

BLSV Online-Vortrag 2026

MARCUS  
KERTI



# Stress als Trainer\*in im Ehrenamt

Umgang & Lösungen  
für mehr Freude, Energie & Wirkung

Marcus Kerti | Referent & Coach | [www.marcuskerti.de](http://www.marcuskerti.de)

# Unser Weg heute – 45 Minuten, die in Erinnerung bleiben

01

## Check-in & Selbstreflexion

Wo stehst du gerade?

02

## Stress verstehen

Was passiert in Körper & Kopf?

03

## Deine Stressfallen

Typische Muster erkennen

04

## Akut-Tools

Sofort-Strategien für den Moment

05

## Prävention & Resilienz

Langfristig stark bleiben

06

## Mein Aktionsplan

Konkreter Schritt – heute noch!

# 01

## Check-in & Selbstreflexion

Wo stehst du gerade – ehrlich?

# ⚡ INTERAKTIV: Deine Stressmessung jetzt.

Beantworte diese 4 Fragen für dich – ganz ehrlich und ohne Bewertung:



Wie gestresst bin ich gerade auf einer Skala von 1–10?



Wann habe ich zuletzt wirklich abschalten können?



Was kostet mich als Trainer\*in am meisten Energie?



Tue ich etwas für meine eigene Erholung – regelmäßig?

# 02



## Stress verstehen

Was passiert wirklich in deinem Körper & Kopf?

# Was ist Stress wirklich?

*Stress ist nicht das, was dir passiert.  
Es ist, wie du darauf reagierst."*

— Hans Selye, Begründer der Stressforschung



## Guter Stress (Eustress)

Motiviert, fokussiert, kurzzeitig –  
stärkt uns!



## Schlechter Stress (Distress)

Anhaltend, unkontrolliert – erschöpft  
Ressourcen



## Unser Ziel heute

Distress erkennen & in Eustress  
wandeln

# Fight – Flight – Freeze: Das passiert in deinem Körper



## 💡 Wichtig:

Dein Körper unterscheidet nicht zwischen **'echter Gefahr'** und **'gefühlter Gefahr'**. Die Stressreaktion ist dieselbe – du kannst aber lernen, früher einzugreifen!

## 🏆 Besonderheit Ehrenamt:

Du machst das aus Leidenschaft – teilweise OHNE Bezahlung. Der innere Anspruch ist dadurch oft noch höher als im Beruf. Das kostet doppelt Energie!



# 03



## Deine Stressfallen

Typische Muster erkennen – bevor sie dich fallen lassen

# Die 6 häufigsten Stressfallen für Ehrenamtliche Trainer\*innen



## Zeitdruck

Training, Verwaltung, Kommunikation  
– alles nach der Arbeit



## Nein sagen fällt schwer

"Wer macht's sonst?" – die Falle der  
Unersetzlichkeit



## Erwartungsdruck

Von Eltern, Verein, Sportlern UND sich  
selbst



## Energie-Leck

Training endet – Sorgen gehen mit  
nach Hause



## Fehlende Wertschätzung

Unsichtbare Arbeit, kein Feedback,  
keine Pausen, kein DANKE




## Perfektionismus

"Ich muss noch besser werden" –  
Spirale ohne Ende

# Reflexionsübung: Mein persönliches Stressprofil

Nimm dir 90 Sekunden – beantworte ehrlich für dich:

 **Das Bewusstmachen ist bereits der erste Schritt zur Veränderung!**

01

**Mein größter Energiefresser als Trainer\*in ist...**

*(z.B. Elterngespräche, Vorbereitung, Vereinsbürokratie)*

02

**Ich merke, dass ich gestresst bin, wenn...**

*(z.B. ich ungeduldig werde, schlecht schlafe, keine Lust mehr habe)*

03

**Bisher tue ich dagegen...**

*(z.B. Sport, Gespräche, Netflix, nichts – ehrlich!)*



# 04



## Akut-Tools für den Moment

Wenn Stress da ist – was tun? JETZT!

# Sofort-Tool #1: Die 4-7-8 Atemtechnik

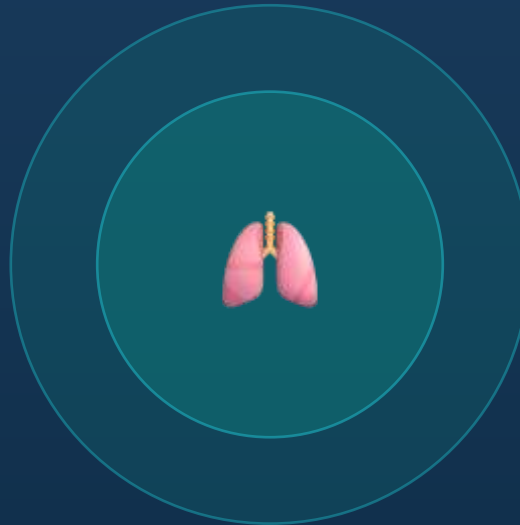
Aktiviert das parasympathische Nervensystem – innerhalb von 60 Sekunden!



**4 Sek.**

**Einatmen**

durch die Nase  
4 Sekunden lang



**7 Sek.**

**Halten**

Luft anhalten  
7 Sekunden lang



**8 Sek.**

**Ausatmen**

durch den Mund  
8 Sekunden lang

# Sofort-Tool #2: Die STOP-Methode

Dein mentaler Notausgang – in jeder Situation anwendbar

**S**

**Stop!**

 Wann anwenden: Kurz vor dem Ausrasten, wenn Eltern nerven, wenn der Plan nicht klappt – immer!

Innehalten – bewusst STOP sagen (innerlich). Den Automatismus unterbrechen.

