

Sportpsychologie & Coaching

A-Trainerausbildung, Profil "Leistungssport" 2024/2025

10.12.2024 Online Modul

Dr. Kai Engbert
Dr. Tom Kossak

Engelhardstr. 10a
81369 München

info@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de

// Mentale Prozesse im Golf



Nervosität

Gedanken

Bewegungen
verstehen

Selbstgespräch

Selbstvertrauen

Erwartungen

Motivation

Druck

Angst

Anspannung

Emotionen
managen

Konzentration

Bewegungen
steuern

Konzentration

// Sportpsychologie



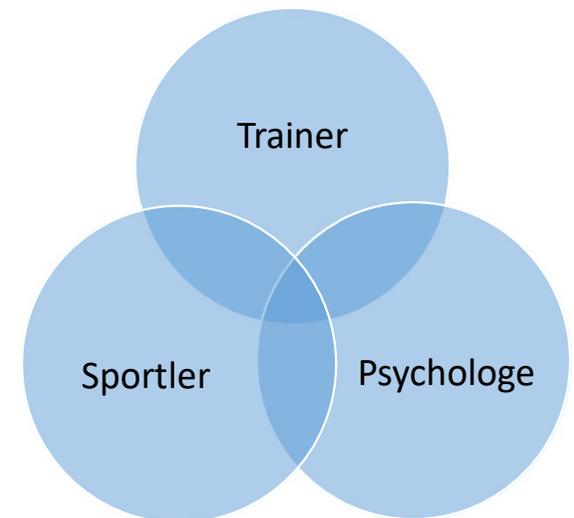
// Sportpsychologie & Mentales Training

Ziel:

Die sportliche Leistung **verbessern und optimieren**. Dabei werden **Trainingsprozesse** optimiert und die mentalen Voraussetzungen für das Abrufen der Trainingsleistung im Wettkampf geschaffen.

Arbeitsweise:

- Teil einer langfristigen Leistungsentwicklung.
- Üben, lernen und entwickeln.
- Sportler als Dreh- und Angelpunkt .
- Idealerweise arbeiten Sportpsychologe, Trainer und Sportler zusammen.



// Sportpsychologie & Mentales Training

Üben & Entwickeln:

- Mental Skills (automatisch)
- Mental mit trainieren
- Persönlichkeitsentwicklung durch (Vorbild)Funktion

Förderung

- Mental Skills (gezielt)
- Druck-Training
- Persönlichkeitsentwicklung
- Einstellung/ Haltung

Coaching

- Mental Skills (individuell)
- Strategien erarbeiten
- Blockaden Lösen
- Persönlichkeitsentwicklung

Therapie:

- Probleme behandeln
- Umfeld Management
- Therapie v. Störungen

// Sportpsychologie & Mentales Training

Üben & Entwickeln:

- Mental Skills (automatisch)
- Mental mit trainieren
- Persönlichkeitsentwicklung durch (Vorbild)Funktion

Trainer

Förderung

- Mental Skills (gezielt)
- Druck-Training
- Persönlichkeitsentwicklung
- Einstellung/ Haltung

Coaching

- Mental Skills (individuell)
- Strategien erarbeiten
- Blockaden Lösen
- Persönlichkeitsentwicklung

Mentaltrainer/ Sportpsychologe

Therapie:

- Probleme behandeln
- Umfeld Management
- Therapie v. Störungen

// Sportpsychologie & Mentales Training



- Mentale Stärke wird über **Gewohnheiten** aufgebaut.
- vgl. mentale Alltags-Gewohnheiten.
- wenn ich die umstellen/ verbessern will, kostet das Zeit und Energie.
- Themen nicht nur anreißen, sondern konsequent bearbeiten.
- Nicht nur mal drüber sprechen, sondern auch alternativen **einüben** (hier muss Umfang her).
- Themen verfolgen, als Potential & Baustelle definieren.
- Dranbleiben!

// Sportpsychologie & Mentales Training



- Wer immer **konzentriert trainiert**, trainiert konzentriertes Paddeln.
 - Wer im Training mit seiner Konzentration schludert, trainiert leicht ablenkbar zu sein.
 - Wer lernt sich zu **entscheiden**, wird in Drucksituationen bessere Entscheidungen treffen.
 - Wer im Training schlecht mit sich selbst redet (oder über andere) baut ein geringes **Selbstvertrauen** auf.
 - Wer im Training an **Kontrolle** klammert, wird sich schwer tun, kann schwer loslassen und vertrauen.
- Genau wie motorischen Bereich sind wir im mentalen die **Summe unserer Gewohnheiten**.
- Daher ist es völlig utopisch im Wettkampf dann was besonders gut/ anders als sonst machen zu wollen.

// Mentales Training: Kernbereiche

Motivation & Zielsetzung

Aufmerksamkeit & Konzentration

Selbstvertrauen & Selbstgespräch

Nervosität & Entspannung

Mentales Vorstellungstraining



// Motivation & Zielsetzung

Woher kommt die Motivation...

- ...ordentlich zu trainieren?
- ...Verantwortung für die eigenen Leistungen zu übernehmen?
- ...andere Interessen dem Sport unterzuordnen?



// Motivation & Zielsetzung

Anstrengungsziele

klare Ziele

einfache Ziele

explizite Ziele



Vermeidungsziele

unklare Ziele

mehrfache Ziele

implizite Ziele

// Aufmerksamkeit & Konzentration

Bereit für einen kurzen
Selbstversuch...?

rot	grün	gelb	blau	gelb	grün
grün	rot	gelb	grün	blau	rot
blau	gelb	grün	blau	grün	gelb
rot	gelb	blau	gelb	blau	grün
rot	grün	gelb	rot	gelb	blau
grün	blau	rot	grün	rot	blau
gelb	rot	blau	rot	grün	gelb

// Aufmerksamkeit & Konzentration

1. Unsere Gewohnheit steuert unsere Konzentration.
2. Wir können unsere Konzentration bewusst steuern.
3. Dazu bedarf es „Energie“ um Gewohnheiten zu überwinden.



// Selbstvertrauen & Selbstgespräche

Situation [Abschlag 1]

