

**Seminararbeit**

Titel:

Dokumentation und Reflexion der LV Personal Coaching

Gesundheitsorientierte Bewegungsaktivitäten

Personal Coaching - Abt. X (Semester)

Autor\*in

NACHNAME, Vorname Martrikelnummer

Lehrveranstalungsleitung:

Peter Raidl, Bakk. BSc MSc

Abgabedatum: tt.mm.JJJJ

# Coaching Prozess Klient\*in 1

*Kurze Beschreibung der Situation. Allgemein gilt, dass du alle Dokumentationen, die du ohnehin während deiner Arbeit als Coach erstellst in dieser Dokumentation einfach einfügen kannst. Solange es verständlich und vollständig ist, brauchst du nicht alles noch einmal neu formatieren.*

* Wie bist du zur Klient\*in gekommen bist?
* Wann habt ihr begonnen zu arbeiten?
* Welche Erwartungen und Ideen hattest du vor dem ersten Treffen?

## Analyse und Diagnosephase

* Beschreibung der Klient\*in. Achte auf **Anonymität** (Keine Namen, Geburtsdatum, Adressen, …)

Kann alles eingebettet sein in den **Anamnesebogen**. Diesen kannst du einfach auch einscannen und mit abgeben. In jedem Fall sollte enthalten sein:

* + Biologische Faktoren (Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, Körperliche Leistungsfähigkeit, …)
  + Soziale Faktoren (Unterstützung durch Partner, Kinder, …)
  + Psychologische Faktoren (Motivation, Ambitionen Vorerfahrungen, eigens zugeschriebene Stärken, …)
  + Umweltfaktoren (Zugang Fitnessstudio, Laufbahn, …)
  + Trainingserfahrungen
  + Verletzungen, Beschwerden, Krankheiten, …
  + Erste Ziele der Klient\*innen
  + Risikofaktoren
  + …

## Coachingziele

* Welche Ziele für die gemeinsame Zeit kannst du dir setzen?
* Achte hier darauf, dass die Ziele für dich kontrollierbar sein sollen. Nimm Prozess und Ergebnisziele mit auf. Wenn möglich, kannst du die Werte-Ziele mit einbauen.

## Zielsetzung

* Wie habt ihr die Ziele definiert? Welche Motive und Gründe sind dabei zum Vorschein gekommen. Habt ihr Motoziele, Prozessziele, Outcomeziele, wertebasierte Ziele, „SMART“, „CLEAR“, „VISION“, …
* Haben sich die Ziele verändert? Wie hast du sie mit der Klient\*in angepasst?

## Ziele-Operationalisierung und Monitoring

Nutze Ressourcen wie https://www.topendsports.com/, https://www.scienceforsport.com/, *NSCA's guide to tests and assessments* und *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (Bücher, die in der Bibliothek verfügbar sind).

Stelle sicher, dass die Tests während der geplanten Zeit wiederholt werden können.

Du kannst auch Hidden/Invisible-Tests und Monitoring hier einsetzen. Im Kontext *Personal Coaching* machen wir keine zu genaue Differenzierung zwischen Tests und Monitoring. Stützt dich auf dein Wissen aus anderen LVs.

## Planung der Interventionen

* Was hast du alles geplant? Trainings, Alltagsbewegung, Ernährung, Erholung, …
* Beschreibe die zeitliche Abfolge
* Bei Trainingsinterventionen plane alle wichtigen Belastungsparameter!
* Bei Lifestyle-Elemente spezifiziere die Strategie

## Dokumentation

* Dokumentation aller Trainings und Interventionen. Wenn Trainierende z.B. in Excel oder Google-Tabellen mitschreiben, kannst du hier auch diese hier verlinken und anhängen.

## Abschluss- und Erhaltungsphase

* Beschreibe Strategien und Methoden, wie die Person weiter am Ball bleiben wird.

## Reflexion

* Was ist gelungen?
* Was würdest du im Nachhinein verändern?
* Was hat sich bei dir verändert/Was hast du gelernt?

# Coaching Prozess Klient\*in 1

*Kurze Beschreibung der Situation. Allgemein gilt, dass du alle Dokumentationen, die du ohnehin während deiner Arbeit als Coach erstellst in dieser Dokumentation einfach einfügen kannst. Solange es verständlich und vollständig ist, brauchst du nicht alles noch einmal neu formatieren.*

* Wie bist du zur Klient\*in gekommen bist?
* Wann habt ihr begonnen zu arbeiten?
* Welche Erwartungen und Ideen hattest du vor dem ersten Treffen?