**T**

**Take a breath**

Einen tiefen Atemzug nehmen. Aktiviert sofort den Parasympathikus.

**O**

**Observe**

Beobachte: Was passiert gerade? Körper, Gedanken, Gefühle – ohne Wertung.

**P**

**Proceed**

Bewusst weitermachen – mit einer entschiedenen Reaktion statt blindem Reflex.

# Sofort-Tool #3: Der 60-Sekunden Körper-Scan

Stress sitzt im Körper – bevor er im Kopf ankommt!



## Kopf / Kiefer

Ist mein Kiefer angespannt? Stirn gerunzelt?



## Schultern

Sitzen sie hochgezogen? Bewusst senken!




## Brust / Herz

Wie atme ich gerade? Flach oder tief?



## Hände / Bauch

Fäuste? Bauch angespannt? Locker lassen!

 Anleitung: Augen schließen → einmal tief durchatmen → gedanklich durch diese 4 Bereiche gehen. Das dauert 60 Sekunden – und verändert alles!



# 05



## Prävention & Resilienz

Langfristig stark bleiben – für dich UND deine Sportler\*innen

# Die 5 Säulen deiner Resilienz als Ehrenamtlicher Trainer\*in



## Soziale Verbindung

Tausche dich aus. Du musst nicht alles alleine tragen!



## Sinn & Klarheit

WARUM machst du das? Dein 'Warum' ist dein Schutzschild.



## Energie- Management

Schlaf, Bewegung, Ernährung – wer leer ist, kann nicht geben!



## Mentale Flexibilität

Probleme als Herausforderung sehen – Wachstums-Mindset!



## Grenzen setzen

Nein ist eine vollständige Antwort. Grenzen schützen Energie & Freude!

# 📌 Dein Energie-Haushalt: Geben & Tanken im Gleichgewicht

## ↓ Energie-Räuber

- Schlafmangel
- Kein Ausgleich / Hobby/ keine Bewegung
- Dauerkonflikt im Verein
- Ständige Erreichbarkeit
- Negative Gedankenmuster
- Mahlzeiten überspringen
- Zu wenig Wasser



## ↑ Energie-Quellen

- + 7-9 Stunden Schlaf
- + Regelmäßige Mini-Pausen
- + Bewegung & Sport für mich
- + Unterstützende Gespräche
- + **Wasser trinken**
- + Digitale Auszeiten
- + Sinnvolle Morgenrituale

# Grenzen setzen: Das respektvolle NEIN in 3 Schritten

So sagst du Nein – und wirst trotzdem gehört und respektiert:

1

## Anerkennen

*"Ich verstehe, dass das wichtig für euch ist."*

2

## Begrenzen

*"Im Moment ist das für mich nicht möglich."*

3

## Anbieten

*"Was ich anbieten kann: [konkrete Alternative / Kompromiss]"*

### Beispiel aus dem Vereinsalltag:

*"Ich weiß, das Turnier ist wichtig. Aber ich kann dieses Wochenende nicht noch eine Fahrt übernehmen. Wie wäre es, wenn wir gemeinsam Eltern ansprechen, die helfen könnten?"*

# Das Trainer\*innen Morgen-Ritual (5–10 Minuten)

1 Min.

## **Kein Handy die ersten 30 Min.**

Starte in deinen Tag mit deinem eigenen Tempo – nicht in die Agenda anderer

2 Min.

## **3 Dinge die dich freuen**

Was ist heute gut? Auf was freust du dich?

2 Min.

## **Bewusst atmen**

4-7-8 oder 10 tiefe Atemzüge – aktiviert das Nervensystem

2 Min.

## **Eine Intention setzen**

'Heute will ich als Trainer\*in besonders...'

3 Min.

## **Bewegt starten**

Kurze Runde draußen, Stretching oder Yoga, was für mich tun



# 06

## ★ Mein Persönlicher Aktionsplan

Vom Wissen zum Handeln – heute noch!



# Mein 1 konkreter Schritt – JETZT!

Wähle EINEN Bereich aus und entscheide dich für EINE machbare Maßnahme:

## Meine EINE Veränderung ist:

*z.B. 4-7-8 Atemübung täglich, STOP anwenden, montagabend keine Emails, 1- Minuten- Challenge*

## Ich starte damit:

*Heute Abend / Morgen früh / Ab sofort – wann genau? Und am Besten JETZT*

## Meine Herausforderung dabei wird sein:

*Was könnte mich aufhalten? Wie gehe ich damit um? Wie ist mein aktuelles MINDSET ?*

## Mein Erfolg sieht aus wie:

*Wie fühlt es sich an, wenn es klappt? Was verändert sich?*

# Danke – und auf zu mehr Leichtigkeit!

*"Du kannst nur andere stärken,  
wenn du selbst stark bleibst."*

Dein Werkzeugkoffer heute:



4-7-8 Atem



STOP-Methode



Körper-Scan



Respektvolles NEIN



Morgenritual

## Marcus Kerti

Referent | Mental Coach | Experte für Stressprävention,  
mentale & emotionale Gesundheit

 [www.marcuskerti.de](http://www.marcuskerti.de)

Fragen? 

BLSV Online-Vortrag 2026

# Bonus: Weiterführende Ressourcen

## Apps

- Headspace / Calm – Meditation
- Wim Hof – Atemübungen
- 7Mind – geführte Meditationen

## Bücher

- "Burnout überwinden" – Ralf Senf
- "Das Resilienz-Prinzip" – M. Seligman
- "Mindset" – Carol S. Dweck

## Podcasts

- Huberman Lab (Stress & Performance)
- Feel Better, Live More – Dr. Chatterjee
- Zuhörer Podcast – Achtsamkeit