

**Barbara Messer, Sandra Masemann**

# **Touch it**

**Teilnehmer emotional berühren –  
der Schlüssel zum Trainingserfolg**

# Inhalt

Touch down – ein ungewöhnlicher Prolog..... xx

**I. „In Touch“ kommen ..... xx**

**Was sind „Touch-Momente“? ..... xx**

**Was unser Gehirn lernen lässt..... xx**

- Erregung macht Spaß!..... xx
- Konsistenzregulation oder: Unser Gehirn mag Übereinstimmung!..... xx
- Angst bleibt Angst! ..... xx
- Inhalte werden mehrperspektivisch im Gehirn verarbeitet..... xx
- Unser Gehirn liebt es, Regeln und Muster zu erkennen! ..... xx
- Die Erinnerung an Erlerntes ist immer mit der dabei erlebten Emotion verbunden! ..... xx
- Der Unterschied macht's!..... xx
- Damit Neues erhalten bleibt, braucht es die Verlagerung vom Bewussten ins Unbewusste!..... xx
- Unser Gehirn bildet starke Netze!..... xx
- Unser Gehirn nutzt verschiedene Strategien zum Speichern und Abrufen von Informationen ..... xx
- Bewegung lässt uns besser lernen!..... xx
- Die Welt da draußen ist nicht die, die wir innerlich erleben..... xx
- Unser Gehirn braucht tiefe Entspannung, um Gelerntes gut zu vernetzen ..... xx

**Was unser Gehirn am Lernen hindert..... xx**

- Typische Lernblockaden bei Teilnehmern ..... xx
- Lern-Barrieren nach Lozanov ..... xx
- Lernhemmende Glaubenssätze auflösen –  
mit Dilts Logischen Ebenen..... xx
- Lernhemmende Glaubenssätze reframe ..... xx
- Desuggestion – Abbau von Lernblockaden ..... xx
- Die Lernatmosphäre – das Drumherum für  
entspanntes Lernen ..... xx

**II. Als Trainer „in Touch“ ..... xx**

**Trainertypen – Erkennen Sie sich wieder?..... xx**

- Der Chaka-Trainer ..... xx
- „Entschuldigt, dass ich auf der Welt bin“ ..... xx
- Dr. Know ..... xx
- Der Kontrolletti..... xx
- Der Methodenjunkie..... xx
- Vorname: Ernst! Nachname: Drill..... xx
- Der Heiler ..... xx
- Der Looser ..... xx
- Der Kumpel ..... xx
- Der Prophet..... xx
- Der Perfektionist..... xx
- Der Rätselonkel..... xx
- Der Kasper ..... xx
- Der Selbstbeweihräuchernde ..... xx
- Der Schamane..... xx

**Benchmarking: sich an anderen (Trainern!) messen..... xx**

**Mein inneres Team – Trainer, lass die Leute raus!..... xx**

**Wir Kellerkinder ... ..... xx**

- Die Tranfunzel ..... xx
- Der Fetzer ..... xx
- Das Lästermaul ..... xx
- Der Großkotz ..... xx
- Das Flittchen ..... xx
- Der Geizhals ..... xx
- Der Binnix ..... xx

- Der ultimative Kellerkindertest ..... xx
- Was tun die Kellerkinder gern im Training? ..... xx

**Der Trainer als Modell ..... xx**

**Takeln Sie ab! – Statur statt Status ..... xx**

- Einfach zuviel! ..... xx
- Angebertum ..... xx
- Besserwisserei und Selbstgerechtigkeit ..... xx
- Schluss mit der Komfortzone ..... xx

**Menschlicher und sympathischer werden ..... xx**

- Integrität ..... xx
- Wachheit und Lebendigkeit ..... xx
- Takt und Kultiviertheit ..... xx
- Das Gute suchen ..... xx
- Einfühlungsvermögen ..... xx
- Optimismus ..... xx
- Ein gutes Selbstbild ..... xx
- Werden Sie noch liebenswürdiger, als Sie es schon sind ..... xx
- Machen Sie Komplimente ..... xx
- Und noch etwas ..... xx

**Die eigene Kreativität weiterentwickeln ..... xx**

- Kreativkompetenz Neugier ..... xx
- Kreativkompetenz Perspektivwechselfähigkeit ..... xx
- Kreativkompetenz Einfallsreichtum ..... xx
- Kreativkompetenz Mut ..... xx
- Kreativkompetenz Humor ..... xx
- Tipps zur Kreativitätssteigerung ..... xx

**Vertrauenswürdig werden**

- Vertrauenstest: Wie glaubwürdig sind Sie? ..... xx
- Die 13 Regeln des Vertrauens ..... xx

**Die Logischen Ebenen – was bestimmt Ihr Handeln im Training? .. xx**

**Postulate für Touch-Momente im Training ..... xx**

- Sei, was du bist! Steh zu Dir! ..... xx
- Sei sensibel für das, was ist! ..... xx
- Sei selbst berührt! Zeige deine Empathie und Menschlichkeit! ... xx
- Nutze das Yes-Set! ..... xx

- Gehe auf Augenhöhe mit den Teilnehmern!..... xx
- Springe in das Training! ..... xx
- Schaffe Kooperation! ..... xx
- Nutze Deine Spielfreude! ..... xx
- Beschäftige Dich mit Deiner Kreativität! ..... xx
- Schaffe wertungsfreie Räume! ..... xx
- Traue Deinen Teilnehmern viel zu!..... xx
- Entwickle eine Kultur, in der Fehler sympathisch sind! ..... xx
- Vertraue auf den Prozess – und lass Dich überraschen! ..... xx
- Nutze die Notfallpille „Wer weiß, wozu es gut ist“ ..... xx
- Glaube an Deine Methoden! ..... xx
- Sei mutig und mute zu!..... xx

### **Gefühle im Training – wie werden wir ihnen gerecht?..... xx**

- Negative Emotionen – Alltag in Soft-Skill-Trainings ..... xx
- Emotionen für Touch-Momente ..... xx
- Die Trainerhaltung prägt die Teilnehmerstimmung ..... xx
- Das Verhaltensbarometer: negative Emotionen positiv umpolen... xx

### **Werte im Training – wie werden wir ihnen gerecht?..... xx**

- Sinnstiftend handeln – ganz grundsätzlich ..... xx
- Sinnstiftend handeln und wirken im Training ..... xx

### **Bedürfnisse im Training – wie werden wir ihnen gerecht? ..... xx**

- Das Bedürfnis nach Nahrung für den Körper..... xx
- Das Bedürfnis nach Struktur, Klarheit und Sicherheit..... xx
- Das Bedürfnis nach Autonomie ..... xx
- Das Bedürfnis zu feiern ..... xx
- Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Geborgenheit..... xx
- Das Bedürfnis nach Interdependenz und Kontakt mit anderen ... xx
- Das Bedürfnis nach Spiel ..... xx
- Das Bedürfnis nach spiritueller Verbundenheit ..... xx
- Das Bedürfnis „Integrität – Stimmigkeit zu sich selbst“ ..... xx
- Das Bedürfnis nach Kreativität ..... xx
- Das Bedürfnis der Sinnhaftigkeit ..... xx