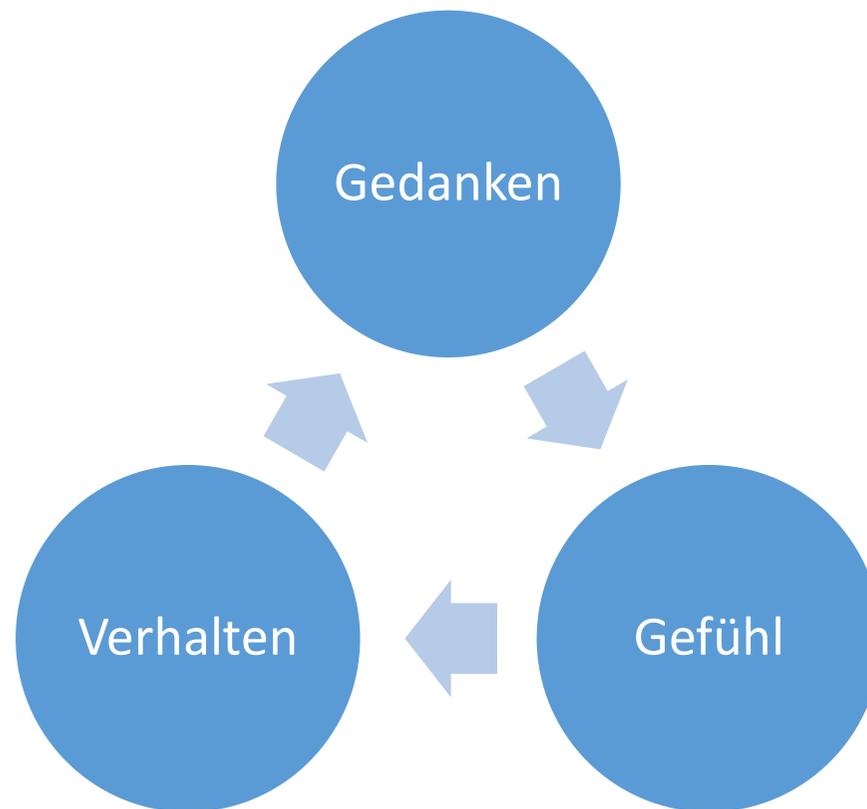


Gedanke „Ja nicht gleich am Anfang Mist bauen“

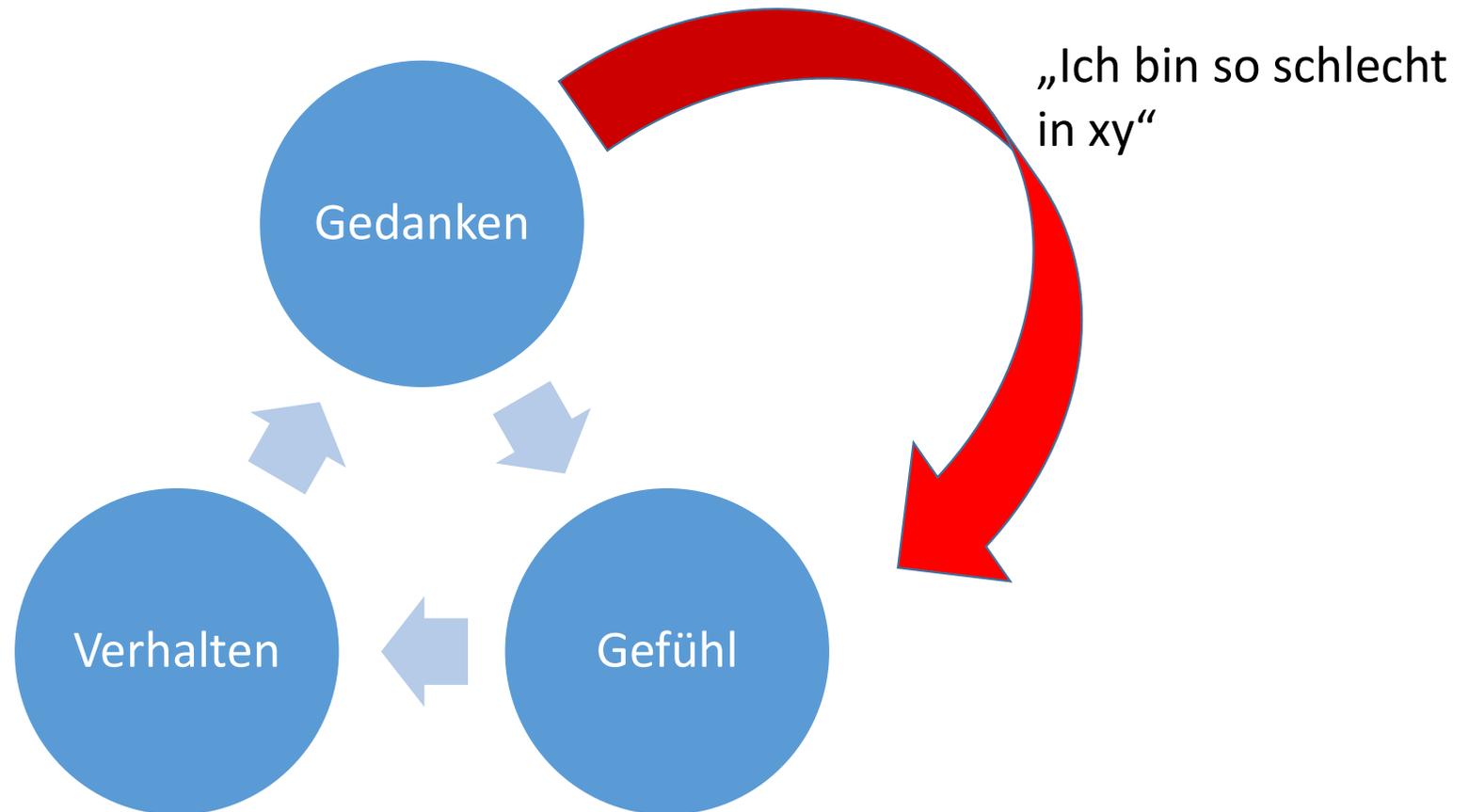


Gefühl Druck, Nervosität, Passiv

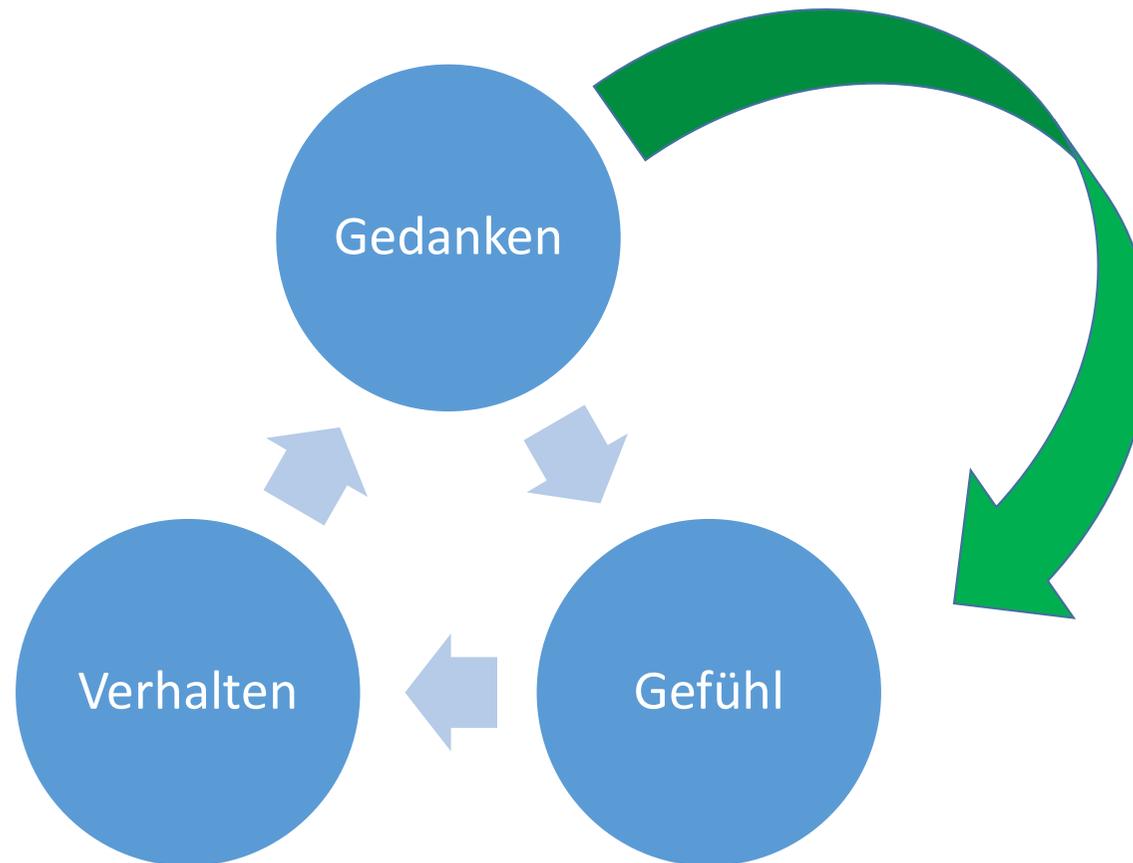
// Emotionen fallen nicht vom Himmel



// Emotionen fallen nicht vom Himmel

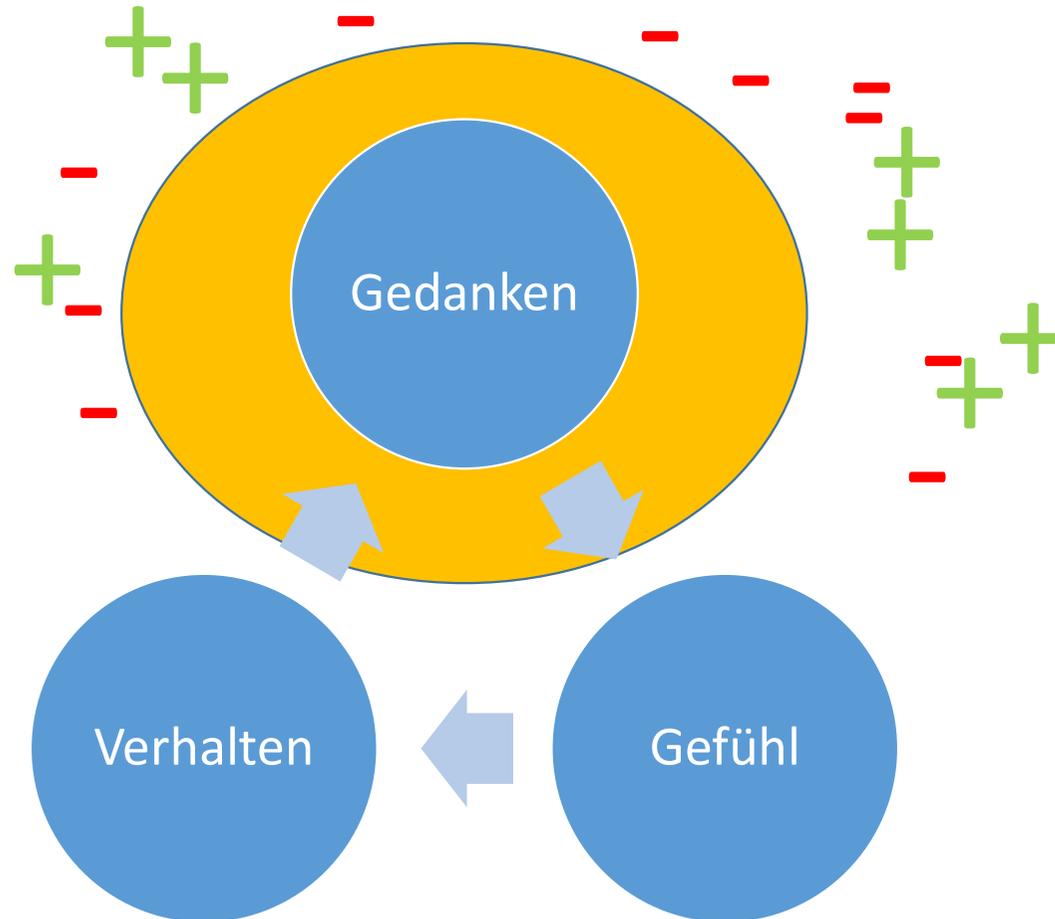


// Emotionen fallen nicht vom Himmel

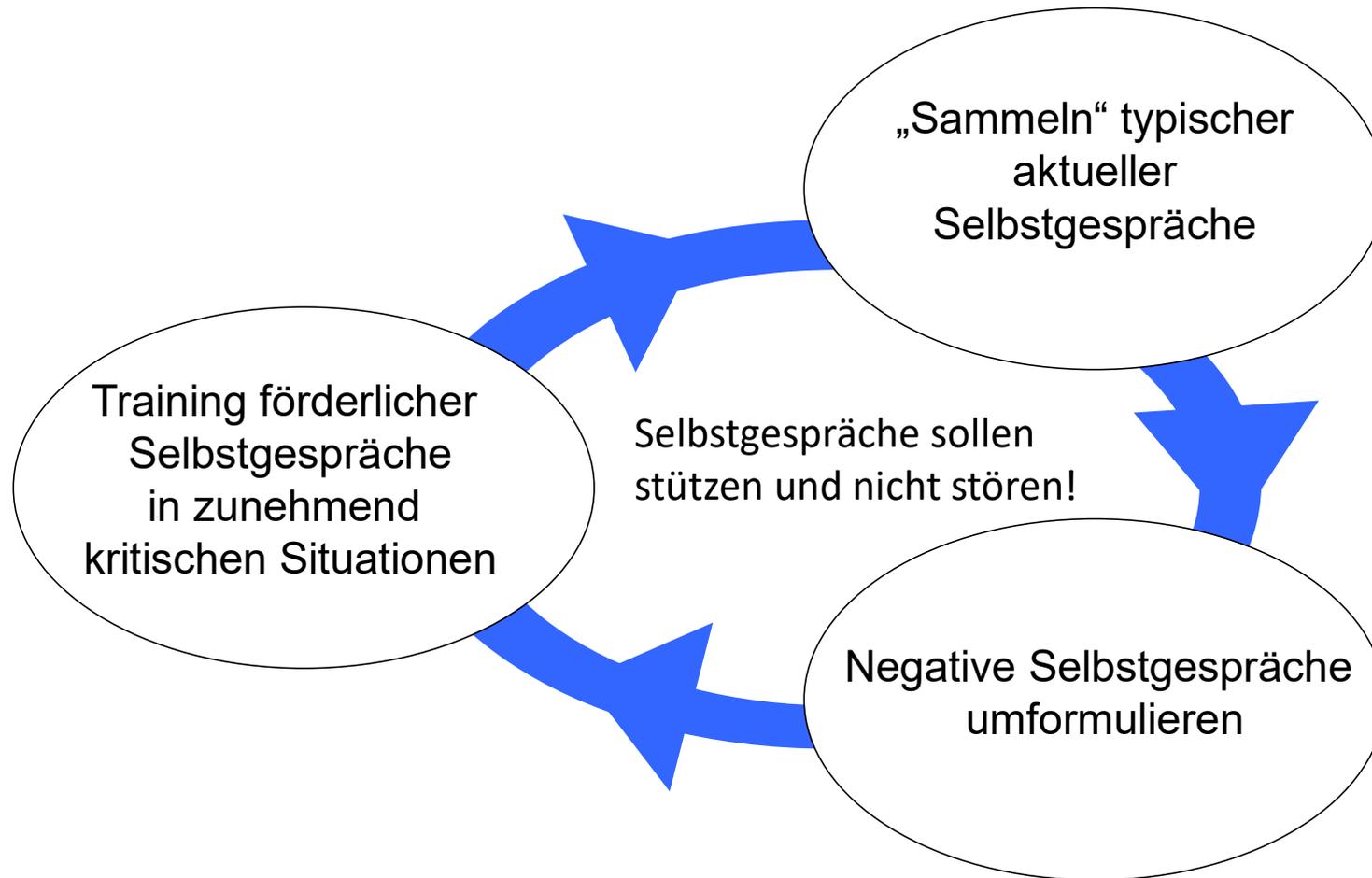


„ Die letzte Runde war nicht so gut. Das lag an xy. Das habe ich jetzt nochmal geübt“

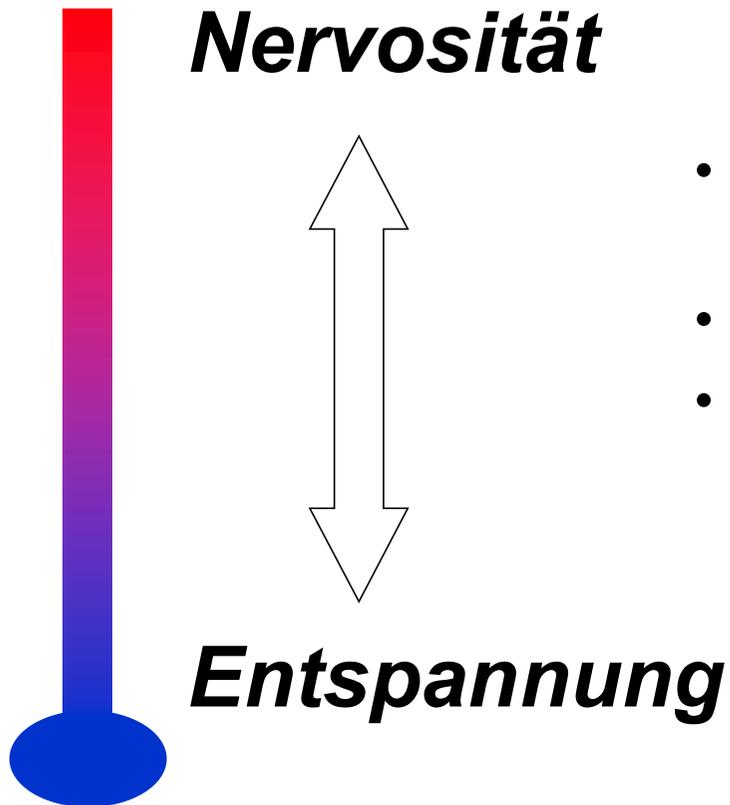
// Emotionen fallen nicht vom Himmel



// Selbstvertrauen & Selbstgespräche



// Nervosität & Entspannung



- Was ist meine optimale „Betriebstemperatur?“
- Wie kann ich die erreichen?
- Was tun, wenn ich nervös und zu aktiviert bin?



// Vorstellungstraining

Vorstellungstraining/ Mentales Training ist das planmäßig wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung

(nach EBERSPÄCHER, 1995)

// Vorstellungstraining

- Beschleunigung beim Umlernen bzw. Neuerwerb einer Handlung
- Unterstützende Trainingsform bei verletzungsbedingten Pausen
- Zur Erleichterung des Wiedereinstiegs
- Ergänzendes Üben im Training
- Wettkampfvorbereitung

Wichtig:

- Mentales Training aktiv fördern und anleiten.
- Mentale Trainingselemente regelmäßig einbauen.
- Besser oft als lange.
- Mentales Training und körperliches Training kombinieren.