## Analyse und Diagnosephase

* Beschreibung der Klient\*in. Achte auf **Anonymität** (Keine Namen, Geburtsdatum, Adressen, …)

Kann alles eingebettet sein in den **Anamnesebogen**. Diesen kannst du einfach auch einscannen und mit abgeben. In jedem Fall sollte enthalten sein:

* + Biologische Faktoren (Alter, Geschlecht, Größe, Gewicht, Körperliche Leistungsfähigkeit, …)
  + Soziale Faktoren (Unterstützung durch Partner, Kinder, …)
  + Psychologische Faktoren (Motivation, Ambitionen Vorerfahrungen, eigens zugeschriebene Stärken, …)
  + Umweltfaktoren (Zugang Fitnessstudio, Laufbahn, …)
  + Trainingserfahrungen
  + Verletzungen, Beschwerden, Krankheiten, …
  + Erste Ziele der Klient\*innen
  + Risikofaktoren
  + …

## Coachingziele

* Welche Ziele für die gemeinsame Zeit kannst du dir setzen?
* Achte hier darauf, dass die Ziele für dich kontrollierbar sein sollen. Nimm Prozess und Ergebnisziele mit auf. Wenn möglich, kannst du die Werte-Ziele mit einbauen.

## Zielsetzung

* Wie habt ihr die Ziele definiert? Welche Motive und Gründe sind dabei zum Vorschein gekommen. Habt ihr Motoziele, Prozessziele, Outcomeziele, wertebasierte Ziele, „SMART“, „CLEAR“, „VISION“, …
* Haben sich die Ziele verändert? Wie hast du sie mit der Klient\*in angepasst?

## Ziele-Operationalisierung und Monitoring

Nutze Ressourcen wie https://www.topendsports.com/, https://www.scienceforsport.com/, *NSCA's guide to tests and assessments* und *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (Bücher, die in der Bibliothek verfügbar sind).

Stelle sicher, dass die Tests während der geplanten Zeit wiederholt werden können.

Du kannst auch Hidden/Invisible-Tests und Monitoring hier einsetzen. Im Kontext *Personal Coaching* machen wir keine zu genaue Differenzierung zwischen Tests und Monitoring. Stützt dich auf dein Wissen aus anderen LVs.

## Planung der Interventionen

* Was hast du alles geplant? Trainings, Alltagsbewegung, Ernährung, Erholung, …
* Beschreibe die zeitliche Abfolge
* Bei Trainingsinterventionen plane alle wichtigen Belastungsparameter!
* Bei Lifestyle-Elemente spezifiziere die Strategie

## Dokumentation

* Dokumentation aller Trainings und Interventionen. Wenn Trainierende z.B. in Excel oder Google-Tabellen mitschreiben, kannst du hier auch diese hier verlinken und anhängen.

## Abschluss- und Erhaltungsphase

* Beschreibe Strategien und Methoden, wie die Person weiter am Ball bleiben wird.

## Reflexion

* Was ist gelungen?
* Was würdest du im Nachhinein verändern?
* Was hat sich bei dir verändert/Was hast du gelernt?

# Reflexion Supervision

Beschreibe kurz wann du wo warst. Was hast du beobachtet? Wie interpretierst du das Gesehene? Konntest du etwas Neues dazu lernen?

# Gesamtreflexion

Fasse deinen Lernprozess zusammen.

# Abbildungsverzeichnis

# Tabellenverzeichnis

# Literaturverzeichnis

- Verwende am besten einen Literaturmanager (**Zotero** = free**, Mendeley** = free, Citavi, Endnote, …)

- Wir verwenden [APA 7](https://www.scribbr.com/wp-content/uploads/2021/03/Die-deutschen-APA-Richtlinien-7-Auflage-Scribbr.pdf)

- und verwende auch die Vorgaben des Instituts [the guidelines set by the institute](https://lehre-schmelz.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_studienangebote_schmelz/Studium/Studienservicecenter/Bakkal_dipl_mag_mast_dissertationen/RL_schriftliche_Arbeit_08_2013__1_-bearbeitet.pdf).

- Falls APA7 und die Instituts Guidelines nicht übereinstimmen, richte dich nach APA