**III. „Touch-Momente“ – so machen es andere..... xx**

**Was wir von der Kunst lernen können..... xx**

**Was wir vom Theater lernen können ..... xx**

- Peter Brook und der leere Raum..... xx
- Die Postulate des Clowns ..... xx
- Bouffons – echte Antihelden..... xx
- Der Inszenierungsgedanke ..... xx

**Die persönliche Heldenreise – seien Sie ein Held!..... xx**

- Die Schritte der Heldenreise..... xx
- Als Trainer auf Heldenreise ..... xx
- Den Teilnehmer mit auf die Heldenreise nehmen ..... xx
- Seien Sie selbst ein wahrer Held ..... xx

**IV. „In Touch“ mit den Teilnehmern..... xx**

**Kleine Interventionen für Touch-Momente im Training..... xx**

- Vorstellungsrunden..... xx
- Die Insel..... xx
- Achtsamkeitsübungen ..... xx
- Aufgaben zur persönlichen Weiterentwicklung..... xx
- Zuhören..... xx

**Große Interventionen für Touch-Momente im Training ..... xx**

- Weltenerschaffer ..... xx
- Jeder ist ein Guru! ..... xx
- Die Heldenreise..... xx
- Die Expertenrunde..... xx
- Der Pilgerweg ..... xx
- Sleeping together..... xx
- Am Tisch ..... xx
- Lerninseln..... xx

## Wir Kellerkinder ...

Es gibt ein weiteres Teile-Modell, welches in der Trainerszene wenig bekannt ist. Wir haben es bereits vor einigen Jahren kennengelernt und finden es auch für das Training Augen öffnend. Es arbeitet mit starken Bildern und kommt mit viel Humor und Erkenntnis daher. Uns sind die sieben Kellerkinder® das erste Mal auf der „Women-power“ im Begleitprogramm der Hannover-Messe aufgefallen. Eine Trainerin stellte das Modell im Kontext von Unternehmensberatung und Coaching vor. Wir waren begeistert! Das zweite Mal erlebten wir es in einem Theater in Erfurt.

Die sieben Kellerkinder® entstammen einem dynamischen Typenmodell von Johannes Galli. Der „philosophierende Clown“, Regisseur, Schauspieler und Coach entwickelte es 1989 für die Arbeit mit Menschen aus unterschiedlichen Lebenszusammenhängen, Herkunfts- und Berufsbereichen. Es wird seitdem vielfach angewendet, z.B. in der Persönlichkeitsentwicklung, in der Therapie, im Management und auch im Theater. In einigen Städten gibt es Aufführungen zu den Kellerkindern.

Die sieben Kellerkinder® sind aber alles andere als Fiktion – es gibt sie wirklich, in jedem von uns. Sowohl auf Trainerseite als auch auf Seiten der Teilnehmer sitzen sie Sportlern gleich auf der Wartebank für den Einsatz im großen Spiel. Sie sind bravouröse Gestalten, die kreative Energien oder eben die inneren Teile von uns abbilden, die wir gerne versteckt halten. Und trotzdem tauchen sie meist unangekündigt aus dem Dunkeln auf – das ist das Schwierige und zugleich Besondere an ihnen.

Eine Klassifizierung ist immer heikel, denn man kann mit heftigem Widerstand rechnen, wenn man Menschen klassifizieren möchte. Individualität und persönliche Freiheit sind ein hohes Gut für uns, gerade für uns „psychologisch“ ausgebildete Trainer. „Und doch ist

der Mensch sehr neugierig, wenn er in Illustrierten von verschiedenen Männertypen oder Frauentypen hört. Auch liest er sehr gerne sein Horoskop in allerlei Zeitschriften, wo er scheinbar interessante Neuigkeiten über seinen Charakter erfährt.“<sup>52</sup>

Galli machte sich auf die Suche nach einem Muster, in welchem Ähnlichkeiten der individuellen Vielfalt zusammenfallen und welches den Prägungen der Menschen zugrunde liegt. In seinen Kellerkinderfiguren zeigen sich trotz aller Individualität von uns Menschen ähnliche, immer wiederkehrende Grundstrukturen und Energien.

Der Begriff Kellerkind erklärt sich ganz einfach: Es sind sieben Formen von Energien, die wir in uns haben und die sieben Kindern gleichen, die verschieden sind und unterschiedliche Aufgaben haben. Als erwachsene und „vernünftige“ Menschen können nicht so gut mit diesen Kindern umgehen, deshalb sperren wir sie Kraft unseres Verstandes (gesellschafts- und erziehungsbedingt) in den Keller. Wir wollen sie halt nicht ans Licht kommen lassen. Es ist besser, wenn keiner sie sieht. Lieber geben wir den souveränen und selbstständigen Menschen ab, statt wild und temperamentvoll unsere sieben Energien an den Tag zu legen.

Doch es gibt sie nun einmal, ätsch! Nur weil sie im Keller leben (und dort ein wenig verwahrlösen), sind sie nicht still. Sie agieren subtil, von unten heraus. Das merken wir meist nicht. Und deshalb sind wir auch überrascht, wenn sie ihr Unwesen treiben und uns allerlei peinliche oder haarsträubende Situationen im Alltag und ganz Besonders im Zwischenmenschlichen verschaffen. Erst hinterher fragt man sich, was einen da geritten hat. Galli nennt die Kellerkinder nicht zuletzt deshalb auch Fachmänner für die sieben Todsünden: Trägheit, Zorn, Gier, Hochmut, Wollust, Geiz und Neid. Jedes Kellerkind ist einer dieser Todsünden zugeneigt.

Die sieben Kellerkinder sind aber auch die Hüter aller kreativen menschlichen Kräfte und sie sind so spielfreudig wie Kinder. „Was der Mensch nicht bedachte: Diese Kellerkinder verfügen über seine gesamte Lebensfreude und Kreativität, die er nun also auch in den Keller gesperrt hat. Es führt kein Weg daran vorbei, er muss seine Kellerkinder wieder herausholen, sich mit ihnen konfrontieren, ihnen Raum zum Wachsen geben, damit er lebensfroh und kreativ bleibt.“<sup>53</sup>



Was lässt sich mit dem Modell der sieben Kellerkinder® anfangen? Wir können damit spielerisch alltägliche Sucht- und Verhaltensmuster bewusst machen. Nach Galli verwalten die sieben Kellerkinder® Antworten auf entscheidende Lebensfragen, Ideen und Schlüssel zum Erfolg. Wir alle haben sie mehr oder minder stark in uns ausgeprägt.

