in Ihrer Schulung. Falls möglich, nutzen Sie die Frage als Gelegenheit, gemeinsam nach einer Lösung zu fahnden, Quellen zu nutzen, Arbeitstechniken einzuüben.

Ist dies nicht möglich, schreiben Sie sich die Frage auf und versprechen Sie sich darum zu kümmern.

Einwände

Überlegen Sie vorab, welche Einwände bei kritischen Themen von Teilnehmerseite kommen können und bereiten Sie sich darauf vor. Einwände können Sie auch in Ihren Unterricht integrieren und daraus eine Übung entwickeln.

Bedenken Sie aber, dass es nicht unbedingt Ihre Aufgabe, alle Teilnehmer von Ihrem Thema zu überzeugen. Unterschiedliche Meinungen fördern den Meinungs austausch.

Einwände können Sie auch aufgreifen und an die Gruppe weitergeben oder vertagen.

Bsp

Ihr Einwand ist berechtigt. Wenn Sie nichts dagegen haben, greife ich sie gleich bei der Diskussion auf.

Blackout

Stresssituationen können zu Denkblockaden führen. Der Mensch ist bei Stress darauf ausgerichtet, nicht lange nachzudenken, sondern schnell zu reagieren. Kommen Sie in eine Stresssituation wie bei einem Blackout, versuchen Sie sich erst zu konzentrieren, dann zu reagieren. Zeit gewinnen können Sie durch Rückfragen oder bewusst langsames Sprechen.

Weitere Möglichkeiten:

- Wiederholen Sie, was Sie zuletzt gesagt haben.
- Bitten Sie die Teilnehmer um ein Stichwort.
- Sorgen Sie für eine Unterbrechung, etwa indem Sie einen Teilnehmer bitten, das Fenster zu öffnen.



Versäumen Sie nicht, im Nachhinein zu analysieren, was Ihnen Stress gemacht hat und wie Sie dem bei der nächsten, ähnlichen Situation vorbeugen oder die Situation anders werten

können.

Enttäuschungen

Nicht jedes Seminar verläuft so, wie Sie sich dies wünschen. Nicht immer werden die Teilnehmer mit Ihrem Unterricht zufrieden sein. Das ist Alltag - für jeden Trainer. Unterschiedlich sind allerdings die Reaktionen von Trainern:

- Sie wollen es eigentlich nicht hören – und vertun damit die Chance, von den Teilnehmern Hinweise zu bekommen, wie sie ihren Unterricht verbessern können.
- Sie suchen und finden Gründe, woran es liegen könnte, das es diesmal nicht so gut geklappt hat. Die Gründe liegen dann fast immer bei den Teilnehmern oder bei den Rahmenbedingungen – nie beim Trainer selbst.
- Sie nehmen die Äußerungen der Teilnehmer als Kritik auf und nicht als willkommenes Feedback, über das es sich lohnt nachzudenken.

Enttäuschungen haben zwei Auswirkungen: Sie zweifeln an sich und Sie fühlen sich schlecht.

Selbstzweifel, negative Gedanken und Gefühle haben viel mit Ihrem Selbstbild zu tun:

- Für wie erfahren halten Sie sich?
- Wie gut kommen Sie mit Ihrer Arbeit zurecht?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit bestimmten Aufgaben und Arbeiten gemacht? Gab es Probleme, die Sie belastet haben?
- Wie reagieren Sie auf Schwierigkeiten; gehen Sie eher davon aus, dass es letztlich doch klappt oder nicht klappt?
- Wie gehen Sie neue Aufgaben an, eher forsch oder eher zögerlich?
- Wie gut ist Ihr Selbstbewusstsein?

Viele Menschen sind sich selbst der größte Kritiker. Selbstkritik äußert sich häufig in inneren Dialogen, die von negativen Einschätzungen und destruktiven Gedanken geprägt sind. Die Folge: Sie demotivieren sich immer mehr, bis sie in Ihrem persönlichen Jammertal gelandet sind. Selbstmitleid ist manchmal ganz heilsam für die verletzte Seele, aber eben nur manchmal. Machen Sie sich nicht selbst runter. Denken Sie an Ihren Erfolg, nicht an Ihren Misserfolg!

