



## Regelmäßig Sport treiben – ein Coaching-beispiel



Erfolge bewegen  
Blockaden lösen  
Spitzenleistung erzielen

Josef Marchner  
Waiblinger Berg 4  
71364 Winnenden

Tel. 07195/209 06 18  
Fax 07195/209 40 68

info@marchner-begleitet.de  
www.marchner-begleitet.de

www.MARCHNER-BEGLEITET.de

### Die Ausgangssituation:

Die Kundin hatte sich seit langer Zeit vorgenommen, regelmäßig Sport zu treiben. Bisher hatte sie es aber nicht geschafft, das auch dauerhaft umzusetzen und war dadurch sehr unzufrieden mit sich selbst.

### Das Coaching:

Da Sport auch häufig in der Natur stattfindet, wählten wir für das Coaching auch einen Ort im Freien. Zunächst haben wir das Ziel – regelmäßig Sport treiben – möglichst konkret herausgearbeitet. Die Formulierung lautete also: „Ich mache regelmäßig und konsequent zweimal pro Woche einen bestimmten Sport. Damit beginne ich sofort und habe es erreicht am 30.11. 2007.“ So wurde das auch aufgeschrieben.

Um den Erfolg/die Wirkung des Coachings aufzuzeigen, hat die Kundin jeweils zu Beginn und am Schluß auf einer Skala ihre eigene Einschätzung zur Erreichbarkeit ihres Ziels markiert. Im weiteren Verlauf haben wir dann eine ganz konkrete Vorstellung erarbeitet, wie es sich anfühlt, wenn sie das Ziel erreicht hat. Um die Attraktivität zu verstärken, hat sich die Kundin das sehr intensiv vorgestellt.

Als nächstes hat die Kundin die einzelnen Schritte einer Sportaktion entwickelt und aufgeschrieben: am Vorabend Ausrüstung bereitlegen – am Morgen Kaffee trinken – Ausrüstung anlegen – beginnen – angenehm erschöpft sein – unter die Dusche – genießen...

Diese Schritte auf Zetteln legte die Kundin in Reihenfolge auf den Boden. Anschließend spielte sie das mehrmals durch um den Ablauf zu festigen.

Zum Abschluß nahm die Kundin ihre persönlichen Notizen und Zettel zur weiteren Unterstützung mit. Seit nun über 2 Jahren ist der wöchentliche Sport fester Bestandteil ihres Lebens und sie ist wieder zufrieden mit sich selbst.

Das Coaching dauerte 90 Minuten.