Mit unseren eigenen Kellerkindern haben wir einen guten Austausch. Wir lassen sie alle regelmäßig raus. Denn jedes Kellerkind zeigt seine besondere Gabe, wenn wir es aus dem dunklen Keller entlassen! Wenn wir sie gewissermaßen erlösen, können sie ihre besondere Kraft in positivem Sinne entfalten. Haben wir eines vergessen, welches in unserer Person einen wichtigen Platz einnimmt, meldet es sich sowieso wieder. Da ist es gut, dass wir zu zweit sind, denn die andere sieht es sofort.

Nun möchten wir sie endlich vorstellen, die glorreichen Sieben:

### Die Tranfunzel

Ein langsames Gemüt. Die Tranfunzel liebt, wie der Name schon sagt, die Gemütlichkeit. Sie ist schwerfällig und oft dick. Sie wechselt so gut wie nie die Kleidung und mag den Duft, den sie dadurch verströmt. Wenn die Tranfunzel mal duscht, dann nur mit viel warmem Wasser, es soll ja nicht ungemütlich sein. Sie geht gerne einem angenehmen Zeitvertreib nach wie fernsehen oder Zeitung lesen. Auf dem Klo liest sie Comics. Bei diesen Beschäftigungen lebt sie zumindest ein bisschen auf, vor allem, wenn ein Liebesfilm läuft oder eine Allerwelts-Talkshow und der Showmaster direkt bei ihr vor dem Sofa zu stehen scheint. Sie ist faul, behäbig, träge und gemütlich. Sie braucht sich gar nicht groß umzuziehen, wenn sie morgens aufsteht. Ein einfacher Morgenmantel reicht ihr schon. Nach dem Frühstück nimmt sie noch ein zweites Frühstück ein, welches dann ins Mittagessen übergeht und beim Mittagschläfchen endet. Am liebsten liest sie in der Zeitung die Todesanzeigen. Sie versteht sehr wenig, hat aber ein großes Verständnis für vieles. Bei ihr ist Empathie Programm, denn sie kann sich in alles und jeden einfühlen. Auch das braucht Zeit und ist zudem anstrengend. Wenn es um Entscheidungen geht, drückt sie sich lieber, das kann sie nicht gut. Hauptsache wenig tun.

*Die Kellerkinder sind:*

- die Tranfunzel*
- der Fetzer*
- das Lästermaul*
- der Großkotz*
- das Flittchen*
- der Geizhals*
- der Binnix*



Ihre besondere Kraft ist ihr Bauchgefühl und das ist für sie handlungsleitend. „Tranfunzel hat ein feines Gespür für Stimmungsschwankungen und ein tiefes Mitgefühl für alles Lebende.“<sup>54</sup>

► **Die Tranfunzel im Trainer:** Sie ist müde, hat schon genug erlebt, ist ein wenig trainingserschöpft und lässt die Teilnehmer im Prinzip alles, was möglich ist, selbst erarbeiten. Das verpackt sie geschickt, sodass es nach einem gelungenen pädagogischen Konzept klingt. Sie hat aufgehört, Fachliteratur zu lesen und liest eher nichts bzw. regelmäßig die Postings ihrer Facebook-Freunde. So bekommt sie wenigstens von der großen weiten Welt etwas mit. Die Tranfunzel als Trainer verteilt keine Handouts und gestaltet kaum noch ein Flipchart. Wenn sie etwas präsentiert, dann eine ihrer alten PowerPoint-Folien. Es kann immer passieren, dass die Tranfunzel verschläft, morgens oder auch nach dem Mittag. Oder dass ihre Kleidung nicht sauber ist oder passt.

### Der Fetzer

Immer in Verteidigungshaltung, denn er fühlt sich ständig angegriffen und bedroht. Irgendjemand könnte etwas gegen ihn haben. Ein herber Typ, eckig, grob, schnell und zackig. Schnell tritt er einem auf den Fuß und kommt bedrohlich nahe. Ein lauter, bedrohlicher Typ, der schnell zornig und aufbrausend ist. Der Fetzer kommt wenig zur Ruhe und ist sehr anstrengend. Seine Stimme ist

rau und hört sich an, als müsste er gegen eine innere Stimme, die ihn bremsen will, anschreien. Er will Zeit sparen, deshalb rasiert er sich schon morgens auf der Toilette, während er auf das kochende Wasser für seinen Kaffee wartet. Er kann nicht warten und zuckt ständig nervös. Sein Tag ist ge- und verplant.

Der Fetzer lacht laut über seine Witze und haut sich dabei auf die Schenkel. Er trinkt gern, vor allem harte Sachen. Falls er über ein gewisses geistig gebildetes Niveau verfügt, macht er gerne ironische und sarkastische Witze über andere.

Sein Charakter ist vom Zorn beherrscht, hinter dem, wenn er freigelassen wird, eine starke Tatkraft steht. Er ist sehr schlagfertig, steckt aber selbst überhaupt nicht ein. Schuld wälzt er auf andere ab.



► **Der Fetzer im Trainer:** Er ist argumentationsstark, hat alles im Griff und antwortet auf mögliche Fragen von Teilnehmern, bevor

diese überhaupt gestellt werden. Er hat außer seinem iPhone, iPad und Laptop kaum Equipment dabei. Seine Medien sind Sprache, Technik und seine ganz spezielle Körperdynamik. Eilig prescht er vor, wenn er seinen Status und seine Wichtigkeit deutlich machen möchte. Er redet sich zu einem Thema schnell in Rage, wird dabei laut und denkt, dass er Recht hat. Widersprüche und Einwände von Teilnehmern sind absolut unerwünscht. Sein Wissensstand zur Materie ist absolut hochwertig und immer aktuell.

### Das Lästernaul

Wer kennt das nicht. Das Lästernaul teilt gerne mit, was es da schon wieder entdeckt und beobachtet hat. Das kann es nämlich gut. Das Lästernaul hat eine untrügliche Nase, wenn es um die Schwächen anderer geht. Die hat es schnell entdeckt und teilt diese auch gerne der Umgebung mit. Das Lästernaul ist feige. „Lästernaul nährt sich vom nackten Entsetzen im Gesicht dessen, den sie mit einer üblen Nachricht ‚beglückt‘. Je entsetzlicher die Botschaft, desto freudiger übermittelt Lästernaul das von ihr kreativ veränderte Gerücht hinter vorgehaltener Hand.“<sup>55</sup>



Das Lästernaul ist nicht schön und sagt deshalb auch nichts Gutes über andere Menschen. Es mag zweideutige Witze. Seine Lieblingsthemen sind die allgemeine Verrohung von Sitte, Anstand und Moral. Das Lästernaul altert schnell.