Ihre Gedanken bestimmen, was Sie als positiv empfinden und was nicht, wo Sie sich selbst unter Stress setzen oder Dinge geruhsam angehen.

Gehen Sie mit sich selbst nicht zu streng um. Das ist so ein bisschen wie das „schlechte Gewissen“ in der Waschmittelwerbung. Wenn Sie sich selbst immer wieder einreden, dass Sie nichts taugen und nichts zuwege bringen, wenn Sie dauernd an sich selbst herumnörgeln, werden Sie sich genauso fühlen, nämlich klein, hässlich, als Versager.

So würden Sie sicher mit keinem anderen umgehen. Ihn immer wieder runterputzen, schlecht machen, einen auf den Deckel geben. Warum sollten Sie das dann bei sich selbst tun?

Versuchen Sie sich selbst nicht so wichtig zu nehmen. Versuchen Sie auch einmal über sich und über Ihre „Tollpatschigkeit“ zu lachen.



Beenden Sie möglichst Ihren Tag auf positive Weise: Überlegen Sie, was an diesem Tag besonders angenehm für Sie war oder wo Sie mit sich zufrieden waren. Das ist dann sozusagen das Gegenprogramm zur Problemsicht.

Seien Sie nett zu sich selbst. Überlegen Sie:

- Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- Wie komme ich wieder auf die Spur?

Lassen Sie sich durch Enttäuschungen nicht ins Bockshorn jagen. Analysieren Sie sachlich die Gründe, warum es diesmal nicht so geklappt hat, wie Sie erwartet haben. Vielleicht analysieren Sie die

Situation mit anderen. Lernen Sie daraus und setzen Sie sich Ziele für die nächste Schulung, zu diesem Thema, mit dieser Zielgruppe.

Wenn Ihre Gedanken immerwährend um negative Gedanken kreisen, fällt es Ihnen natürlich schwer, guten Mutes zu sein. Dann haben Sie zwei Möglichkeiten: den Gedankenstopp und das Ersetzen negativer Gedanken.

Die Methode des Gedankenstopps hat sich bei der Bewältigung von negativen Gefühlen bewährt. Durch den Gedankenstopp lernen Sie negative Vorstellungen und Bilder zu stoppen und in eine andere Richtung zu lenken. Ihre quälende Grübeleie wird dadurch beendet. Diese Methode sollte zuerst geübt werden, bevor Sie im Seminar angewandt wird. Wenn Sie den Gedankenstopp üben, sollten Sie angenehme Bilder in Ihrer Vorstellung einbauen. An dieser Stelle kommen auch Ihre hilfreichen Gedanken zum Tragen.

Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Begeben Sie sich in eine entspannte Position.
- Stellen Sie sich eine unangenehme Situation vor.
- Setzen Sie sich mit den unangenehmen Gedanken auseinander.

Unterbrechen Sie nach einer Weile sich selbst und geben Sie sich ein Signal um Ihre Gedanken zu stoppen, z.B. sagen Sie „STOPP.“

Stellen Sie sich dann ein angenehmes Bild vor oder sagen Sie einen Ihrer hilfreichen Gedanken.


Bewerten Sie nach dieser Methode, was passiert ist? Ist es Ihnen gelungen Ihre Gedanken zu stoppen?

Zu Beginn werden Ihre negativen Gedanken sicherlich wiederkehren. Diese Methode muss geübt werden. Kommen die negativen Gedanken wieder, dann versuchen Sie erneut den Gedankenstopp, so lange bis Sie sich von den Gedanken befreien können. Falls Sie bei der Übung zu unruhig und nervös werden, so unterbrechen Sie diese.

