

Traumberuf Personal Trainer

Warum ein guter Trainer noch lange kein guter PT ist



Foto: geom - stock.adobe.com

Viele Trainer und Quereinsteiger träumen davon, eine erfolgreiche Karriere als Personal Trainer zu starten. Damit aus dem Traum jedoch kein Trauma wird, gilt es einiges zu beachten. Lesen Sie hier, worauf es ankommt.



Jeder, ob Trainer, Sportstudent oder Quereinsteiger, sollte sich Folgendes vor Augen halten: Professionelles Personal Training ist mehr als nur 60 Minuten gutes Training! Und genau das ist einer der ganz großen Stolpersteine auf dem Weg zu einer erfolgreichen Karriere als Personal Trainer. Viele Menschen glauben, es genüge, eine 60-minütige Trainingseinheit mit guten Übungen und Entertainment zu füllen. Doch wer dem zustimmt, sollte lieber wieder zur Trainingsfläche oder in den Kursraum zurückkehren. Professionelles Personal Training ist heute nämlich weitaus mehr: Es ist eine komplexe und vor allem auch verantwortungsvolle Dienstleistung.

Ich selbst habe in den vergangenen Jahren immer wieder fachlich sehr gute Trainer kommen und gehen sehen. Warum? Ganz einfach, sie haben die Arbeit als PT unterschätzt. Viele von diesen Trainern geben aus technischer Sicht großartige Trainingseinheiten, sind aber langfristig an Service Excellence, emotionaler Intelligenz und persönlichem Engagement gescheitert.

Training kann Leben verändern

Wichtig ist zu verstehen, dass unsere Klienten ein sehr gutes Training voraussetzen. Dies ist jedoch nicht der Grund, warum sie zu jahrelangen treuen Stammklienten werden und so das Fundament für ein erfolgreiches Business bilden. Es ist wie im Restaurant: Die Gäste erwarten ganz selbstverständlich, dass das Essen gut ist, immerhin ist es das Kernprodukt (genau wie das Training). Allerdings entscheiden neben dem Essen auch der Service, die Sauberkeit, das Ambiente und die Atmosphäre, ob der Gast wiederkommt oder nicht. Und genau so ist es im Personal Training. Es ist viel mehr

Functional Training Summit 2022

Bereits seit zehn Jahren bringt Perform Better die führenden nationalen und internationalen Experten aus dem Functional-Training-Bereich



zusammen, um ein bedeutendes Community-Event zu kreieren. In diesem Jahr feiert der FT Summit sein zehnjähriges Jubiläum. Auf die Teilnehmer wartet in München vom 16. bis 19. Juni auf über 4 000 m² das größte Zusammenkommen der Functional-Training-Community Europas. Mit dabei sind zahlreiche Top-Referenten und Presenter, z. B. Don Saladino, Vero Vegas, Martin Rooney, Kelly Starret, James Breesse, Sue Falsone, Andreas Breiffeld und Stefan Liebezeit. Im Mittelpunkt stehen die folgenden Themen: Functional Training, Movement, Mobility, Athletiktraining, Neuroathletik, Rehabilitation, Ernährung, Business und Mindset. Alle Details zum Ablauf und Tickets gibt es online unter www.ft-summit.de.

als nur ein gutes Kernprodukt bzw. eine Kerndienstleistung.

Das Wichtigste im Personal Training ist zunächst die eigene Geisteshaltung. Ein guter Trainer kann den Körper seiner Kunden verändern. Ein großartiger Trainer kann ihr Leben verändern! Wenn Sie mit dieser Haltung in jede Einheit mit Ihren Klienten gehen, ist das schon mehr als die halbe Miete. Weitere wichtige Elemente sind darüber hinaus Service Excellence, emotionale Intelligenz und Commitment.

Service Excellence – Erwartungen übertreffen

Service Excellence (kurz: SE) spielt heute nicht mehr nur in der Hotellerie oder

Gastronomie eine wichtige Rolle, sondern in so ziemlich allen Dienstleistungsbereichen. Und dazu zählt auch das Personal Training. Oberstes Ziel ist der ständige Anspruch, die Erwartungen der Klienten nicht nur zu erfüllen, sondern zu übertreffen. Behandeln Sie deshalb jeden Klienten wie einen Gast. Dies fängt an bei einer freundlichen Begrüßung und ungeteilter Aufmerksamkeit. Im Training selbst gehört es für mich z.B. dazu, meinem Gast bei jeder Übung das Handtuch zu platzieren und in den Pausen ein Getränk zu reichen. Zwischen und nach den Trainingseinheiten gehören für mich ein optimales Terminmanagement, regelmäßiges Feedback und die Integration des Klienten in das eigene Netzwerk zum Service dazu. Standard sollten des Weiteren auch Sauberkeit, Pünktlichkeit und Seriosität sein.