// Mentales Training

Motivation & Zielsetzung

Aufmerksamkeit & Konzentration

Selbstvertrauen & Selbstgespräch

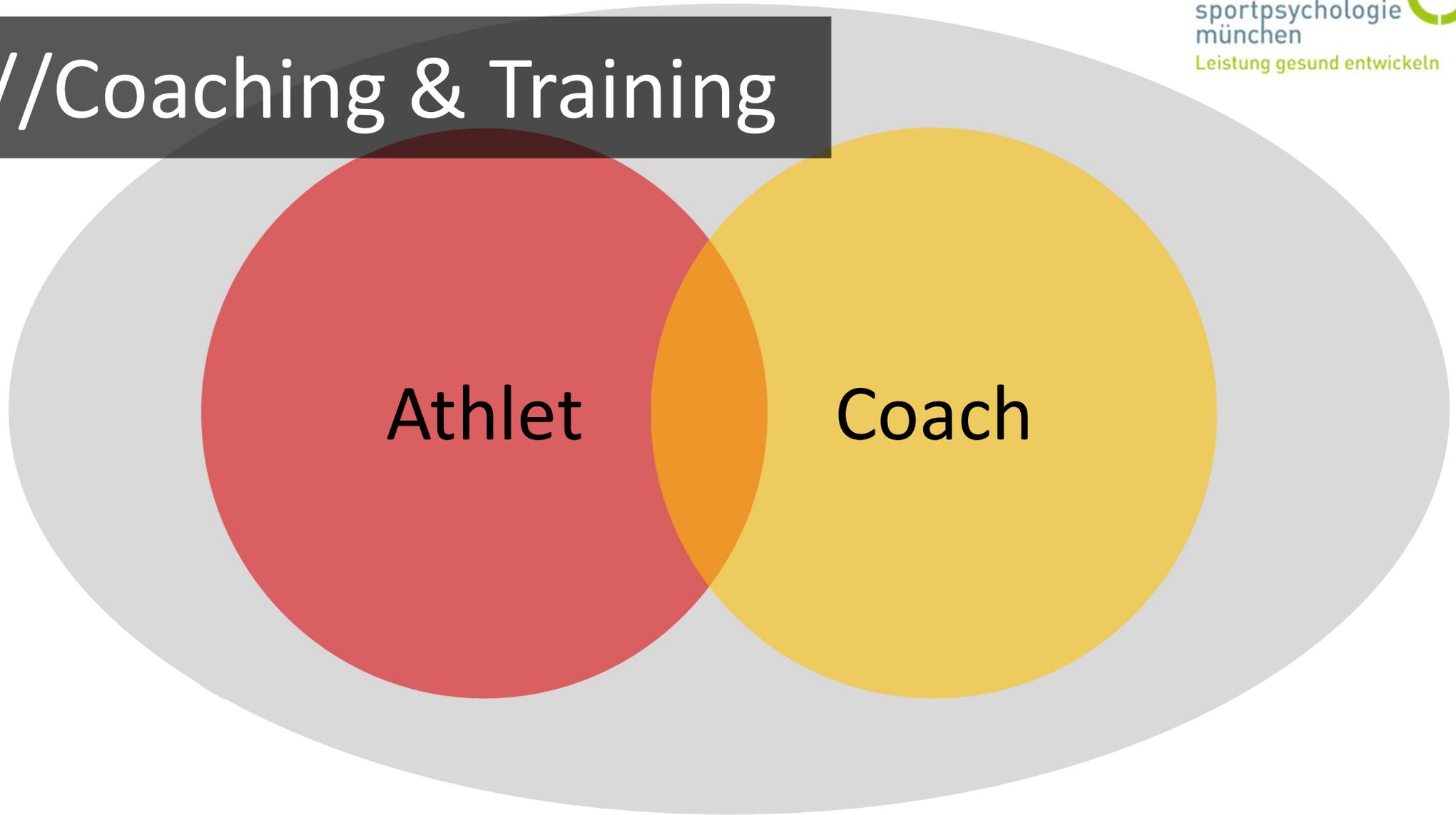
Nervosität & Entspannung

Mentales Vorstellungstraining

//Coaching & Training

Athlet

Coach

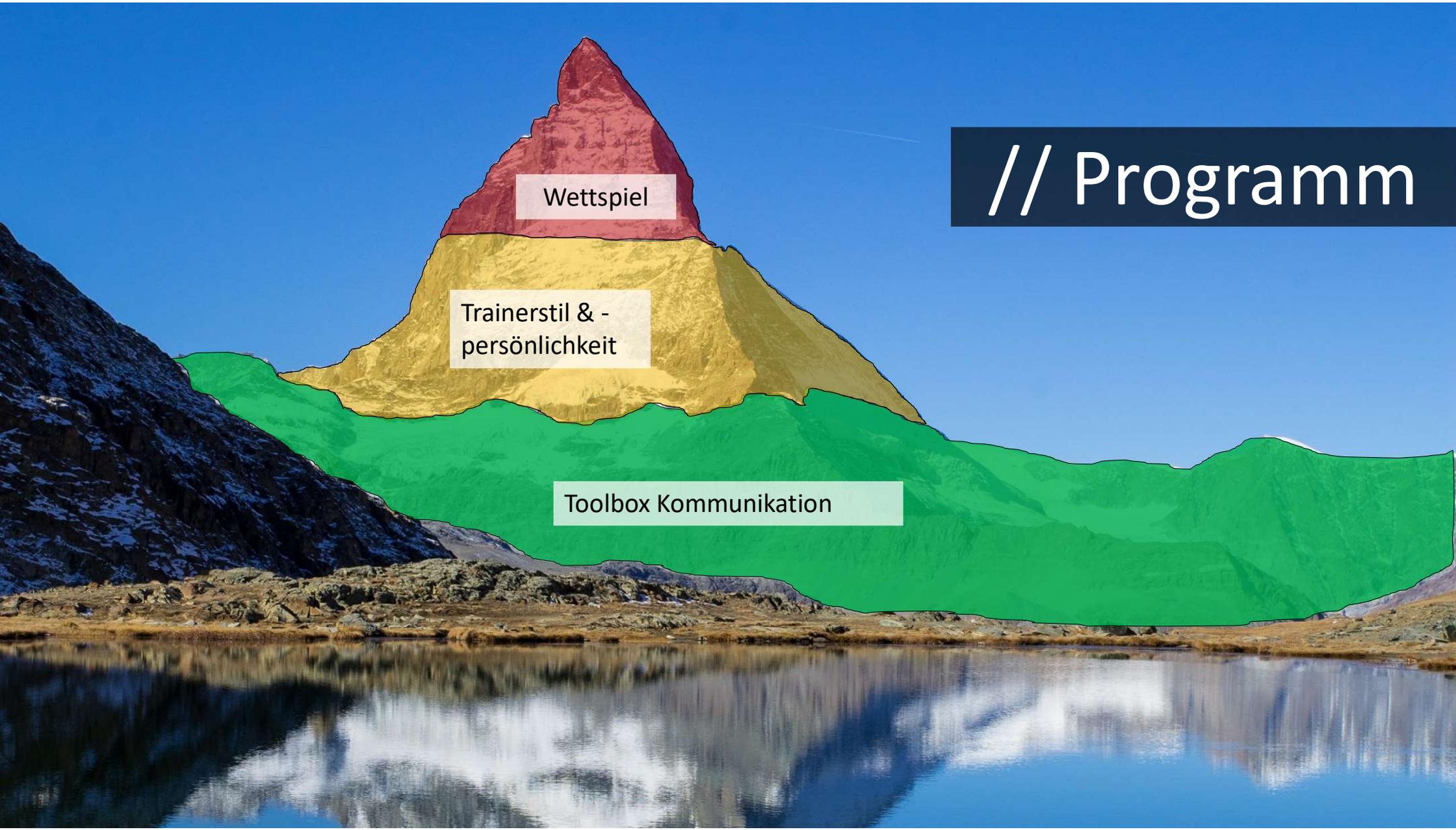


// Programm

Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation

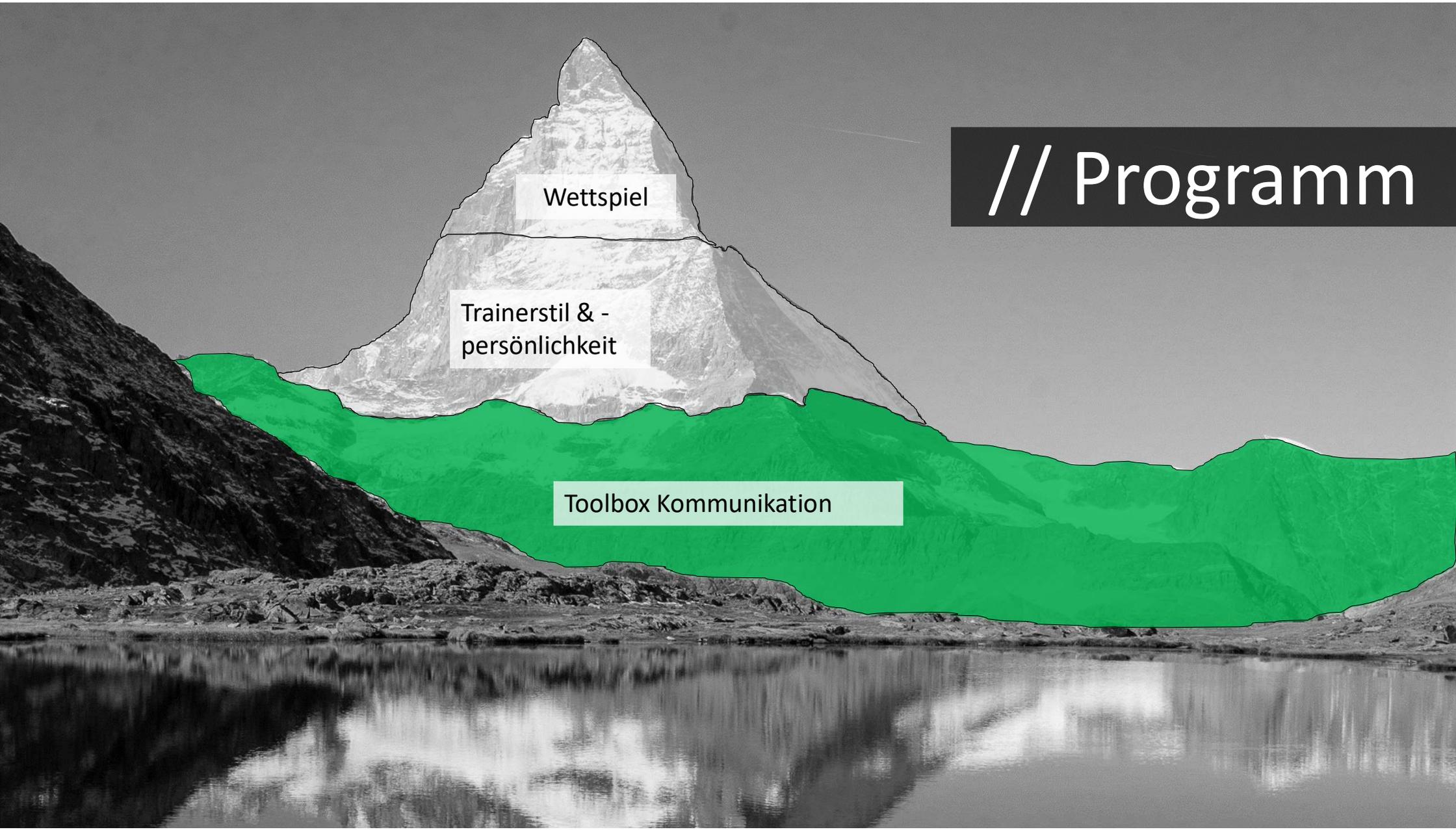


// Programm

Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation



// Gruppenarbeit

Mein bester Trainer/ meine beste Trainerin

- 1) Was hat er /sie gut gemacht?
- 2) Was hat das damals bei mir bewirkt?
- 3) Was habe ich mitgenommen?

