

Wie viel Individualität im Online-Coaching ist überhaupt möglich?

Veröffentlicht von Alexander Thomas auf www.thomsan-nutrition.de unter „Wie viel Individualität im Online-Coaching ist überhaupt möglich?“

Zwangsläufig, durch mein eigenes Coaching, beschäftige ich mich viel mit der Erstellung von Trainingsplänen und vor allem mit der Individualisierung – auch was die Ernährung betrifft. Natürlich beschäftige ich mich auch mit den Produkten von Coaches und Kollegen aus der Szene: Was gibt die Produktbeschreibung her und welche Preise werden verlangt? Und natürlich unterhalte ich mich mit Freunden, Coaches und Kollegen – teilweise auch über andere – die in derselben Branche arbeiten und unterm Strich steht im Fokus solcher Betrachtungen und Gespräche oft die Individualisierung von Ernährungs- und Trainingsplänen was mich zwangsläufig zu der Frage führt: Wie viel Individualisierung ist im Online-Coaching überhaupt möglich? Kann ich im Zuge eines 30,- € Plans überhaupt von einer Individualisierung sprechen? Ab welchem Preis kann ich von einer Individualisierung ausgehen? Wie erfolgreich kann Online-Coaching sein?

Kurz zur Begrifflichkeit: Das Planen des Trainings und der Ernährung ist eine Dienstleistung und wenn ich in diesem Artikel von Produkten spreche sind jene Dienstleistungen gemeint.

Ab welchem Preis kann ich von einer Individualisierung ausgehen?

Eines ist klar: In Abhängigkeit vom Preis wird ein Produkt häufiger oder weniger häufig gekauft. Auf jeden Fall ist die Kaufbereitschaft bei einem niedrigeren Preis – erfahrungsgemäß – höher. Demnach unterstelle ich, dass ein Produkt, welches 30,- € kostet zunächst häufiger gekauft wird als ein Produkt welches 60,- € oder gar 100,- € kostet (sofern beide Produkte *angeblich* dasselbe verkaufen). Betrachte ich den Arbeitsaufwand, wenn ich mich als Coach tatsächlich mit den individuellen Bedürfnissen (Trainings- und/oder Ernährungsziel, Tagesablauf, Trainingsfrequenz, Art der Arbeit, Alter, Ausgangsgewicht, Allergien, Vorlieben, Stresspegel und viele weitere) beschäftige, so kann ich festhalten, das eine Erstellung nicht in 15 und auch nicht in 30 Minuten erledigt ist – außer natürlich es ist ein Copy/Paste Plan. Bedenke ich im nächsten Schritt, dass ein 30,- € Produkt wahrscheinlich öfters gekauft wird als ein 60,- € Produkt so wird der Coach zu mindestens - auf kurz oder lang - an ein Arbeitslimit kommen, was die Erstellung von (individuellen!) Plänen betrifft. Wahrscheinlicher ist jedoch, dass sich die Erstellung mehr und mehr zu einem Copy/Paste entwickeln wird – wenn das nicht schon der Fall ist.

*Aus diesem Grund behaupte ich, dass Pläne, welche unter 50,- € liegen auf jeden Fall **nicht** individuell an dich angepasst sind! D.h. aber nicht automatisch, dass bei Preisen über 50,- € ein Plan immer individuell angepasst ist. Das hängt in erster Linie davon ab,*

Wie viel Individualisierung ist im (Online-)Coaching überhaupt möglich?

Das ist die in meinen Augen viel interessantere Frage, zumal immer wieder der Vorwurf im Raum steht, dass Online-Coaches Pläne nicht individuell erstellen würden. Dieser Vorwurf kommt insbesondere dann auf, wenn zwei - unabhängig voneinander - Ernährungs- und Trainingsplan gekauft haben, diese vergleichen und feststellen: Die sind verdammt ähnlich. Come on... Wir Coaches erfinden die Naturgesetze nicht neu und wir erfinden für gewöhnlich Trainingsgrundsätze nicht neu – auch wenn

es manchmal Ausnahmen gibt. Bei der Erstellung der Pläne beruft sich jeder gute Coach zunächst auf seine Einschätzung der Person gegenüber und seinen gemachten Erfahrungen sowie dem derzeitigen Wissensstand. Natürlich erhält ein Sportler mit dem Ziel Kraft aufzubauen einen anderen Plan als ein Ausdauersportler. Aber die Trainingspläne für einen Sportler mit dem Ziel Kraft aufzubauen und einem Sportler mit dem Ziel der Hypertrophie können sich durchaus ähneln. Es kann sein, dass, wenn der Coach drei „Anfängerprogramme“ im Petto hat, er zunächst alle Athleten mit einem dieser Pläne einsteigen lässt. Das ist meiner Meinung nach auch legitim denn es kommt immer darauf an, welche Strategie der Coach weiterführend wählt. Entscheidend ist nicht wie unterschiedlich oder individuell die Trainingsplanung zu Beginn der Betreuung ist. Entscheidend ist, wie sich die Planung im Verlaufe der Betreuung an die Erfahrungen aus dem Betreuungsverhältnis anpasst! Das betrifft die Ernährung und das Training.

