

Der Personal Trainer/ Online Coach (Basics & Mindset)

Das Online Coaching über eine App unterscheidet sich in verschiedenen Aspekten von dem 1:1 Coaching vor Ort in Person. Ganz wichtig: Das eine schließt das andere aber nicht aus. Damit du Ansatzpunkte zur Orientierung und Einordnung von Online Coaching hast, kannst du die folgenden Punkte als Stütze nehmen:

- ⇒ **Das Personal Training zeichnet sich durch den direkten Kontakt zum Kunden aus. Um diesen Austausch auch im Online Coaching gewährleisten zu können bedarf es einem regelmäßigen Austausch über den Chat. Gebe dem Kunden das Gefühl, dass er bei dir in guten Händen ist.**

- ⇒ **Baue mit der App dein Dienstleistungsangebot aus. Unterstütze deine persönlichen Einheiten mit deinem Kunden mit Hilfe der App. Bsp.: Du trainierst 2x vor Ort mit deinem Kunden, die anderen 2 noch ausstehenden Einheiten kann er mit der Unterstützung eines von dir über die App bereitgestellten Trainingsplans durchführen.**

- ⇒ **Stelle einen Mehrwert für deinen Kunden über die Grenzen des Trainings hinaus da. Durch die Datei-Sharing-Funktion in der App hast du die Möglichkeit Video-Kurse bereitzustellen. Kurzvideos, welche bestimmte Themen des Alltags und des Trainingsprozesses (Morgen-Routine, Warm-Up Flow, etc.) aufgreifen können für deinen Kunden eine hilfreiche Inspiration und Stütze darstellen.**

- ⇒ **Baue eine vertrauensvolle Verbindung zu deinem Kunden über die App auf. Gerade, weil man nicht auf den direkten 1:1 Austausch mit dem Kunden zurückgreifen kann ist es entscheidend, welche Kommunikationsstrategie du wählst. Folge Punkte sollen Gedankenreize sein und zur Orientierung dienen:**
 - **Regelmäßige Tagesabfragen einbauen, damit der Kunde merkt, dass dir sein Wohl am Herzen liegt**
 - **Quick-Reactions auf erbrachte Trainingsleistungen**
 - **Wochenfazit erfragen**
 - **Die einzelnen Etappenziele vor Augen führen und den bisherigen Weg beleuchten**
 - **Lob & Stolz aussprechen – der Kunde will für das, was er erreicht hat Lob erfahren und wenn der eigene Coach dieses ausspricht, wiegt das doppelt**