Mein schlechtester Trainer /meine schlechteste Trainerin

- 1) Was hat er / sie schlecht gemacht?
- 2) Was hat das damals bei mir bewirkt?
- 3) Was habe ich mitgenommen?

// Trainerkompetenzen

Haltung

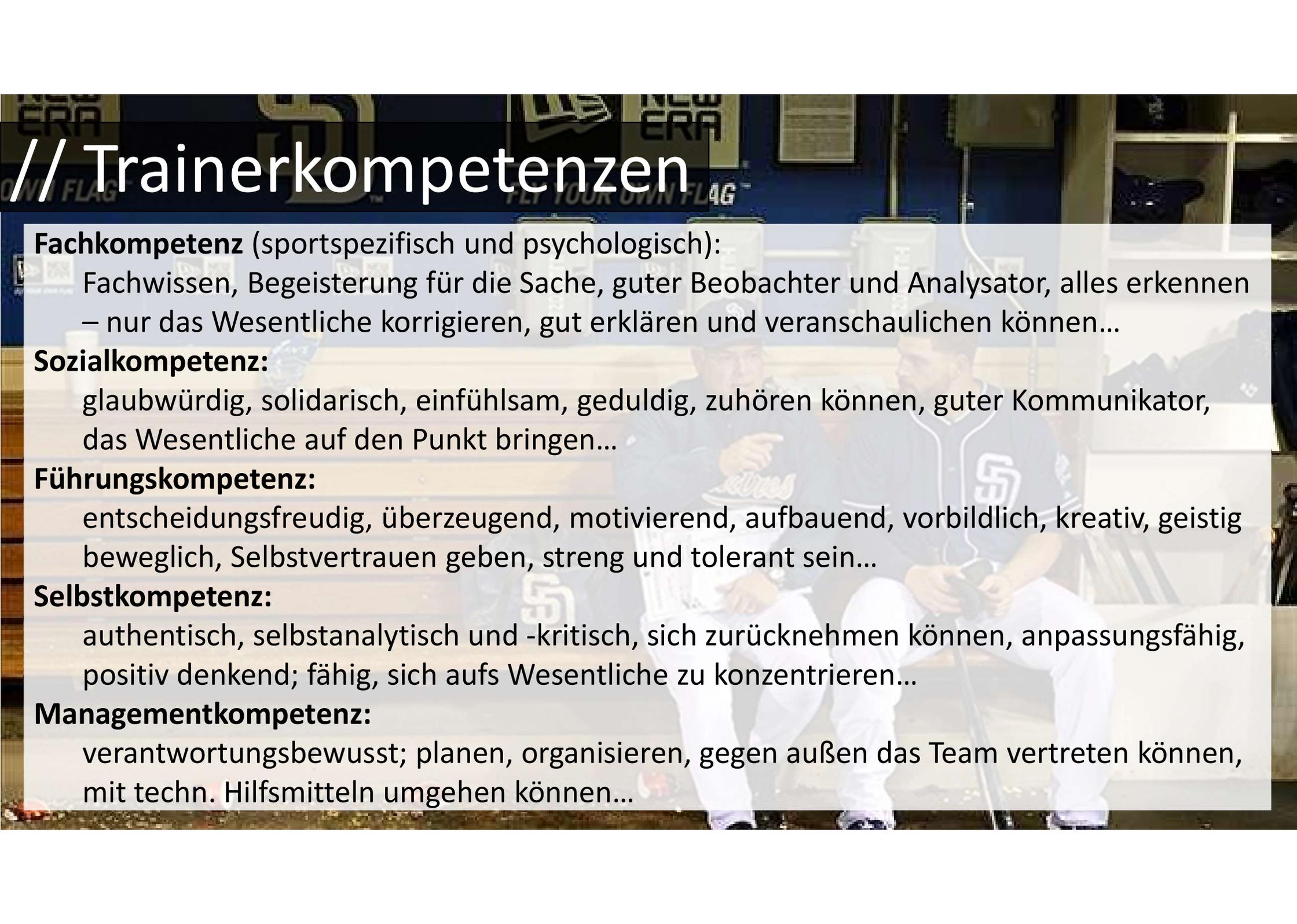
Selbstreflektion

Vorbildfunktion

Beziehungsfähigkeit



// Trainerkompetenzen



Fachkompetenz (sportspezifisch und psychologisch):

Fachwissen, Begeisterung für die Sache, guter Beobachter und Analysator, alles erkennen – nur das Wesentliche korrigieren, gut erklären und veranschaulichen können...

Sozialkompetenz:

glaubwürdig, solidarisch, einfühlsam, geduldig, zuhören können, guter Kommunikator, das Wesentliche auf den Punkt bringen...

Führungskompetenz:

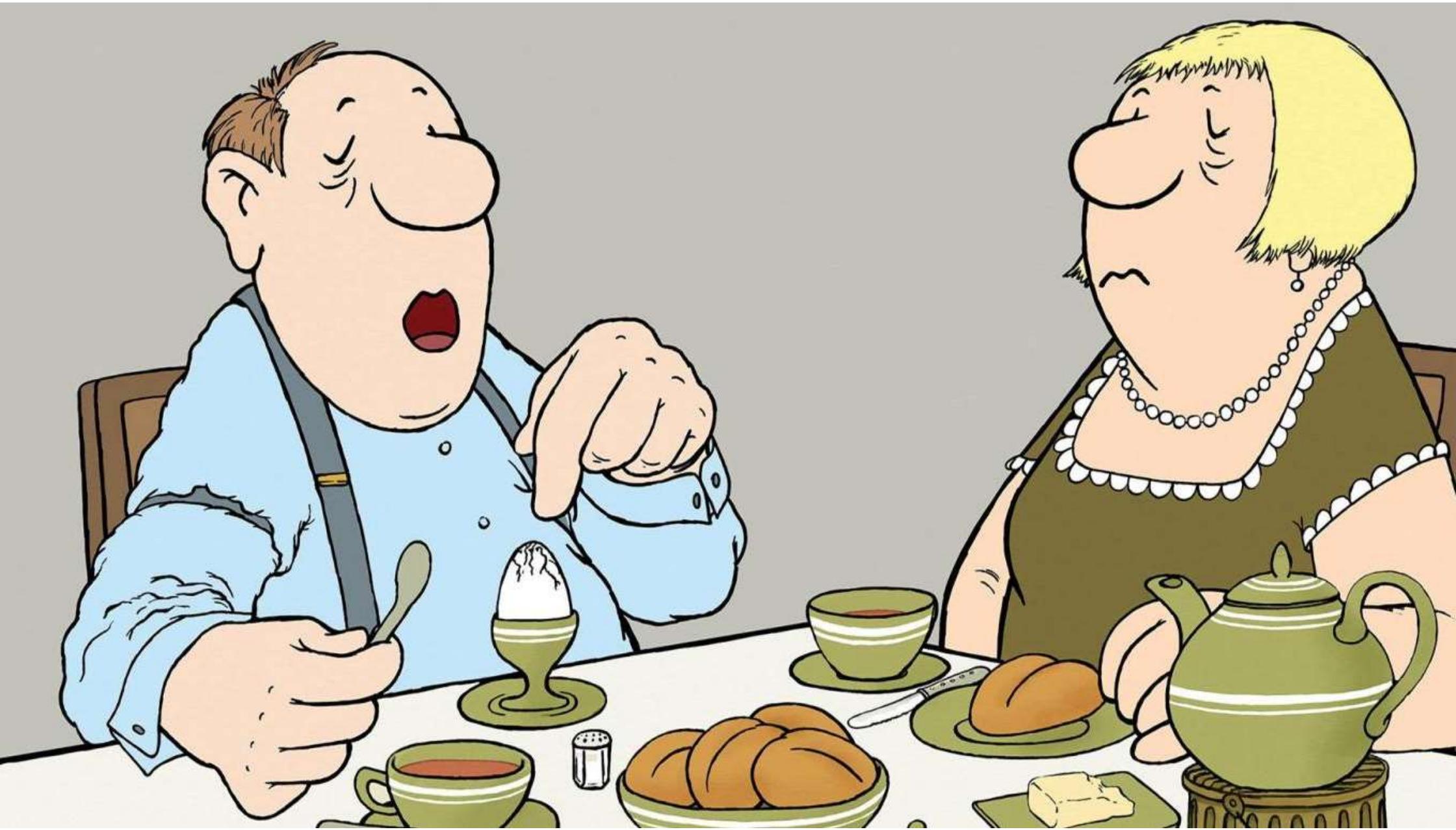
entscheidungsfreudig, überzeugend, motivierend, aufbauend, vorbildlich, kreativ, geistig beweglich, Selbstvertrauen geben, streng und tolerant sein...