Dabei kann es auch sehr einfühlsam beschreiben, weiß es doch, dass Schwächen menschlich sind. Letztendlich hat es etwas Gieriges an sich, doch hinter seiner Neugier und Einmischung verbirgt sich auch eine tiefe Menschenkenntnis und Empathie.

► **Das Lästernaul im Trainer:** Das Lästernaul zeichnet sich dadurch aus, dass es gerne über die anderen Trainerkollegen spricht, die es kennt oder die z.B. in dieser Trainingsmaßnahme bei diesem Kunden auch schon tätig waren. Es ist sehr mit dem Verhalten und Aussehen der Teilnehmer beschäftigt, taxiert diese ständig und macht sich so seine Gedanken dazu. Das Lästernaul bekommt schnell mit, wenn ein Teilnehmer z.B. unaufmerksam ist oder etwas nicht weiß. Diese Beobachtung nimmt es dann mit ins Seminargehen hinein, sodass alle mitbekommen, was es herausgefunden

hat. Wenn es einem Teilnehmer nicht gut geht, dann darf der auch mal frühzeitiger nach Hause.

### Der Großkotz

Der will immer der Wichtigste sein und denkt auch, dass er es ist. Seine gesamte Umgebung bestätigt in seinem Weltbild seine Macht. Dabei ist es wurscht, ob er gerade wirklich Macht hat. Der Großkotz blickt verständlicherweise immer auf andere hinab. Wie hätte er sonst so viel Macht und Habitus? Hochmut ist Programm und prägend. Großkotz stellt seine Kompetenzen gerne zur Schau, er kotzt gern große Worte. Fragt man ihn etwas, bekommt man eine langatmige Predigt, denn er holt gerne weit aus. Der Großkotz ist oft dick und schämt sich nicht dafür. Gerne erzählt er über sich, dann ist er der Held.



Er steht auf Erfolg und auf unsere Leistungsgesellschaft, darin findet er stets Bestätigung. Hinter der schieren Kraft des Großkotzes steckt aber auch die Weisheit und Erkenntnis.

► **Der Großkotz im Trainer:** Ist recht weit verbreitet. Er steht gerne auf hohen Bühnen oder Rednerpulten. Legt Wert auf sehr hochwertige, schicke Kleidung und ein vornehmes, hochpreisiges Ambiente. Unbedingt verweist er auf seine diversen Auszeichnungen, die er sich alle verdient hat. Aus seinen zahlreichen Büchern („Alles Bestseller ...“) wird ständig zitiert. Täglich verfolgt er die Anzahl seiner Freunde bei Facebook und seiner Follower bei Twitter. Workshops und Trainings mit viel Gruppenarbeit sind nicht sein Thema – er ist stattdessen bei Vorträgen zuhause. In den Geschichten, die der Großkotz als Trainer erzählt, ist er immer der Held.

### Das Flittchen

Das Flittchen ist verliebt, ständig und in viele. Seine Aufgabe ist es, stets und ständig zu flirten. Es ist mit Erotik und der Andeutung von Sex beschäftigt, dabei ist es egal ob Mann oder Frau. Sieht es nackte Haut, und sei es nur ein Mund, regt das schon wieder seine Fantasie an. „Berühren und berührt werden“ ist Flittchens Lebens-

motto.“<sup>56</sup> Das Flittchen ist immer auf der Suche nach der großen Liebe und gibt kontinuierlich Hinweise ab, dass es sucht und attraktiv ist und auch kein Angebot ausschlagen würde.

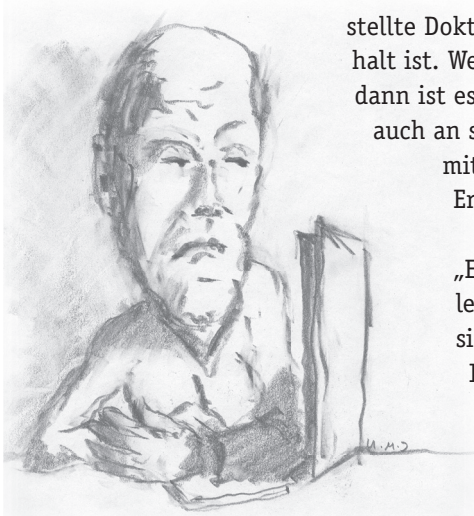
Es hofft stets, den oder die Richtige zu finden und lebt wollüstig durch Tag und Nacht. Hat es eine Affäre, kann es sich schwer trennen, auch von den Erinnerungen daran. Als kleines Mädchen liebte sie es sehr, wenn der Vater oder der ältere Bruder sie fangen wollte, dann quietschte sie vor Vergnügen. Wenn es sich unbeobachtet fühlt, fährt es sich lüstern mit der Zunge über die Lippen und drapiert seine Figur zurecht, sodass seine ganzen Reize im richtigen Licht glänzen. Wenn jemand etwas sagt, wittert es dahinter gleich etwas Zweideutiges. „Häufig empfindet Flittchen seine Liebesvorstellungen so heftig, dass es sich selbst streichelt und es sehr genießt, bis es sich plötzlich sehr einsam und schuldig fühlt.“<sup>57</sup> Seine wahre Kraft ist die Liebeslust und Liebe.



► **Das Flittchen im Trainer:** Ist natürlich mit seinem Körper und Aussehen auch im Training beschäftigt. Alle Teilnehmer – egal welchen Geschlechts – sind potenzielle Sexualpartner. Die Stimmung ist flirty, das Thema des Trainings gerät dadurch regelmäßig ins Wanken. Die potenziell interessierten Teilnehmer gehen in einen unbewussten Kampf der Rivalen, der die Gruppendynamik anfeuert. Das Flittchen als Trainer gibt sehr viele Hinweise auf seinen persönlichen Zustand und seine Bedürfnisse. Gerne geht es mit wiegendem Schritt im Kreis an den Teilnehmern vorbei, stellt längeren Blickkontakt her als üblich und wirft statt Fachinfos eher schmachtende Blicke in die Runde. In reduziertem Ausmaß sichtet es tatsächlich die Teilnehmer auf mögliche Flirtpartner hin.

## Der Geizhals

Der Geizhals ist auch ein harter Typ, gepanzert und in Habachtstellung. Er weiß stets und ständig, was ihm schon alles angetan worden ist, schmerzhaftes Erinnerungen sind präsent und er ist auf der Hut, die nächsten zu machen. Deshalb gibt er so gut wie nichts. Man weiß ja nie. Er ist berechnend, auch was sein Leben angeht. Niemals lebt er in den Tag hinein, Lebendigkeit ist bedrohlich und auch verwerflich, denn Regeln, Sitte, Moral und andere, selbst er-



stellte Doktrinen sind sein Halt und das, was für ihn Lebensinhalt ist. Wenn es ein Wort über den Geizhals zu verlieren gibt, dann ist es der Geiz, auch der emotionale Geiz. Denn er hält auch an schmerzhaften und schlechten Erfahrungen fest, damit er nie vergisst, was ihm mal jemand angetan hat. Er berechnet das Leben lieber, als es zu leben.

