



Arbeiten mit Erwachsenen im betrieblichen Kontext

Bisher haben wir uns mit der Tätigkeit als flownetic® Trainer:in im Allgemeinen beschäftigt. Doch was bedeutet es nun, Einheiten speziell für Erwachsene im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung anzubieten?

Du wirst feststellen: Manche Gruppen sind sofort offen, motiviert und nehmen jede Übung begeistert an – andere brauchen zunächst mehr Zeit, um Vertrauen zu fassen und sich einzulassen.

Arbeiten im Unternehmenskontext erfordert daher Empathie, klare Kommunikation und ein gutes Gespür für die Dynamik einer Gruppe.

Mitarbeiter:innen sollen bei flownetic® immer die Möglichkeit haben, selbst zu entscheiden, wie aktiv sie sich einbringen möchten. Manche werden von Anfang an mit voller Energie dabei sein, andere bevorzugen zunächst eine beobachtende Haltung. Wichtig ist, dass du klare Rahmenbedingungen setzt, diese wertschätzend kommunizierst und darauf achtest, dass sich alle respektvoll und wohl fühlen. Um dies zu unterstützen, haben wir für den BGF-Kontext unsere „Wohlfühlprinzipien“ entwickelt, auf die wir im Kapitel 4 genauer eingehen.

Wichtige Grundsätze für Trainer:innen in der BGF

1. Vorbereitung

Eine gute Vorbereitung ist der Schlüssel zu erfolgreichen Einheiten – auch wenn die meisten Übungen so gestaltet sind, dass sie spontan einsetzbar sind.

- Lies Dir die von uns bereitgestellten Stundenbilder und Anleitungen gründlich durch.
- Kläre vorab, ob Du benötigtes Material (z. B. Matten) im Unternehmen vorfindest oder selbst mitbringst.
- Sei spätestens 10–15 Minuten vor Beginn vor Ort, um Dich einzurichten und Dich mental auf die Gruppe einzustimmen. Bedenke auch, dass manche Teilnehmer:innen eventuell bereits früher vor Ort sind.

2. Empathie, Wertschätzung, Erklären

Gerade im betrieblichen Kontext ist es wichtig, die Perspektive der Teilnehmer:innen zu verstehen.

- Lobe und bestärke positives Verhalten – so fühlen sich Mitarbeiter:innen gesehen und motiviert.
- Erkläre den Sinn der Übungen: **Warum** machen wir diese Übung? **Wie** wirkt sie auf Körper und Geist?
- Mach deutlich, wie sich die Inhalte in den Arbeitsalltag integrieren lassen – das steigert die Akzeptanz.



3. Freiwilligkeit und Selbstbestimmung

Niemand wird zu einer Übung gezwungen.

- Gib immer Alternativen für verschiedene Fitnesslevel oder körperliche Einschränkungen.
- Ermutige, aber akzeptiere, wenn jemand einmal pausieren möchte.

4. Respektvoller Umgang

- Körperkontakt erfolgt nur, wenn er wirklich nötig ist (z. B. zur Korrektur einer Position) – und **immer** nach vorheriger Zustimmung.
- Verzichte auf körperliche Hilfestellungen, wenn Du die Person nicht gut kennst oder wenn Unsicherheit besteht.

5. Kein Wettbewerb

Bei flownetic® geht es nicht um „schneller, besser, höher, weiter“.

- Ziel ist Kooperation statt Konkurrenz.
- Übungen, die in Gruppen stattfinden, sind auf Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung ausgelegt – nicht auf Gegeneinander.

6. Vielfältige Gruppeneinteilung

Solltest Du Übungen in Kleingruppen anleiten, gilt es ein paar Dinge zu beachten:

- Achte auf neutrale Kriterien, wenn Du Gruppen bildest – z. B. nach Position im Raum, Farbe der Kleidung oder zufälliger Reihenfolge.
- Vermeide Einteilungen nach Geschlecht, Alter oder Abteilung, um Barrieren abzubauen und das Miteinander zu fördern.

7. Keine Selbstwahl von Teams

- Im Unternehmenskontext können bestehende Cliques oder Abteilungsgrenzen das Gruppengefühl stören.
- Durch neutrale Zuteilung vermeidest du, dass sich Einzelpersonen ausgeschlossen fühlen – und förderst neue Begegnungen unter Kolleg:innen.

💡 **Merke:** Deine Rolle als Trainer:in in der BGF ist nicht nur die einer Anleitungs- oder Übungsleiterperson – Du bist auch Impulsgeber:in, Vertrauensperson und Moderator:in für gesunde Begegnungen im Arbeitsalltag.