Emotionale Intelligenz – Vertrauen schaffen

Für mich ist Vertrauen das wichtigste Element, um langfristige Beziehungen mit einem Klienten aufzubauen und zu erhalten. Emotionale Intelligenz (EQ) ist die Fähigkeit, die es benötigt, um Vertrauen zu erlangen. Dies bedeutet, nicht nur bei der Übungsausführung des Klienten fokussiert zu sein, sondern vor allem die Gefühle des Klienten wahrzunehmen. Solange diese Emotionen positiv sind, macht die Arbeit mit Menschen Spaß und geht leicht von der Hand. Allerdings sieht die Realität oft anders aus: Neben positiven Gesprächsthemen wie Urlaub, beruflicher Erfolg, Geburt eines Kindes etc. gibt es auch negative Themen wie Stress, Druck, Krankheiten und Tod. Auch damit sollte man als professioneller Personal Trainer umgehen können. EQ bedeutet – einfach ausgedrückt –, sowohl mit positiven als auch negativen Emotionen umgehen zu können und diesen entsprechend Raum zu geben.

Dazu kommt, dass der Aufbau von Vertrauen kein kurzfristiger, sondern ein langfristiger Prozess ist. Wer allerdings bereit ist, sich darauf einzulassen, der wird erfolgreiche und tiefe Bindungen zu seinen Klienten aufbauen. In diesem Sinn: „Trust is the easiest thing in the



Personal Trainer arbeiten mit zwei wichtigen Gütern: Gesundheit und Lebenszeit

world to lose, and the hardest thing in the world to get back.“ (R. M. Williams)

Commitment – der Treibstoff

Hingabe bzw. leidenschaftliches Engagement ist der Treibstoff, um langfristig und nachhaltig mit Klienten zu arbeiten. Wenn Sie sich nur für den Job des Personal Trainers entschieden haben, um Geld oder Anerkennung zu erlangen, dann werden Sie über kurz oder lang scheitern. Echtes Commitment bedeutet, etwas mit Herzblut zu tun. Man muss sich auf seine Klienten und ihre Bedürfnisse einlassen. Hierfür sind Empathie, Authentizität und Begeisterung unerlässlich. Genau dies werden die Klienten spüren und es mit ihrer Treue zurückgeben. Erinnern Sie sich regelmäßig daran, warum Sie sich für den Weg des Personal Trainers entschieden haben. Dieser ureigene Grund ist auch in Momenten, in denen es vielleicht einmal nicht so gut läuft, der stärkste innere Antrieb.

Fachwissen ist nicht alles

Immer wieder kann ich beobachten, dass sich viele angehende Personal Trainer zu Beginn ihrer Karriere in unzählige Ausbildungen, Seminare und Kongresse stürzen. Hierfür investieren sie viel Zeit und Geld. Grundsätzlich ist gegen Lernen nichts einzuwenden, allerdings sollte man sich nicht nur auf ein gutes Fachwissen verlassen. Schon Theodore Roosevelt hatte erkannt: „Nobody cares how much you know, until they know, how much you care.“ Genau aus diesem Grund empfehle ich, immer wieder bei erfahrenen und erfolgreichen Kollegen zu hospitieren. So erfährt man, wie diese mit ihren Klienten umgehen und welche Methoden sie anwenden, um ihnen das Gefühl zu geben, vollkommen für sie da zu sein.

Fazit

Als Personal Trainer arbeiten wir mit den zwei wichtigsten Gütern, die wir Menschen haben: Gesundheit und Lebenszeit. Klienten, die sich für die Arbeit mit uns entscheiden, legen ihre Gesundheit und ihre Lebenszeit in unsere Hände. Sie vertrauen darauf, dass wir sie dabei unterstützen, ihre Gesundheit wiederzuerlangen oder zu erhalten. Zusätzlich verbringen sie Zeit mit uns, die sie theoretisch auch für viele andere Aktivitäten nutzen könnten. Deshalb muss es unsere Pflicht sein, als professionelle Personal Trainer dies wertzuschätzen. Wir sollten somit in jeder Trainingseinheit mit unserer Expertise und unserer Leidenschaft anstreben, diese Güter zu nutzen, um die Lebensqualität unserer Klienten zu verbessern. Wenn wir das schaffen, dann hat unsere Arbeit einen Sinn – denn wir verändern Leben!

Stefan Liebezeit



Stefan Liebezeit ist Diplom-Sportlehrer, Personal Trainer und Mitgründer der Munich Personal Training Lounge. Außerdem ist er Gründer der HEALTH and PERFORMANCE HUBs. Die Co-working Spaces für Therapeuten und Trainer. www.munich-pt-lounge.de