„Er liebt Regeln, Sitten, Moral und Doktrinen über alles, denn das gibt ihm Sicherheit. Er weiß immer, was sich gehört, und ist in jungen Jahren sehr gehorsam. In späteren Jahren verlangt er bedingungslosen Gehorsam und ist streng.“<sup>58</sup> Der Geizhals hält sich gerne ein Hintertürchen auf, damit er nicht ausgeliefert ist. Die tiefere Kraft ist die Liebe zur Ordnung und Struktur.

► **Der Geizhals im Trainer:** Macht insgesamt wenig Trainings, da es ihn Zeit kostet, die er lieber zuhause beim Sparen verbringt. Er verliert wenige Worte und wenn, dann sind es Belehrungen. Sein Zeitplan ist straff, er hat nichts zu verschenken. Teilnehmerunterlagen gibt es gegen Gebühr und selbst dann sind es wenige Seiten. Seine Thesen und Inhalte stellt er predigtartig vor, wer anderer Meinung ist, wird nonverbal verschmäht. Diskussionen und Meinungsaustausch gibt es nicht. Er kommt knapp und geht zeitig. In der Pause möchte er keinen Kontakt zu den Teilnehmern, er geht dann auch nicht auf Fragen ein. Wird im Tagungshotel ein Essen angeboten, greift er sparsam zu.



### Der Binnix

Ein armer Geselle, der denkt, er sei nichts wert, sei ein Nichts. Ein ständig unsicherer Typ, der das durch chronisches Lächeln auszugleichen versucht. So etwas wie Selbstwertgefühl kennt er von Geburt an nicht oder ist ihm schon in frühen Tagen durch Erziehung und deren vielfältige Prinzipien oder auch durch Prügel und stete Missachtung abgewöhnt worden. In seiner Welt haben es alle anderen besser als er, er ist das Opfer, das immer am falschen Platz ist und das keiner haben will. Binnix hat sehr dünne Haare, dünne Lippen, kleine Ohren, eine durchscheinende Haut und sehr traurige, leicht wässrige Augen. Seine Kleider passen nicht, er hat sich beim Kauf verschätzt. „Ist ja auch nicht wichtig“, denkt er. Der Binnix steht gern verlegen herum, damit signalisiert er Hilflosigkeit, ohne

um etwas bitten zu müssen. Neidisch blickt er auf andere. Binnix mag Drogen, dann ist die Realität erträglich. Ein wahrhaft armer Tropf, dessen Grundkraft jedoch die Lebensfreude ist.

► **Der Binnix als Trainer:** Der findet sich selten oder nie.

Übrigens, alle Kellerkinder gibt es bei Männern wie Frauen. Wir lieben sie alle sieben und sind tatsächlich froh, wenn wir in unserem Verhalten eines entdecken. Das stimmt uns versöhnlich mit den von uns abgelehnten Eigenschaften und Verhaltensweisen. Vieles wird leichter, wenn man z.B. sagen kann: „Ja, meine Tranfunzel braucht Aufmerksamkeit, genug gearbeitet, jetzt ist lustvolles Dösen angesagt. Lass doch die Welt sich weiter drehen, es geht auch ohne mich.“ Gewissermaßen geben uns die Kellerkinder die Erlaubnis, nicht perfekt zu sein. Wir können mit ihnen sprechen, uns ihre Gestalt ausmalen und sie um Rat fragen. Und die Form der Kellerkinder macht es uns leicht, diesen – unseren – Anteilen diese Namen zu geben und mit ihnen zu kommunizieren.

Und wie ist es bei Ihnen, fühlen Sie sich schon angesprochen? Kommt Ihnen das ein oder andere Kellerkind bekannt vor? Gut, dann wird es jetzt Zeit für den ultimativen ...

**Kellerkindertest!**

Kellerkind	Ausprägung auf einer Skala von 1 bis 10: 1 = kaum Relevanz, 10 = starke Relevanz									
Tranfunzel	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-
Fetzer	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-
Lästermaul	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-
Großkotz	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-
Flittchen	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-
Geizhals	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-
Binnix	-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-	-7-	-8-	-9-	-10-

**Ihr Ergebnis:** Welches Kellerkind steht auf der 1., 2., 3. Stufe?



In Trainings sollten Sie die Kellerkinder zwischendrin raus lassen: Durch ausgewählte Interventionen dürfen sie agieren und dabei auch ihre wahren Kräfte (Ach, die gute alte positive Absicht) zeigen und spüren.

Es macht richtig Freude, Teilnehmer mit diesem Konzept wahrzunehmen. Gerade die, die uns als Trainer aufregen, nerven oder einfach stören, fallen ja schnell einmal in die Kategorie „schwierige Teilnehmer“. Trainerkollege Jürgen Schulze-Seeger nennt sie in seinem Buch sogar „Toxic people“<sup>59</sup>. Seitdem wir das Konzept der Kellerkinder kennen, stimmt es uns auch gegenüber vermeintlich schwierigen Teilnehmern sehr viel versöhnlicher, wenn wir uns ihr gerade nach Aufmerksamkeit schreiendes Kellerkind bewusst vor Augen führen. Wir können, statt in Abwehr zu gehen, liebevoll darauf blicken, innerlich wertschätzend darüber schmunzeln und mit unserem Handeln dafür sorgen, dass es sich ein wenig austoben darf.

## Was tun die Kellerkinder gern im Training?

Beziehen wir das Konzept der Kellerkinder also einmal auf die Teilnehmer. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre eigenen Erfahrungen darin wiederzuentdecken. Möglicherweise werden Sie auch in Zukunft keinem Teilnehmer begegnen, der sein Kellerkind bzw. seine Kellerkinder so offensichtlich nach außen trägt, sondern vermutlich eher in Nuancen.

Wir möchten Ihnen hiermit den Blick öffnen, der ein oder anderen Verhaltensweise oder Marotte liebevoll zu begegnen bzw. mit einem zwinkernden Auge herausforderndes Teilnehmerverhalten anzunehmen. Wir hatten beim Schreiben viele erkenntnisreiche und humorvolle Blicke auf unsere Teilnehmer, aber auch auf Trainerkollegen, die wir als Teilnehmer erlebt haben. Und natürlich auf uns. Welch Genuss!

Wobei diese Zeilen nicht nur Ihrem Genuss dienen sollen. Sie sollen Ihnen auch die Erkenntnis bringen, dass die Teilnehmer in Touch mit sich und mit anderen kommen, wenn sie ihr jeweiliges Kellerkind mit ins Training bringen dürfen – auf dass dessen Bedürfnisse befriedigt werden.



