

Körpersprache & Co.

Verbale und nonverbale Kommunikation ist die zentralste Fähigkeit, die ein Group Fitness Trainer, somit auch ein BODYART Instructor beherrschen muss, um das Trainingskonzept BODYART an seine Teilnehmer optimal weiterzugeben. Ein weiteres Element zur Sicherstellung der Qualität des Trainings ist die taktile Unterstützung. Menschen empfangen Kommunikation, in unserem Fall die Anweisungen (Cuings), auf unterschiedlichste Art und Weise und werden dabei in drei Wahrnehmungstypen unterteilt: der visuelle Typ, der taktile Typ und der auditive Typ. Natürlich trägt der Großteil der Menschheit alle Wahrnehmungsmöglichkeiten in sich, jedoch ist eine davon immer stärker ausgeprägt.

- Der visuelle Typ reagiert sehr gut auf den Ausdruck von Gesicht und Körper, d. h. der BODYART Instructor kommuniziert optimalerweise mit seiner Gestik und Mimik.
- Der taktile Typ reagiert sehr gut auf Berührung, dem sogenannten „Hands On“. Der BODYART Instructor unterstützt mit seinen Händen und mit Teilen seines Körpers. Wie das funktioniert wird im Modul BODYART Contact I geschult.
- Der auditive Typ reagiert sehr gut auf Akustik, sprich Stimme und Geräusche. Der BODYART Instructor verwendet geschickt seine Stimmfarbe, Stimmlautstärke oder akustische Signale, sowie natürlich ein kundenfreundliches, positives Vokabular.

Das stärkste Teaching Tool von BODYART ist die taktile Unterstützung. Viel Erfahrung und Recherche der letzten Jahre fließt in diese qualitativ hochwertige Teaching-Technik hinein und perfektioniert das Modul BODYART Contact I. Doch nun heißt es „Abstand halten“ und aus gegebenem Anlass ist es nicht länger möglich, die Teilnehmer mit Hilfe von geübter Berührung zu führen und zu unterstützen. Das heißt auch, dass Trainer und im Speziellen BODYART Instructors, die gerne taktile unterrichtet haben sich nun umstellen müssen! Andere Teaching-Techniken müssen nun wieder besser hervorgehoben bzw. evtl. angeeignet werden. Des Weiteren muss der taktile Typ sich auf eine andere Art der Wahrnehmung und der Kommunikation einlassen und dieses neue Zusammenspiel zwischen Trainer und Teilnehmer muss von jetzt auf gleich umgesetzt werden.

Doch welche weiteren Möglichkeiten der Kommunikation gibt es noch und wie können diese optimal eingesetzt bzw. verbessert werden?

Das verbale Cuing z. B. wird nun für uns zu einem noch größeren Kommunikations- bzw. Lehrmittel. Was sagen wir wann und wie? Wann ist es besser, nicht zu sprechen, um dem Teilnehmer die Möglichkeit zu geben, die übermittelten Informationen zu verarbeiten? Reden ist Silber, im richtigen Augenblick zu Schweigen ist Gold und der Schlüssel zur Qualität der Trainingserfahrung.

Hilfreich hierbei ist:

- in kurzen Sätzen zu sprechen oder nur Keywords zu verwenden.
- sich exakter auszudrücken, z. B. die Körperpartien genauer ansprechen die in dem Moment notwendig sind.
- die Cuings in eine bestimmte Struktur zu bringen, damit der gewünschte Effekt sofort Wirkung zeigen kann – Orientierung, Fundament (Anker), Stabilität, Ausdehnung (Polarität) und die Wirkung selbst.

Genauso ist zu berücksichtigen, wie die verbale Übermittlung erfolgt, wie wir unsere Stimme einsetzen und wie sie sich in fast jeder BODYART-Phase verändert. In der Ankommen-Phase ist die Stimme z. B. ruhiger und leiser als in der deepWORK-Phase.

Die nonverbale Kommunikation, von uns Körpersprache genannt hat, verschiedene Formen, wie:

- Gesichtsausdrücke - unser Gesicht ist enorm ausdrucksstark. Mit unseren Augen, unserer Mimik, dem Ziehen einer Stirnfalte, dem Rollen der Augen können wir eine Vielzahl von Emotionen vermitteln, ohne ein einziges Wort auszusprechen. Große, wache Augen vermitteln beispielsweise eine bessere Körperspannung, ein entspanntes Kinn und eine lockere Zunge im Mundraum hingegen mehr Körperentspannung.
- Augenkontakt - wir können so viel mit unseren Augen ausdrücken. Mit Blickkontakt können wir einem Teilnehmer Hinweise geben, eine bestimmte oder notwendige Korrektur vorzunehmen. Im BODYART Training vermeiden wir aber auch bewusst den Blickkontakt, damit die Teilnehmer sich besser auf sich selbst konzentrieren und das eigene Bewusstsein steigern können.
- Körpereinsatz (Bewegung), Körperhaltung und Gestik – was sagt der Körper aus, wenn wir mit ihm eine Bewegung machen oder eine Position einnehmen? Wie gut ist die eigene Technik und Fähigkeit? Zeige ich mehr als 100 % Körpereinsatz, um mindestens 80 % von den Teilnehmern zu bekommen? Was passiert, wenn wir die Arme weit öffnen oder schließen und so die Polarität nutzen, um zu kommunizieren? Oder was bewirken die gespreizten Finger bzw. geballte Fäuste?
- Stimme – hier haben wir im Abschnitt verbales Cuing bereits den Beziehungston angesprochen, sowie über die Lautstärke in Bezug auf die Energiephase nachgedacht.
- Raum - Wie nutzen wir den Raum, um der Gruppe oder eine Person innerhalb der Gruppe etwas beizubringen? Wie nutzen wir als BODYART Instructors den Bereich, in dem wir uns aus gegebenem Anlass während des Unterrichtens aufhalten müssen? Gute Sichtbarkeit für alle Teilnehmer! Eigene Position zu den Teilnehmern – Face to Face, Back to Face, From the Side!

Die Atmosphäre des Unterrichts beginnt in dem Moment, in dem die Teilnehmer den Raum betreten. Wenn sie einen stressigen Tag hatten, könnte sich dies in ihrer Körpersprache und ihrem Ton widerspiegeln. Es ist außergewöhnlich, wie viel wir nonverbal über uns preisgeben. Schließlich ist es auch für uns als Trainer wichtig, nicht nur zu überlegen, wie wir verbal und nonverbal kommunizieren, sondern auch zu wissen, was unsere Teilnehmer mit uns kommunizieren. In der Lage zu sein, einen Gesichtsausdruck zu lesen, was hinter einem tiefen Seufzer oder einem lächelnden Gesicht liegen könnte, dies gibt uns wirklich wichtige Hinweise, damit wir an diesem Tag entsprechend reagieren und uns an die Stimmung der Gruppe anpassen können.

Daher stelle dir selbst die Frage:

- Wie bereitest du dich auf deinen Unterricht vor?
- Hast du ein Vorbereitungsritual?
- Wie schaffst du eine Atmosphäre, die zu einem qualitativ hochwertigen Trainingserlebnis beitragen kann?

Das BODYART Konzept hat eine ganzheitliche Philosophie und da gehört die verbale sowie die nonverbale Kommunikation unbedingt dazu! Genau diese ganzheitliche Kommunikation nutzen wir, um unseren Teilnehmern die Funktionalität von Körper, Geist und Seele zu geben, die sie suchen und verdienen.