



Verhaltenstraining - Was und für wen ist das?

Verhaltenstraining ist immer dann erforderlich, wenn eine Person an sich selbst oder in ihrem „System“ in dem sie lebt oder arbeitet ein Verhalten beobachtet, das als „nicht länger tragbar“ empfunden wird. Der Wunsch dieses zu verändern oder abzustellen ist der erste Schritt in die Veränderung hinein und ein unabdingbares Muss für den Erfolg im Verhaltenstraining. Denn der Klient ist es, der an sich arbeiten muss. Der Verhaltenstrainer gibt lediglich Hilfestellung und Korrektur in diesem Prozess und stellt dem Klienten sein fundiertes Wissen zur Verfügung. **Der Professionelle Trainer ist in der Lage von außen auf das unerwünschte Verhalten zu schauen.** Es ist irrelevant, wie er persönlich darüber denkt. Das unterscheidet ihn von Familie und Freunden, die es sicher wohlwollend meinen. Wer jedoch mit dem Klienten privat zusammenkommt, bringt seine persönlichen Erfahrungen und Gedanken mit ein, die er selbst als hilfreich erlebt hat. Diese können allerdings unter Umständen zu weiteren Spannungen auf zwischenmenschlicher Ebene führen. Und somit ist zu dem eigentlichen Anliegen noch ein weiteres dazu gekommen. Der Trainer hingegen hat gelernt seine eigenen Erfahrungen außer acht zu lassen und sich auf die des Klienten zu konzentrieren. Durch gezielte Fragen aus der wissenschaftlich fundierten Verhaltenstherapie gelingt es dem Coach dem Ratsuchenden seine Dysfunktionen (Denk- und Verhaltensstörungen) aufzuzeigen und mit strukturierten Übungen diese zu verändern.

Wo und wann nun beginnt unser Verhalten? Es beginnt immer im Kopf. Denn dort speichern wir günstige und weniger günstige Erlebnisse ab, die wir zu einem späteren Zeitpunkt abrufen und uns unserer Erfahrung nach verhalten. Schon unmittelbar nach unserer Geburt haben wir erfahren, dass wir durch bestimmtes Verhalten das Handeln unsere Mitmenschen beeinflussen können. Dieses ist eine überaus lebenswichtige und angeborene Fähigkeit.

Betrachten wir einmal einen Säugling, der in absoluter Abhängigkeit zu seiner Mutter gelernt hat zu schreien, um Nahrung für Körper und Seele zu bekommen. Dieses auf sich aufmerksam machen sichert dem Säugling sein Überleben. Die Mutter, beziehungsweise ihr Organismus, lernt sich auf die Zeiten des hungrigen Babys einzustellen. Sie produziert in regelmäßigen Abständen so viel Muttermilch, dass sie sich das Erwachen ihres Kindes herbei sehnt. So entstand eine Symbiose. Beide, Mutter und Baby, haben gelernt, dass sie einander brauchen, damit es ihnen gut geht. Aus dieser Einheit erwächst ein Vertrauen, welches später im Leben immer wieder von Bedeutung sein wird.

Dieser Ablauf ist wohl den meisten Menschen bekannt und auch für Sie, lieber Leser / liebe Leserin, keine Überraschung. Dennoch vergessen wir in unserem Alltag diese „kleine“ Gesetzmäßigkeit im Umgang mit anderen Menschen und bei der Erziehung von Kind und Tier - aus verhaltenswissenschaftlicher Sicht gibt es da keinen Unterschied, was die Konsequenzen betrifft. Dadurch sind Verhaltens- und Kommunikationsstörungen vorprogrammiert.

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin

Fortsetzung folgt

Lesen Sie nächsten Monat: **Verhaltenstraining - Wie entstehen ungeeignete Verhaltensweisen?**