## Die Tranfunzel

Sie braucht ausreichend Pausen und gemütliche Seminarräume. Am besten nimmt sie Hausschuhe mit (wenn sie diese nicht sowieso schon dabei hat) oder zieht zwischendrin die Schuhe aus, weil es einfach bequemer ist.

Die Tranfunzel möchte in Gruppen arbeiten, ohne sich allzu sehr dabei anzustrengen. Sie genießt das Zusammensein und sorgt erst mal für einen Kaffee, bevor gearbeitet wird. Sie mag keine Ergebnisse präsentieren, das können die anderen machen. Die Tranfunzel möchte gerne später anfangen, also nicht schon um 9:00 Uhr oder so. Sie macht dafür am Abend – wenn es nicht anders geht – länger. Sie mag keine Energizer, wobei die ihr manchmal doch ganz gut tun. Stattdessen liest sie lieber ein wenig in dem Roman oder der Zeitschrift, die sie sich für zwischendurch mitgebracht hat, oder spielt gemütlich mit ihrem Handy.

Die Tranfunzel möchte keine Diskussionen, sondern – wenn überhaupt – einfach nur da sein. Wenn möglich, bevorzugt sie E-Learning und leichte Computerlernkurse, damit sie das meiste vom heimischen Sofa aus tun kann. In der Pause mag sie gerne Süßes und Kaffee. Ach ja, zur Toilette geht sie nach der Pause – denn Pause ist Pause. Spektakuläre Trainingsformate müssen speziell angekündigt werden, sonst reagiert sie verschreckt oder überfordert.

Sie mag einfache Erklärungen und Texte, die sich leicht merken lassen. Ein Comic ist z.B. Klasse, oder wenn wichtige Inhalte im Sinne einer Talk- oder Verkaufsshow vermittelt werden, ist das super – solange sie zu den Zuschauern zählt. Zu viele Wechsel an Arbeitsformen, Platz- oder gar Raumwechsel liegen ihr gar nicht, denn sie richtet sich gerne ein. Ihr Sitzplatz im Seminarraum ist auf einen Blick zu erkennen. Manchmal funktioniert sie sogar Möbelstücke um, denn irgendwo muss ja der Kaffee stehen. Gerne nutzt sie einen weiteren Stuhl für die Beine, um annähernd das Sofagefühl herzustellen.

Sie ist umgänglich, solange man sie in Ruhe da sein lässt und ihr Bedürfnis nach ausreichend Erholung berücksichtigt. Sie bringt Entspannung ins Seminar und holt uns als Trainer runter, wenn wir zu flott unterwegs sind.



## Der Fetzer



Der Fetzer braucht einen guten Platz – am besten direkt gegenüber vom Trainer. So kann er alles beobachten und wird zugleich auch von allen wahrgenommen. Es ist klar, er will die Auseinandersetzung. Dabei gleicht er einem Habicht, der mit scharfem Auge sieht und genauem Ohr hört.

Der Fetzer liebt Action, Action und nochmals Action. Ein langweiliges Training, bei dem er nur zuhören darf, ist ihm ein Graus. Um durchzuhalten hat er einige Strategien: Er braucht Diskussion, wird auch schnell mal laut und aggressiv. Er neigt zu Nebenkommentaren, wenn der Trainer vorne etwas vorträgt. Und er fragt nach, um den Trainer auf seine Kenntnis hin zu überprüfen oder auch, um sich einfach ein bisschen aneinander zu reiben. Meistens ist irgendein Körperteil in Bewegung, etwa ein wippender Fuß, zudem wechselt er ständig die Position oder steht gar auf und läuft durch den Raum, wenn er es einfach nicht mehr aushält.

Er muss etwas zu tun haben, sonst wird er verrückt. Selbst wenn er schweigt, ist er zu hören. Sein Atem, ein Grummeln oder andere Geräusche aus dem Mund oder sonstige Geräusche sind einfach da, wenn man als Trainer die Augen schließt. Sein Smartphone ist seine letzte Rettung, wenn er Ablenkung braucht. Er hat im Seminar immer ‚nen Spruch parat, ist schlagfertig und mag es, über sich zu lachen. Das Lachen will er auch vom Trainer haben. Lässt dieser ihn abblitzen, wird´s anstrengend für alle Beteiligten. Gerne steht der Fetzer auch mal vorne und präsentiert sein Wissen. Energizer sind für ihn genau das Richtige, allerdings ist er dabei nicht allzu feinfühlig und reißt gerne was um oder verletzt versehentlich jemanden. Ein Wurf- bzw. Fangspiel ist mit ihm ein gefährliches Unterfangen. Experimente oder Teamspiele, bei denen es um das Miteinander geht, oder gar die Reflexion im Anschluss darüber lehnt er ab.

Vorgeführt werden mag er gar nicht, daher ist er immer auf der Lauer, ob ihm jemand ans Bein ... Charme ist nicht seine Stärke und ein Feedback von ihm kann knallhart ins Mark treffen.

In den Pausen hat er immer noch was zu tun, schnell ein Projekt klarzumachen. Dabei telefoniert er gerne so laut, dass alle mitkriegen, was er so auf die Beine stellt. Privates oder Persönliches gibt er nicht gern preis, er will keine Angriffsfläche bieten. An den an-

deren Teilnehmern zeigt er kaum Interesse. Auf Geselligkeit lässt er sich gar nicht erst ein.

### Das Lästermaul

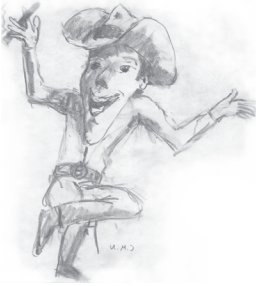
Das Lästermaul sitzt nah bei den anderen Teilnehmern, jedenfalls bei denjenigen, die ihm halbwegs sympathisch erscheinen. Rasch sucht es Verbündete, die ein ähnliches Urteil über die anderen Teilnehmer, den Trainer, das Tagungshaus und all diese Sachen haben. Es gibt gerne überall den ganz persönlichen Senf dazu und findet ganz bestimmt ein Haar in der Suppe respektive einen Einwand, um etwas nicht gelingen zu lassen. Die meiste Zeit verbringt es damit, alle anderen zu beobachten und seine ganz eigenen Schlüsse daraus zu ziehen, die es dann gern mit anderen Verbündeten austauscht. Es macht sich viele Gedanken über den Trainer: Lebt er allein, geht er wohl fremd, was haben die roten Strümpfe zu bedeuten oder die Klunkerkette am Hals? Wie ist er im Bett und hat er schon mal Geld unterschlagen? Es liebt Austauschrunden, denn da kann das Lästermaul seine Eindrücke vor Publikum mitteilen und Erlebnisse, die es mit anderen Trainern, Jobs und Kollegen gemacht hat, ausbreiten.



