



RelaxKids®
LEHRBRIEF

Modul I4

Und was ist eigentlich mit dir?

Der Trainerkompass: warum du die wichtigste Variable in deiner Arbeit bist

Intensivkurs für Fachpersonen – Grundlagenmodul, Tag 4 von 5

1. Einstieg & Orientierung

Fallbeispiel: Der Dienstagnachmittag

Dritte Einheit an diesem Tag. Das Kind war da, der Rahmen stand, die Aufgaben lagen bereit. Und trotzdem war die Trainerin nicht wirklich da – ein schwieriges Telefonat mit einer Mutter saß noch unverarbeitet. Das Kind konzentrierte sich schlecht, sprang, kam nicht rein. Die ehrliche Antwort kam später: Das Kind hat nicht die Methode gespürt. Es hat die Trainerin gespürt.

Bisher ging der Blick auf das Kind, dann auf die Familie. Heute dreht er sich um: auf dich. Denn das Nervensystem eines Kindes scannt seine Umgebung permanent – dein Tempo, deine Stimme, deine innere Verfassung, ohne ein einziges Wort.

Einordnung im Drei-Kompass-System: Der Trainerkompass ist das dritte Instrument. Er richtet den Blick auf die Fachperson selbst – die Variable, die laut Forschung am stärksten über den Erfolg jeder Methode entscheidet.

2. Lernziele

- ✓ **Fachkompetenz:** Du kennst drei Achsen des Trainerkompasses und weißt, warum die Person hinter der Methode entscheidend ist.
- ✓ **Methodenkompetenz:** Du kannst das Co-Regulations-Inventar und die Tages-Leerzeile für dich selbst anwenden.
- ✓ **Reflexionskompetenz:** Du erkennst frühe Erschöpfungszeichen bei dir selbst, bevor der „Tank“ leer ist.
- ✓ **Transferkompetenz:** Du kannst benennen, welche der drei Achsen bei dir aktuell am wenigsten Raum bekommt.

3. Wissenschaftlicher Hintergrund

3.1 Du bist das Instrument

Eine Studie des Max-Planck-Instituts zeigt: Rund 40 % der Menschen, die jemandem unter Stress nur zusahen, zeigten selbst messbar erhöhte Kortisolwerte – Stress überträgt sich als Messwert, allein durchs Dabeisein.

Bruce Wampold hat Tausende Therapiestudien ausgewertet: Die Person, die eine Methode einsetzt, trägt fünf- bis neunmal mehr zum Ergebnis bei als die Methode selbst. Nicht welche Technik – wer du bist, wenn du im Raum sitzt.

Merke: Erschöpfung ist kein Charakterzeichen, sondern ein Warnsignal – wie ein Wasserstand, der langsam sinkt, bis der Tank eines Tages leer ist.

3.2 Die drei Achsen des Trainerkompasses

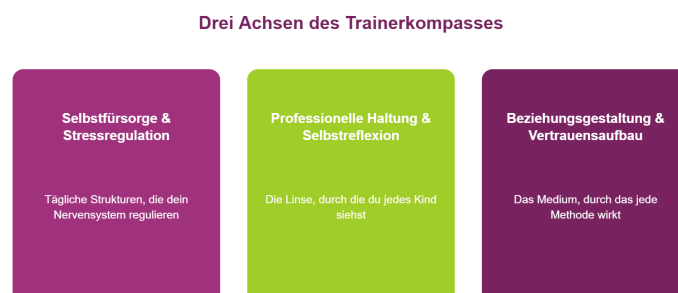


Abbildung 1: Drei der acht Achsen des Trainerkompasses.

1. Selbstfürsorge & Stressregulation: tägliche, verlässliche Strukturen, die dein Nervensystem regulieren – nicht Urlaub einmal im Jahr, sondern die Grundlage, auf der alles andere steht.

2. Professionelle Haltung & Selbstreflexion: die Linse, durch die du jedes Kind siehst, noch bevor du eine Methode einsetzt. Sie verändert sich durch Erfahrung und Erschöpfung – Selbstreflexion verhindert, dass unverarbeitete Erfahrungen deine Arbeit unbemerkt steuern.