Selbstkompetenz:

authentisch, selbstanalytisch und -kritisch, sich zurücknehmen können, anpassungsfähig, positiv denkend; fähig, sich aufs Wesentliche zu konzentrieren...

Managementkompetenz:

verantwortungsbewusst; planen, organisieren, gegen außen das Team vertreten können, mit techn. Hilfsmitteln umgehen können...



// Hürden der Kommunikation

Meinen
100%

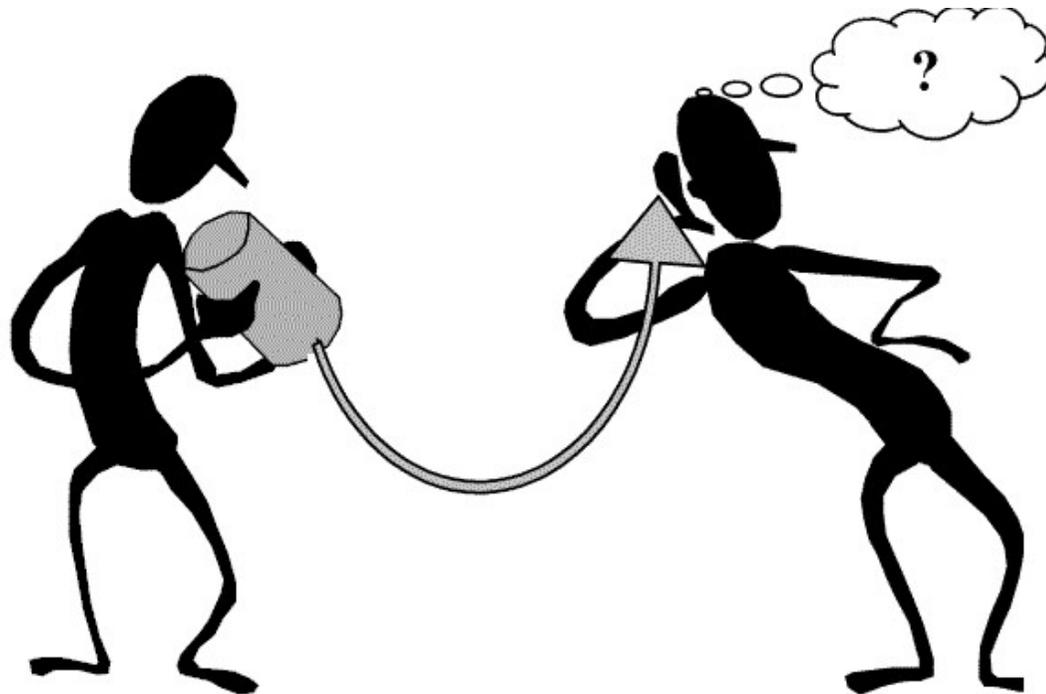
Sagen
75%

Hören
50%

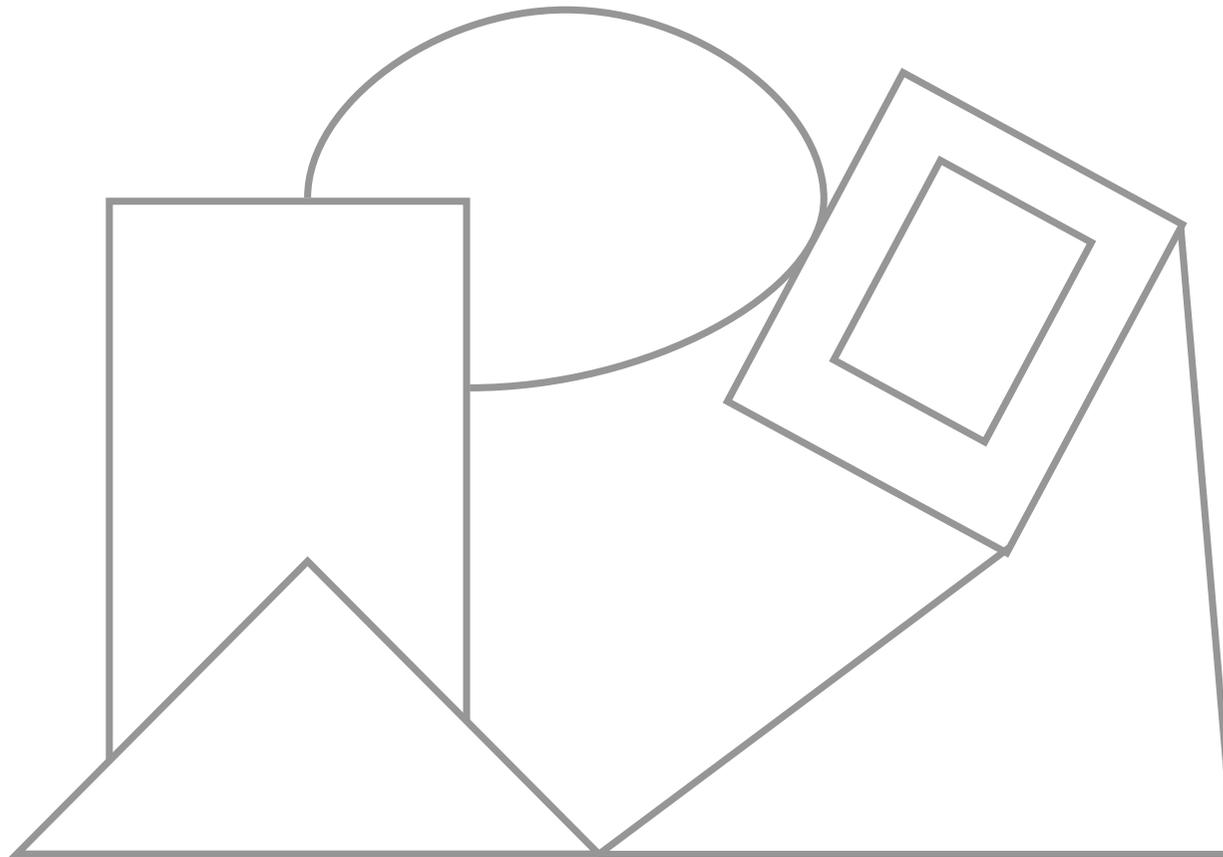
Verstehen
25%



// Erklären– das kann doch jeder?!



// Informationsverlust



// Tool 1: Rahmenbedingungen checken

Rahmenbedingungen:

- Wann wäre der richtige Zeitpunkt für meine Message?
- Wie viel Zeit braucht meine Message?
- Welcher Rahmen passt dazu?
- Visualisierung der Fakten?
- Störquellen? (Telefon, Lärmbelästigungen etc.)
- Wer hat Gesprächsbedarf?
- Wozu möchte ich dieses Gespräch führen?
- Woran könnte ich erkennen, dass es ein erfolgreiches Gespräch war?
- Wer ist der richtige Gesprächspartner?

// Tool 2: Eine gemeinsame Linie finden

- **Werkzeug:** Paraphrasieren
- **Ziel:** Missverständnisse vermeiden, Wertschätzung zeigen
- **Formulierungshilfen**
 - „Mit anderen Worten....“
 - „Wenn ich sie richtig verstehe, geht es Ihnen um...“
 - „Ihnen ist wichtig , dass....“
 - „Für sie kommt es sehr darauf an.....“
 - „Ich habe jetzt verstanden, dass Sie...“

// Tool 2: Eine Gemeinsame Linie finden

- **Werkzeug:** Aktiv zuhören
- **Ziel:** Missverständnisse vermeiden, Wertschätzung zeigen
- Nicht nur das gesagte, sondern vielmehr das gemeinte wiedergeben
- die emotionale Botschaft des Gesprächspartners aufnehmen
- **Formulierungshilfen:**
 - „Sie befürchten jetzt, dass...“
 - „Sie sind misstrauisch, ob...“
 - „Sie ärgern sich über...“
 - „Du bist noch unentschieden, ob Du...“
 - „Sie sind erschrocken über...“

// Aktives Zuhören



Aufmerksamkeit zeigen!

- ruhiger, offener Blickkontakt
- offene zugewandte Körperhaltung

Ermutigen!