Es nutzt ein Training auch gerne, um sich über den eigenen Chef, eine andere Abteilung oder was auch immer zu beschweren. Sein Motto: Früher war alles besser – da hatten die Menschen noch Anstand. Das Lästermaul vermeidet jedoch Aktivitäten, in denen es sich oder ein Arbeitsergebnis präsentieren muss. Stattdessen hält es sich lieber damit auf, Gründe zu finden, warum etwas gar nicht geht, die Zeit zu knapp ist, was man für eine Präsentation bräuchte, aber nicht im Seminarraum hat. In den Pausen sucht es den Kontakt, quatscht drauflos und stellt in fast übergriffiger Weise Fragen, die man nicht unbedingt beantworten möchte. Es kann stundenlang über den zu kalten Kaffee reden, stellt fest, dass das Mittagessen zu salzig ist und man der Servicekraft beim Laufen die Schuhe besohlen kann. Dabei gibt es selbst sehr gern Feedback, wenn andere etwas zeigen. Nebenbei kann es anderen, wenn diese eine Schwäche zeigen, guten – aber ungefragten – Rat geben.

### Der Großkotz

Er ist im Training der stärkste Konkurrent des Trainers – denn er will eigentlich seinen Platz und Chef im Ring sein. Um diese Rolle zu bekommen, tut er so einiges und kann bisweilen eine ganze



Gruppe auf seine Seite ziehen, um ein Training komplett zu torpedieren. Eines ist klar: Im Kräftemessen kann der Trainer nur verlieren, es sei denn, er ist selbst ein Großkotz. Dann allerdings erleben die Teilnehmer einen wahren Kampf der Giganten und das Trainingsthema rückt ins Hintertreffen.

Auf jeden Fall nutzt der Großkotz jede Gelegenheit, um sein Wissen zur Schau zu stellen. Seine Beiträge haben oft nichts mit dem jeweiligen Trainingsaspekt zu tun, denn darum geht es auch gar nicht. Für ihn ist eine Runde von Menschen eine Bühne, um sich zu präsentieren. Er liebt es, seine Kompetenz zu demonstrieren und dem Trainer knifflige Fragen zu stellen bzw. ihn ins Schwimmen zu bringen. Er hat schon alles gesehen und alles erlebt – ihm kann man nichts vormachen und der Trainer muss erst einmal beweisen, dass er es wert ist, ihn zu trainieren.

Gruppenarbeiten nutzt er, um sein Revier zu markieren und genüsslich zu zeigen, dass er der Größte in der Gruppe ist. Andere kommen mit ihren Ideen kaum zu Wort. Bei der Präsentation steht er gern im Mittelpunkt und hält sich nicht an Zeitvorgaben. Die Pausen nutzt er, um seinen Status zu heben. Er holt das neueste iPad hervor, spielt mit dem Schlüssel seines Wagens oder stellt seine Uhr so, dass alle sehen: Das ist ein verdammt teures Modell. Gerne erzählt er, was er schon alles für Posten hatte und wie er den Laden aufgemischt hat. Er weiß immer, wie hoch seine Budget- und Personalverantwortung ist, und bringt die Zahlen gerne ins Spiel.

### Das Flittchen



Es ist im Training immer auf der Suche nach Flirtmomenten. Ist der Trainer vom anderen Geschlecht, hat es sein Opfer schon ausgemacht und sein Spiel beginnt. Wobei, auch gleichgeschlechtlich lässt sich prima flirten, nur eben anders, aber das beherrscht das Flittchen. Selbstverständlich bietet es sich auch anderen Teilnehmern an und hat in kürzester Zeit die Kontakte ausgetauscht. Wer weiß, man begegnet sich immer zweimal. Seinem Charme kann man kaum entgehen und ohne es wäre das Training nur halb so schön. Nur wirklich zuhören kann man ihm nicht, denn irgendwie schafft es das Flittchen immer wieder, alle Aufmerksamkeit auf seine sekundären oder gar primären Geschlechtsorgane zu lenken. Das führt dazu, dass seine Kompetenz schwer auszumachen ist, da man einfach immer wieder abgelenkt wird.

Bereits bei der ersten Kontaktaufnahme stellt es gern Berührung her, Touch-Momente sind für das Flittchen immer auch körperlich ein Genuss. Es liebt es zu spielen, mit Worten, mit Gesten und mit dem Schminkspiegel. Manchmal frisiert es sich in der Pause schnell mal die Haare oder checkt sein Aussehen beim Gang zum Mittagessen in der Fensterscheibe. Das Flittchen genießt das Training, denn so viele Flirtmomente hat es im Arbeitsalltag selten. Es ist für jeden Scherz zu haben und liebt Interaktionen, bei denen man sich näher kommt bzw. gemeinsam etwas entwickelt. Wird es im Training langweilig, beginnt es sich mit sich selbst zu beschäftigen, es zieht den Lippenstift nach, rückt den Schritt zurecht, reibt sich genüsslich den Dreitagebart, streicht über die Glatze oder sucht Begegnungsmomente mit anderen Teilnehmern.

Das Flittchen sorgt für gute Stimmung, denn angeflirtet zu werden, macht einfach Spaß. Es lacht gerne, ist sehr einfühlsam und entgegenkommend. Ärger gibt es mit ihm eigentlich nicht. Es sorgt zwar für ablenkende Stimuli jeglicher Art, ist dabei aber immer guter Dinge. Für Trainer ist es der Teilnehmer, den man immer wieder gerne anschaut und von dem man sich, sofern man sich auf das feine Spiel einlässt, sehr vielen Ressourcen bekommen kann. Die Herausforderung auf Trainerseite liegt am ehesten darin, nicht den Faden und das Ziel der Veranstaltung aus den Augen zu verlieren. Denn bekommt das Flittchen Raum, nutzt es diesen auch schamlos aus.

Das Flittchen sorgt für Verbindungen und emotionale Netzwerke – denn in allem, was es tut, verfolgt es ein hehres Ziel: Es will Liebe in die Welt bringen.