3. Beziehungsgestaltung & Vertrauensaufbau: das Medium, durch das jede Methode wirkt. Vertrauen entsteht nicht einfach – es wird gestaltet, durch Verlässlichkeit und die Art, wie du auf Rückschläge reagierst.

Die weiteren fünf Achsen – Methodisch-didaktische Kompetenz, Eltern- & Familienkommunikation, Interdisziplinäre Vernetzung, Stärkenorientierung & Ermutigung, Lernförderliches Klima & Struktur – sind Teil der vertiefenden Ausbildung.

Literatur & Quellen: Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften (Kortisol-Übertragungsstudie); Wampold, 2001.

4. Fallbeispiel & Reflexion

Praxiswerkzeuge: Co-Regulations-Inventar & Tages-Leerzeile

Co-Regulations-Inventar: Drei Felder – welcher Mensch reguliert dein Nervensystem, welcher Ort, welches Ritual? Dann die ehrliche Frage: Wie oft pro Woche erlebst du jede dieser Quellen?

Tages-Leerzeile: ein Block von 60–90 Minuten im Kalender ohne Klientenkontakt und ohne emotionale Belastung – Dokumentation, Vorbereitung, alles, was zum Job gehört, aber niemanden etwas kostet.

Warum das wirkt: Eine Einheit mit einem kämpfenden Kind kostet dein Nervensystem etwas; eine Stunde ruhiger Verwaltungsarbeit nicht. Ohne diesen Puffer akkumuliert sich Belastung, jeden Tag ein bisschen.

 Welche der drei Achsen hat bei dir in den letzten Monaten am wenigsten Raum bekommen?

 Gibt es in deinem Kalender für morgen bereits eine Tages-Leerzeile?

5. Lernkontrolle & Selbsttest

Frage 1: Was zeigte die Max-Planck-Studie zur Kortisolübertragung?

Antworthinweis: Rund 40 % der Zuschauer einer gestressten Person zeigten selbst messbar erhöhte Kortisolwerte – Stress überträgt sich allein durchs Dabeisein.

Frage 2: Was fand Bruce Wampold in seiner Auswertung von Therapiestudien?

Antworthinweis: Die Person, die eine Methode einsetzt, trägt fünf- bis neunmal mehr zum Ergebnis bei als die Methode selbst.

Frage 3: Nenne die drei vorgestellten Achsen des Trainerkompasses.

Antworthinweis: Selbstfürsorge & Stressregulation, Professionelle Haltung & Selbstreflexion, Beziehungsgestaltung & Vertrauensaufbau.

Frage 4: Was ist das Co-Regulations-Inventar?

Antworthinweis: Eine Übung mit drei Feldern – Mensch, Ort, Ritual –, die das eigene Nervensystem regulieren, plus die Frage, wie oft man diese Quellen pro Woche erlebt.

Frage 5: Warum ist die Tages-Leerzeile „Architektur“ und keine Schwäche im Kalender?

Antworthinweis: Weil sie verhindert, dass sich emotionale Belastung Tag für Tag unbemerkt akkumuliert, bis die Erschöpfung so groß ist, dass ihre Ursache kaum noch erkennbar ist.

6. Zusammenfassung & Ausblick

Das Wichtigste auf einen Blick

- ✓ Die Person, die eine Methode einsetzt, trägt fünf- bis neunmal mehr zum Ergebnis bei als die Methode selbst.
- ✓ Stress überträgt sich messbar von Fachperson auf Kind – ganz ohne Worte.
- ✓ Der Trainerkompass richtet den Blick auf die Fachperson: Selbstfürsorge, Haltung, Beziehungsgestaltung.
- ✓ Erschöpfung schleicht sich an – wie ein sinkender Wasserstand, nicht als Alarm.
- ✓ Co-Regulations-Inventar und Tages-Leerzeile sind zwei sofort umsetzbare Werkzeuge.

Ausblick auf Modul I5: Morgen, am letzten Tag: wie die drei Kompass – Kind, Familie, du – als ein System zusammenarbeiten, und wie der nächste Schritt aussieht.

„Du bist das Instrument.“

Und das Instrument braucht Pflege – nicht als Schwäche, sondern als Voraussetzung dafür, dass diese Arbeit langfristig trägt.