- Kopfnicken
- „Hmm“, „ja“, „interessant“
- Pausen zulassen können

Wichtige Sachverhalte erkennen!

- Konzentriert sein
- Schlüsselbegriffe suchen
- Nonverbale Äußerungen beachten
- Verstehen heißt nicht billigen

Wichtige Sachverhalte erinnern!

- Hauptgedanken in eigenen Worten wiederholen
- Kernpunkte strukturiert zusammenfassen

// Pacing

Konstruktiven Start ins Gespräch finden

- Die „innere Geschwindigkeit“ ans Gegenüber anpassen
- Körpersprache: Angleichen der Haltung, Gestik und Atemfrequenz
- Mimik: Angleichen des Gesichtsausdrucks
- Stimme: Angleichen der Stimmlage, der Lautstärke und der Sprechgeschwindigkeit
- Sprache: Verwendung ähnlicher Wörter
- Blickkontakt

// Gestik, Mimik, Körpersprache



// Tool 3: Klarheit

- **Einfach!**
 - Hauptsätze, Hauptsätze, Hauptsätze!
- **Anschaulich!**
 - Vergleiche, Metaphern
- **Prägnant!**
 - Die Ausführlichkeit sollte zum Informationsziel passen!
- **strukturiert!**
 - Erstens, zweitens, drittens.....
- **Verstehen sicherstellen!**
 - das gehörte mit eigenen Worten wiedergeben!!!