### Der Geizhals

Der Geizhals ist ein versteinertes Teilnehmer, viele nennen ihn auch trainings- oder beratungsresistent. Im Training hat er immer eine sichere Mauer um sich gezogen und vermeidet Kontakt jeglicher Art. Rederunden entzieht er sich, am besten gefällt es ihm, wenn es sachlich zugeht, Inhalte klar strukturiert und mit dem Verstand zu lernen sind. Er hasst Soft-Skill-Trainings. Wenn er sie irgendwie vermeiden kann, tut er das: Er wird kurz vorher krank, schiebt eine wichtige Aufgabe vor oder kommt zu spät und muss früher gehen. Für ihn ist es absolut wichtig, dass seine Sicherheit gewahrt bleibt und der Trainer keine Regelverletzungen akzeptiert, denn diese Regeln geben ihm Halt. Ein Trainer, der allzu menschlich daherkommt



und eine gute Beziehung unter den Teilnehmern aufbauen will, macht ihn nervös. Denn zwischenmenschliche Beziehungen sind für ihn nicht gerade positiv besetzt. Vermutlich hat er schon in frühen Jahren Verletzungen erfahren. In seinem Gesicht zeigt sich kaum Regung und er sieht einfach verhärtet und unglücklich aus. Die Körperhaltung ist häufig abgewandt, verschränkte Arme oder auch der Blick in die Zeitung während des Trainings zeigen: Ich will nicht hier sein. Wenn er Kommentare abgibt, sind sie vorwiegend negativ und jeder Versuch, ihn mit Gewalt in eine positive Richtung zu bringen, macht ihn nur noch härter. Er will seine schwarze Sicht auf die Welt behalten. Die Gelegenheit, diese zu verkünden, nutzt er gerne. In Gruppenarbeiten verhindert er die Inspiration oder blockiert nicht selten das Vorwärtkommen.

Kreativität und Freiheit machen ihm Angst, er vermeidet um jeden Preis, Ergebnisse zu präsentieren. Er ist absolut kein Teamplayer und arbeitet lieber für sich. Lernkontrollen oder schriftliche Aufgaben sind okay, die kann er für sich alleine machen und muss sein erworbenes Wissen nicht mit anderen teilen. Denn darauf ist er bedacht, dass er das, was ihm gehört, auch wirklich für sich behält. Hat er sich eine Leckerei mitgebracht, isst er sie für sich allein, auch gern vor den anderen. In den Pausen sorgt er dafür, dass er auf jeden Fall genug abkriegt, auch auf Kosten der anderen.

Was ihn besonders macht, ist die Liebe zur Ordnung und Struktur. Wollen wir ihn als Trainer ins Boot holen, sollten wir ihm hiervon genügend geben, sei es, durch unsere Art des Trainings oder auch damit, dass er im Training bestimmte Rollen übernimmt, die genau dieser Aufgabe der Überwachung dienen. Er ist beispielsweise ein klasse Zeitwächter oder hat auch im Blick, was wir in unserem Seminarfahrplan angekündigt, aber im Eifer des Gefechts dann doch vergessen haben.



### **Der Binnix**

Ihn erkennt man im Training bereits an der Körperhaltung, die etwas gedrunken und nach innen gedreht ist. Die Schulter ist eher hängend, die Brust eingefallen und der Blickkontakt immer ein wenig verschreckt bzw. unterwürfig. Einer Konfrontation würde er allein schon wegen seiner körperlichen Statur nicht standhalten. Ihn sollte man nicht hart anfassen, sonst könnte er in Tränen ausbrechen. Der Binnix bleibt bei Gruppeneinteilungen, bei denen sich

die Teilnehmer nach Lust und Laune zusammentun, oft übrig, es sei denn, jemand mit einer sehr mütterlichen Ader nimmt sich seiner an. Übrig bleibt er aber auch, weil von ihm keinerlei Initiative ausgeht, er wartet einfach ab und blickt neidisch auf die, die mutig draufloslegen.

Der Binnix braucht auf jeden Fall Ihre positive Aufmerksamkeit, Unterstützung und Anleitung. Beim Binnix ist Ihre Mentorenrolle als Trainer und fürsorglicher Vater/Mutter sehr gefragt, denn durch sein Auftreten fordert er immer wieder Verständnis und Bemutterung ein. Ihm fällt es schwer, wertschätzend über sich zu reden, meist stellt er sein Licht unter den Scheffel. Selbst wenn er etwas besser kann als andere, würde er es nicht merken und schon gar nicht zur Schau stellen. Sein Potenzial, seine Begabung ist blockiert und durch negative Glaubenssätze über sich fest einbetonierte. Er legt auch nicht sonderlich viel Wert auf sein Äußeres, einfach weil er es sich selbst nicht wert ist.

In den Pausen steht er meistens allein da bzw. steht unsicher daneben, wenn andere sich angeregt unterhalten. Hat er eine Aufgabenstellung nicht verstanden oder funktioniert sein Stift nicht, nimmt er es hin. Er würde nicht fragen oder um eine erneute Erklärung bitten, auch nicht wegen eines Blatt Papiers. Insgeheim hofft er, dass der Trainer dies schon wahrnehmen wird und ihm dann sanft unter die Arme greift. Und dennoch: Einer Aufgabenstellung an sich würde er sich nie verweigern, denn das steht im gar nicht zu. Umso mehr sollte der Trainer hier achtsam sein, damit der Binnix sich bei Überforderung nicht blamiert und bloßgestellt wird. Der Binnix flüchtet sich gerne in Drogen, die ihm Sicherheit geben. An einer Zigarette lässt es sich gut festhalten, jede Menge Kaffee gibt etwas Energie und am Abend nach dem Training tun es zwei Flaschen Wein, zwei Liter Bier oder noch Stärkeres.

Der Binnix ist im Grunde voller Lebensfreude, die aber durch sein geringes Selbstbewusstsein schlichtweg schwer wahrzunehmen ist. Die meisten gehen ihm aus dem Weg, weil seine Schwere Kraft abzieht. Haben wir als Trainer die Gabe, die Lebensfreude dahinter wahrzunehmen und können wir ihm genügend Sicherheit und Anerkennung geben, können sich für den Binnix Momente einstellen, die fast einer Befreiung gleichkommen. Sein wahres Ich wird sichtbar und auch er selbst genießt dieses Aufblühen. Da er selbst jedoch nicht wirklich daran glaubt, stürzt er schnell wieder ab.

# Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Als Mitglied von **Training aktuell** erhalten Sie beim Kauf von Trainingsmedien Sonderpreise. Beispielsweise bis zu **20% Rabatt auf Bücher**.

Zum Online-Shop

## Training *aktuell* einen Monat lang testen



### Ihre Mitgliedschaft im Testmonat beinhaltet:

- ▶ eine ePaper-Ausgabe **Training aktuell** (auch Printabo möglich)
- ▶ **Teil-Flatrate** auf 5.000 Tools, Bilder, Inputs, Vertragsmuster [www.trainerkoffer.de](http://www.trainerkoffer.de)
- ▶ **Sonderpreise** auf Trainingsmedien: ca. **20% Rabatt** auf auf Bücher, Trainingskonzepte im Durchschnitt **70 EUR günstiger**
- ▶ **Flatrate auf das digitale Zeitschriftenarchiv:** monatlich neue Beiträge, Dossiers, Heftausgaben

Mitgliedschaft testen