Zur Unterstützung können Sie sich selbst instruieren. Bei diesem Verfahren geben Sie sich selbst Instruktionen wie z.B.: „*Schwierigkeiten im Seminar können mir nichts anhaben!*“, „*Ich lasse mich nicht aus der Ruhe bringen!*“, „*Ich bin kompetent und kann es!*“

Burnout

Zu viele Seminare, zu viele Termine, zu viel Leerzeiten, zu wenig Zeit, zu entspannen und für Ausgleich zu sorgen. Zu viel Stress kann dazu führen, dass Ihre Energiereserven immer weiter sinken und sich erste Ausfallerscheinungen einstellen. Der Fachbegriff für Überlastung heißt Burnout. Mit dieser Einschätzungshilfe können Sie überprüfen, ob bei Ihnen schon Anzeichen für Burnout erkennbar sind.

		stimmt	stimmt nicht
	Bitte kreuzen Sie an.		
1.	Möchten Sie oft nur noch in Ruhe gelassen werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Werden Sie hektisch, wenn Sie warten müssen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Fühlen Sie sich oft erschöpft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Fühlen Sie sich tagsüber ungewöhnlich müde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Sprechen andere Sie manchmal darauf an, dass Sie zu viel arbeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7.	Sehen Sie Freunde und Bekannte seltener?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Sind Sie häufig erkältet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Brausen Sie gegenüber Teilnehmern schneller auf als früher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Haben Sie fast jeden Abend Kopfschmerzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Sind Sie vergesslicher als früher?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Hat Ihre Fähigkeit zur Begeisterung nachgelassen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Können Sie abends nicht mehr richtig abschalten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Wächst Ihre Gier nach Süßem, nach Alkohol oder Nikotin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Leiden Sie zunehmend unter Schlaflosigkeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Fühlen Sie sich durch Ihre Teilnehmer genervt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auswertung:

Bis zu 4 Ja-Antworten	Kein akuter Grund zur Sorge. Solche Symptome tauchen bei jedem zwischendurch mal auf. Erst wenn Sie über längere Zeit anhalten oder sogar zunehmen, laufen Sie wirklich Gefahr, in einen Burnout-Prozess zu geraten.
Bis zu 12 Ja-Antworten	Vorsicht! Bei Ihnen hat der Burnout-Prozess offenbar schon begonnen. Sie sollten etwas unternehmen, um nicht tiefer in die Krise zu geraten.
13 Ja-Antworten und mehr	Höchste Alarmstufe! Sie stecken bereits mitten in einem Burnout-Prozess. Dabei können körperliche und seelische Schäden entstehen.

Ist der Burnout bereits gut erkennbar, sollten Sie unbedingt etwas gegen Ihre Belastung tun. Hier einige Vorschläge:

- Treten Sie kürzer
Sie müssen nicht alles selber und nicht alles auf einmal machen. Auch wenn ein weiterer Auftrag noch so lukrativ ist und der Kunde noch so interessant ist, irgendwann ist eine Grenze erreicht.
- Sorgen Sie für Ausgleich.
Täglich nach der Schulung, jede Woche mindestens einen Tag sollten Sie für sich zum Regenerieren reservieren. Gönnen Sie sich den Urlaub, der Ihnen zusteht.
- Trennen Sie Arbeit und Freizeit scharf voneinander.
Wenn Sie bei Ihrer Familie und zusammen mit Ihren Freunden sind, dann auch mit Ihren Gedanken und die ganze Zeit.
- Schalten Sie regelmäßig ab.
Sorgen Sie für Augenblicke, wo Sie alles um sich herum vergessen - so wie beim Malen, Tanzen, Lesen, Feiern. Wichtig ist, dass Sie sich wirklich mit Freude und Genuss in eine Situation vertiefen können.
- Reden Sie mit anderen über Ihren Frust
Suchen Sie sich Menschen, denen Sie vertrauen und die Sie verstehen und sprechen Sie mit ihnen

über Ihre Probleme. Sicherlich wird Sie dies entlasten, wahrscheinlich erhalten Sie zusätzlich den einen oder anderen wichtigen Hinweis.



Lernkontrolle

Mit den folgenden Fragen können Sie in wenigen Minuten feststellen, ob Sie die wichtigsten Zusammenhänge verstanden haben:

1. Warum können sich falsche Erwartungen negativ auf die eigene Motivation als Dozent auswirken?

2. Was hilft gegen Lampenfieber?

3. Was tun Sie, wenn Sie die Frage eines Teilnehmers nicht beantworten können?

4. Wie schützen Sie sich vor Burnout?