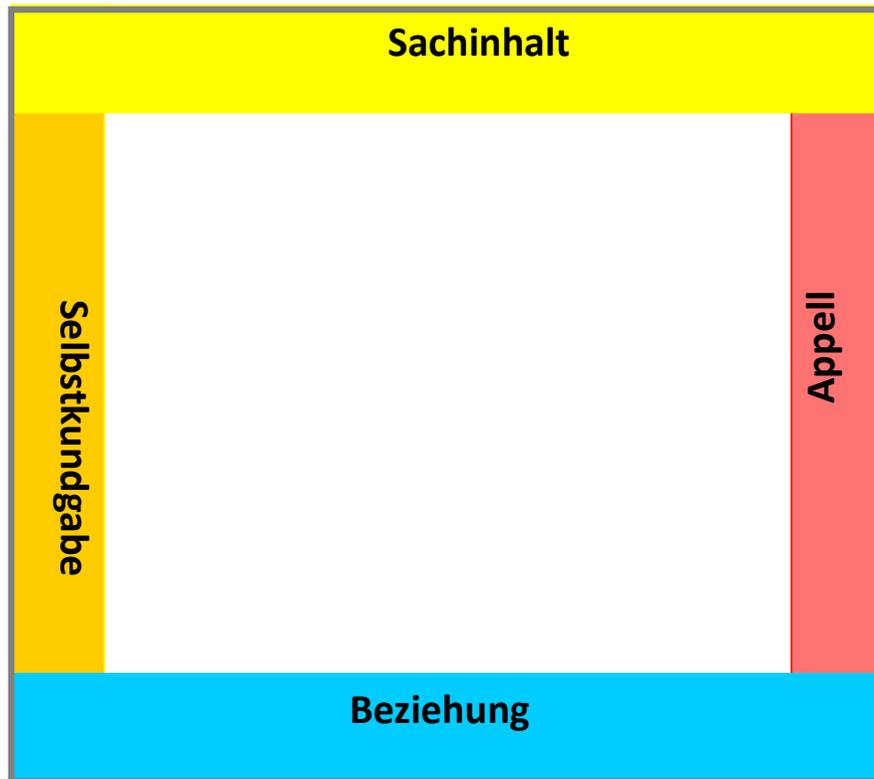
// Positives

// Konstruktive Kritik

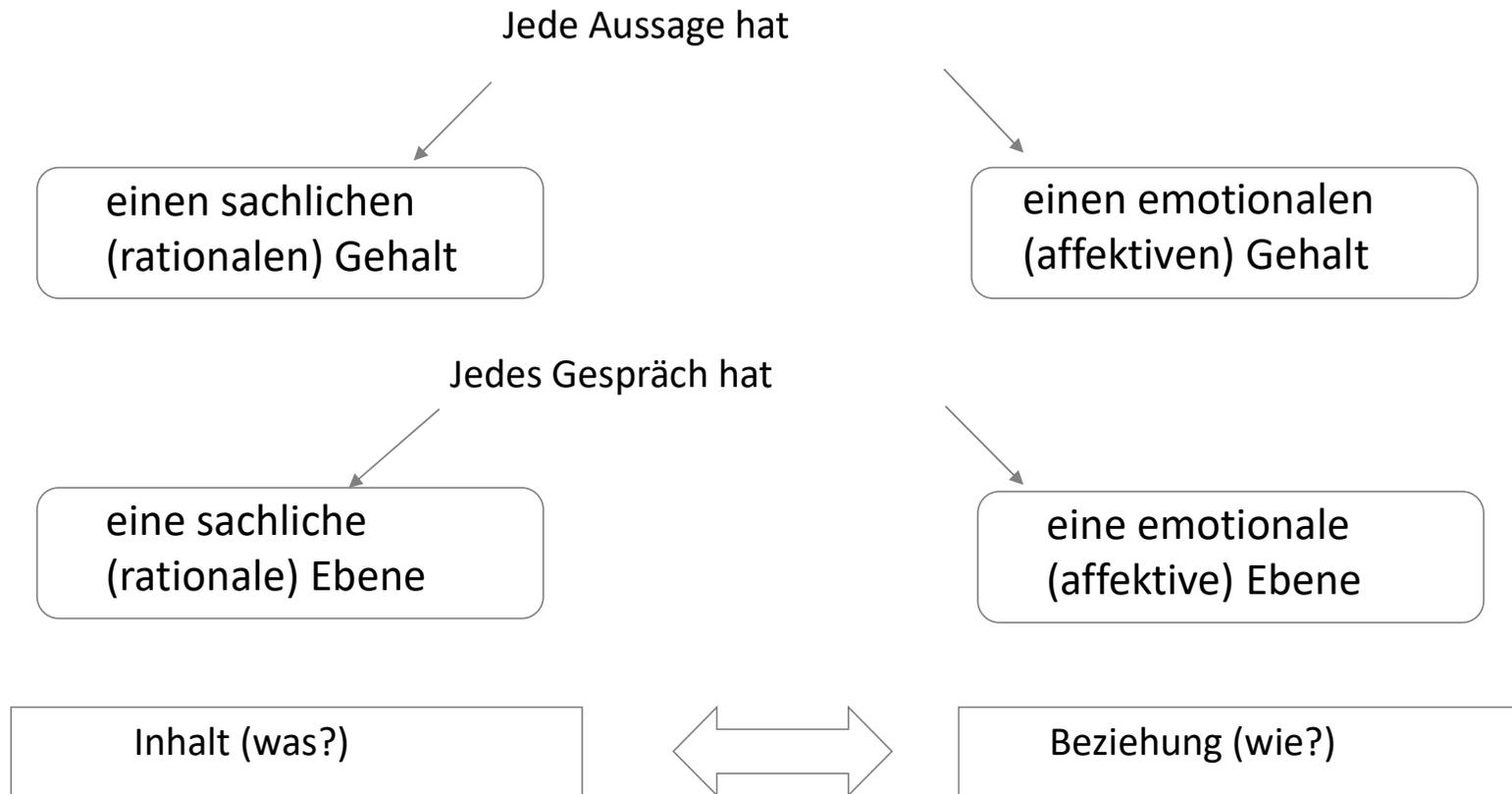
// Positives

// Tool 4: Der Feedback Burger

// Tool 5: Das Nachrichtenquadrat

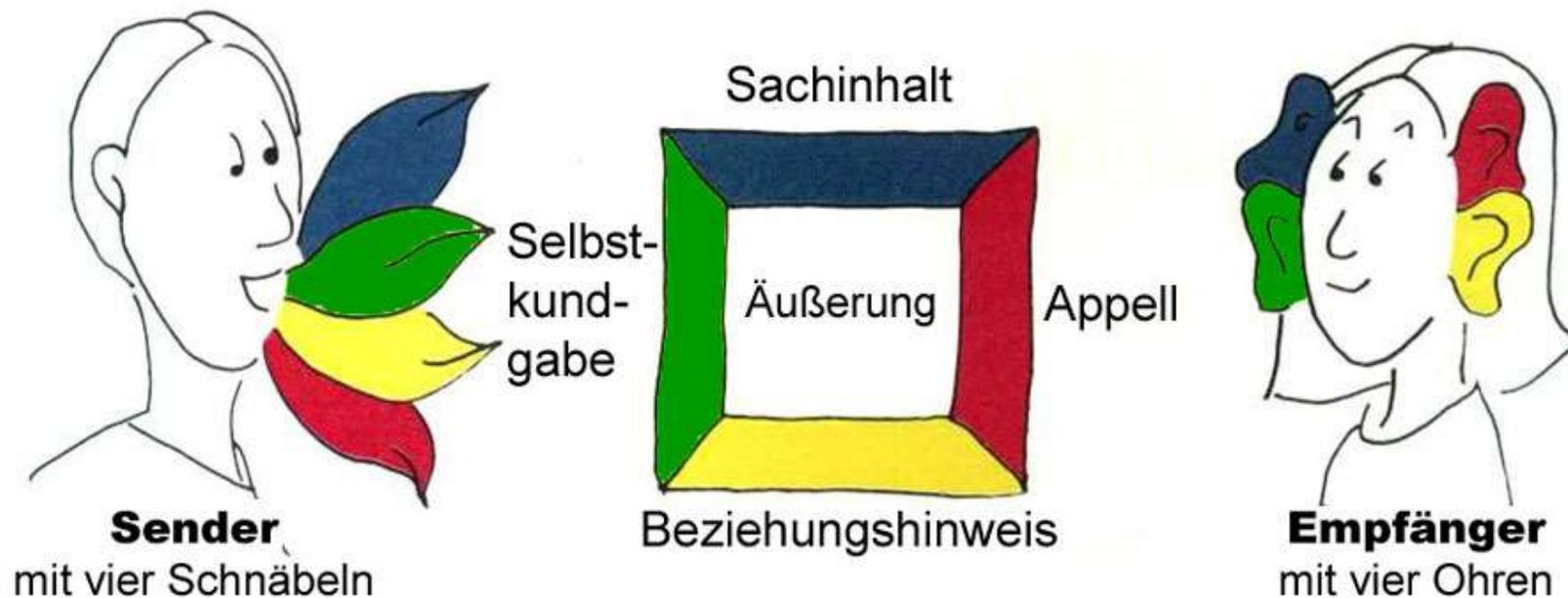


// Inhalt und Beziehung



// Nachrichtenquadrat

“Du bist ja schon wieder zu spät.”



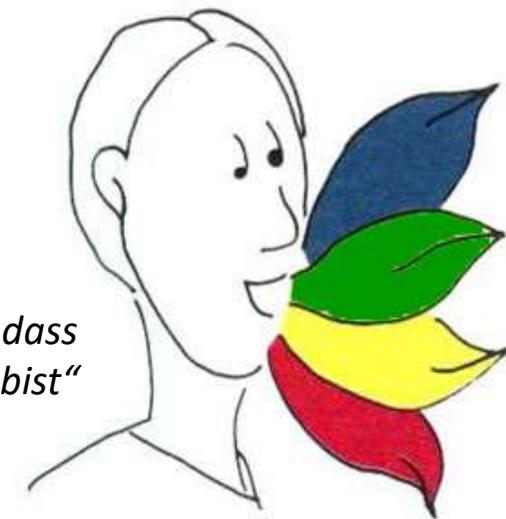
Nachrichtenquadrat nach Schulz von Thun, 1981

// Nachrichtenquadrat

“Du bist ja schon wieder zu spät.”

„Sie ist zum wiederholten Male zu spät“

„Ich möchte, dass
Du pünktlich bist“



Sender
mit vier Schnäbeln

Selbst-
kund-
gabe



Beziehungshinweis

Appell

Sachinhalt

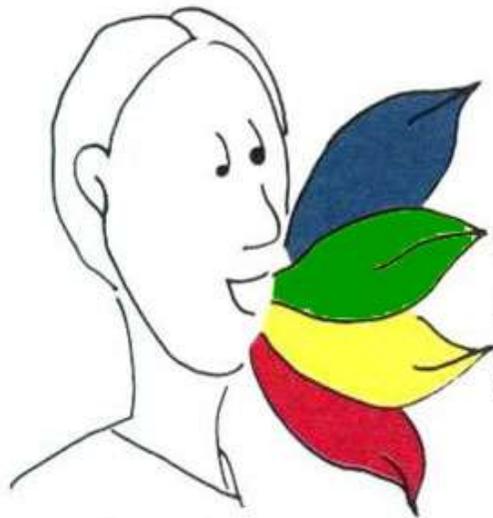
„Erkläre mir, weshalb
Du zu spät bist“



Empfänger
mit vier Ohren

„Ich bin über Dein Verhalten enttäuscht.“

// Nachrichtenquadrat



Sender
mit vier Schnäbeln

Ob Kommunikation
gelingt entscheidet der
Empfänger nicht der
Sender!



Empfänger
mit vier Ohren

// Übung zum Nachrichtenquadrat

Übung: Übersetzt für euch die folgenden Sätze:

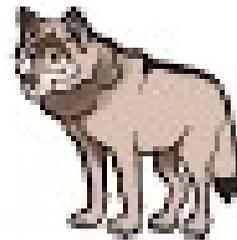
1. „Ich weiß noch nicht ob ich morgen zum Training komme“
2. „So kann man es natürlich auch machen“
3. „Hast du das jetzt verstanden?“
4. „Warum hast Du das nicht früher gesagt?“



// Tool 6: Welche Sprache nutze ich?

//Sprache deeskalierend nutzen

Giraffensprache vs. Wolfssprache



Giraffensprache

Die Giraffe sagt:

Ich bin...

Ich brauche...

Wolfssprache

Der Wolf greift an.

Der Wolf schimpft.

Der Wolf beleidigt.

// Tool 7: Die WWW-Regel

Rückmeldungen kommen besser an, wenn sie...

- **Sachverhalte** beschreiben statt bewerten,
- sich auf **konkretes Verhalten**/konkrete Ereignisse beziehen,
- in der „Ich-Form“ statt in der „Man-Form“ formuliert sind,
- **konkrete Erwartungen**/Wünsche an zukünftiges Verhalten aufzeigen.

WWW Feedback

Wahrnehmung – was ich im beobachtet habe...

Wirkung – wie dieses Verhalten auf mich gewirkt hat, was es sonst noch bewirkt hat...

Wunsch – was ich mir für die Zukunft wünsche...

// Nachbereitung des Online-Workshops

1. Reflexion: Erkenntnisse aus dem Workshop

Bitte nehmen Sie sich Zeit, um die folgende Frage schriftlich zu beantworten:

Was war das Wichtigste, Neueste oder Interessanteste, das Sie heute gelernt haben?

Notieren Sie Ihre Gedanken dazu, um eine Basis für Ihre persönliche Weiterentwicklung zu schaffen.

// Nachbereitung des Online-Workshops

2. Transfer-Auftrag: Kommunikations-Toolbox im Alltag anwenden

Um die Inhalte des Workshops in Ihren Alltag zu integrieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte durch:

a. Beobachten

- Achten Sie in Ihren Trainings- und Coaching-Situationen bewusst darauf, welche Kommunikationssituationen besonders häufig auftreten.
- Analysieren Sie, was Ihre Kommunikation in diesen Momenten auszeichnet (z. B. Tonfall, Struktur, Wortwahl, Reaktionen der Teilnehmenden).

b. Ausprobieren

- Wählen Sie gelegentlich Tools aus Ihrer Kommunikations-Toolbox, die Sie im Workshop kennengelernt haben, und setzen Sie diese gezielt in Ihrer täglichen Arbeit ein.
- Reflektieren Sie danach:
 - Welche Tools waren hilfreich?
 - Welche Effekte haben Sie bemerkt?
 - Gab es Momente, in denen ein Tool besonders gut gepasst hat oder vielleicht nicht optimal war?

Dokumentation:

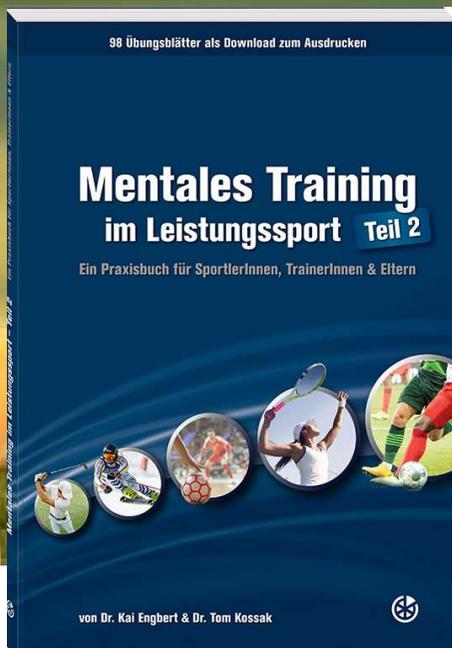
Halten Sie Ihre Beobachtungen und Erfahrungen schriftlich fest. Diese Notizen dienen als Grundlage für den Austausch beim Präsenztermin.

// Nachbereitung des Online-Workshops

3. Vorbereitung auf den Präsenztermin

Fassen Sie Ihre Beobachtungen abschließend zusammen und ziehen ein persönliches Fazit. Bringen Sie Ihre Notizen und Beobachtungen zum Präsenztermin mit. Sie werden als Ausgangspunkt für die vertiefte Auseinandersetzung und die praxisnahe Anwendung der Kommunikations-Tools genutzt.

Viel Spaß beim Ausprobieren und bis zum Präsenzmodul im Januar!



Dr. Kai Engbert
Dr. Tom Kossak

Engelhardstr. 10a
81369 München

info@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de

Stay in touch: 