Daraus halte ich fest: Anhand der ersten Trainings- und Ernährungspläne kann noch keine Aussage getroffen werden OB die Planung individualisiert stattfindet oder nicht!

Viel entscheidender für die individualisierte Planung sind die richtigen Fragen. Weil der Personal Trainer oder Trainer im Fitnessstudio das persönliche Gespräch und den Sportler gesehen hat kann er sich optisch, aufgrund von Mimik und Gestik und der Betrachtung der Übungsausführungen sowie von Bewegungsmustern ein Urteil bilden und die Planung individueller anpassen. All diese Punkte fehlen im Online-Coaching, was das Online-Coaching in meinen Augen schwieriger macht. Deswegen ist das eine aber nicht zwingend besser oder schlechter als das andere. Kommunikation ist das A und O. Während im direkten Coaching vor allem die Körpersprache ein sehr wichtiges Kommunikationsmittel ist wird diese im Online-Coaching durch die verbale Kommunikation (egal ob Text oder Telefonat) ersetzt. Darüber müssen sich Coach und Kunde/Klient/Athlet/Sportler im Klaren sein. Gerade jetzt kommt es darauf an, dass die richtigen Fragen gestellt werden damit der Coach sich ein besseres Bild machen kann. Dies bietet auch einen sehr guten Hinweis darauf, ob ein Online-Coaching individualisiert ist oder nicht. Wie kann es auch anders sein: Wenn ich etwas individuell machen oder anpassen möchte muss ich natürlich wissen, was für ein Individuum vor mir steht und wie soll ich das wissen, ohne Fragen zu stellen und mich über die Belange auszutauschen.

Daraus halte ich fest: Individualisierung im Online-Coaching ist schwierig aber möglich! Grundvoraussetzung dafür ist eine anständige Kommunikation, vor allem müssen zu Beginn die richtigen Fragen gestellt werden.

Wie erfolgreich kann ein Online-Coaching sein?

Und mit dieser Frage komme ich zur größten Herausforderung im Online-Coaching. Ein Coach wird an seinen Erfolgen gemessen. Das war so, das ist so, das wird auch immer so bleiben. In jeder größeren Sportart können wir das sehen – in Deutschland ganz besonders im Fußball. Verbucht eine Mannschaft eine dauerhafte Serie an Niederlagen so ist der Coach daran schuld. Auch im Kraftsport, im Personal Training und im Online-Coaching findet eine solche Maßstabsetzung und Urteilsbildung statt. Der Kunde misst seinen Coach daran, welche Erfolge in welcher Zeit verbucht werden. Nun hat das Personal Training und das Training unter direkter Aufsicht einen deutlichen Vorteil: Der Coach kann direkt Einfluss auf das Training nehmen. Er kann die Ausführung korrigieren und in gewissen Zügen Einfluss auf die Intensität ausüben und das sind die beiden maßgeblichen Faktoren! Jeder Plan kann noch so individuell sein: Er wird keinen Erfolg bringen wenn nicht die Ausführung der Übungen, der Bewegungsmuster und die Intensität im Training passen. Gerade das Thema Übungsausführung – insbesondere wenn man Probleme hat – lässt sich durch kein Online-Coaching in seinen vollen Zügen

abbilden. Der Ansatz Hands-On kommt nicht von irgendwoher und taktile Reizsetzungen sind einfach notwendig um falsche Bewegungsmuster zu korrigieren.

Daraus halte ich fest: Online-Coaching kann auf recht einfachem und günstigem Wege sehr erfolgreich sein. Dies bedarf aber einigen Voraussetzungen. Insbesondere die eigene Disziplin im Training und Bereitschaft auch ohne Drill-Instructor Gas zu geben sind wichtig. Um die richtige und korrekte Bewegungsausführung von Übungen zu erlernen, wenn ein falsches Bewegungsmuster eingeübt ist, ist Online-Coaching der falsche Weg!

Zusammenfassend gilt zu sagen: Online-Coaching kann Individualität bieten. Online-Coaching kann sehr erfolgreich sein und Online-Coaching kann eine zum Personal Trainer günstige Alternativ darstellen. Gerade die wirkliche Individualisierung und der nachhaltige Erfolg bedürfen einer längerfristigen Zusammenarbeit als die einmalige Erstellung von Plänen – weshalb wir von Thomsan Nutrition Coaching immer einen Fazit-Termin nach 4 Wochen anbieten. Auch kann davon ausgegangen werden, dass günstige Trainings- und Ernährungspläne die individuellen Bedürfnisse nicht oder zumindest ungenügend berücksichtigen. Und es gibt einige weitere Herausforderungen die es zu Bedenken gilt: Dazu gehören die Selbstdisziplin im Training ohne Drill-Instructor Gas zu geben und vor allem die Kommunikation um die Planung an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Die verbale Kommunikation im Online-Coaching spielt dabei eine noch wichtigere Rolle als es im Personal Training der Fall ist, weil die Kommunikation über die Körpersprache fast komplett weg fällt.