

Sportpsychologie & Coaching

A-Trainerausbildung, Profil "Leistungssport" 2024 / 2025

03.02.2026 Präsenz Modul

Dr. Kai Engbert
Lisa Gruben

Engelhardstr. 10a
81369 München

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



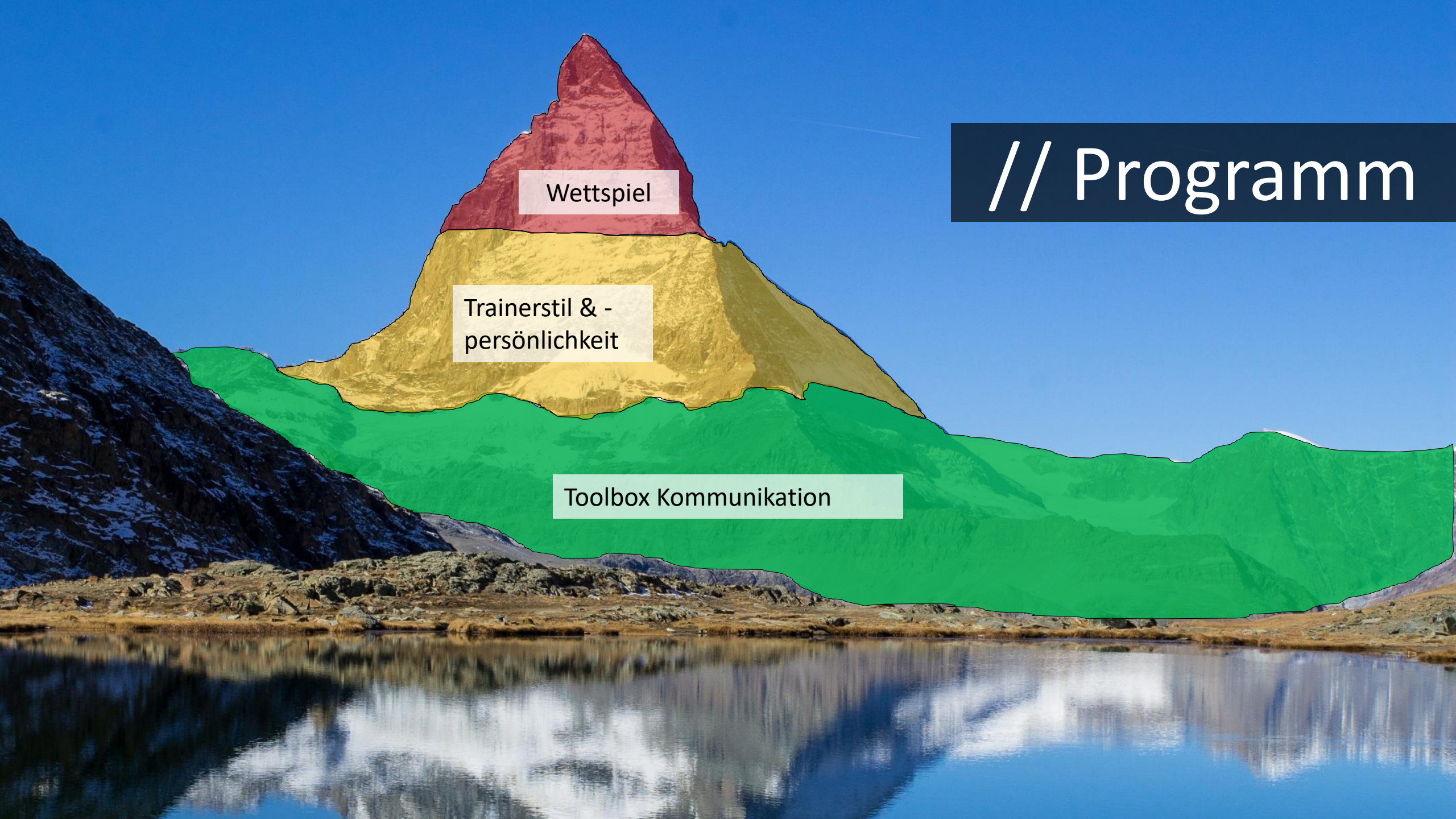
Passwort: Golf26

// Programm

Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation



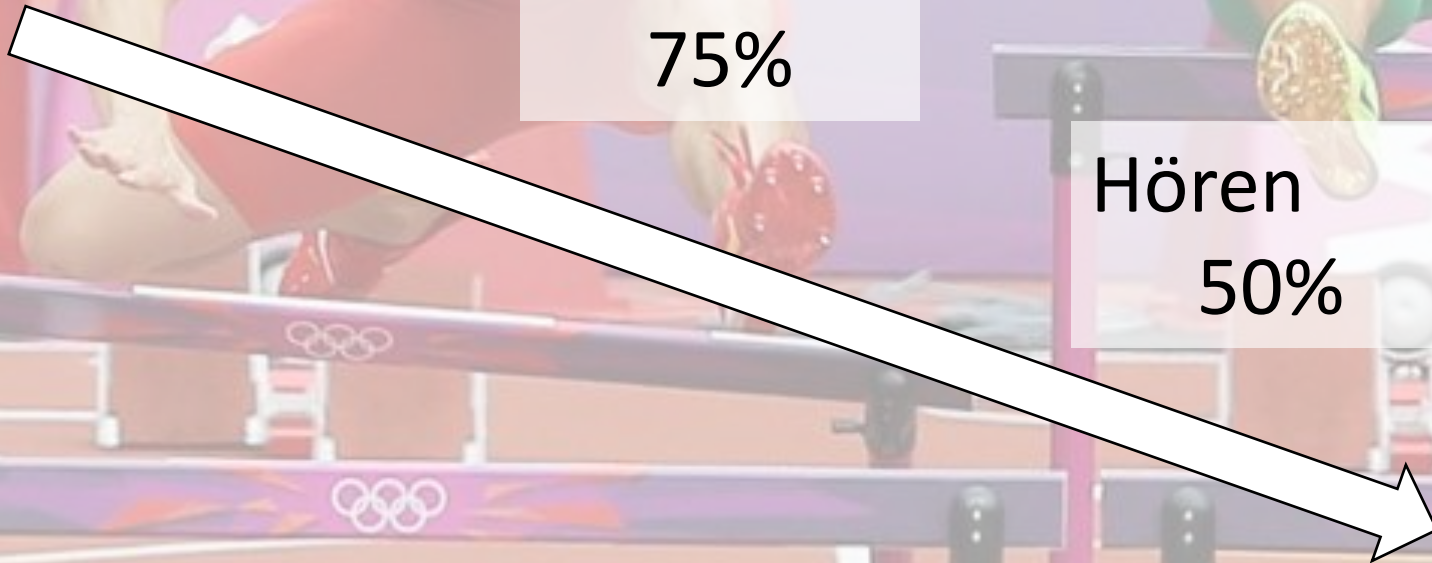
// Hürden der Kommunikation

Meinen
100%

Sagen
75%

Hören
50%

Verstehen
25%



// 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



// Positives

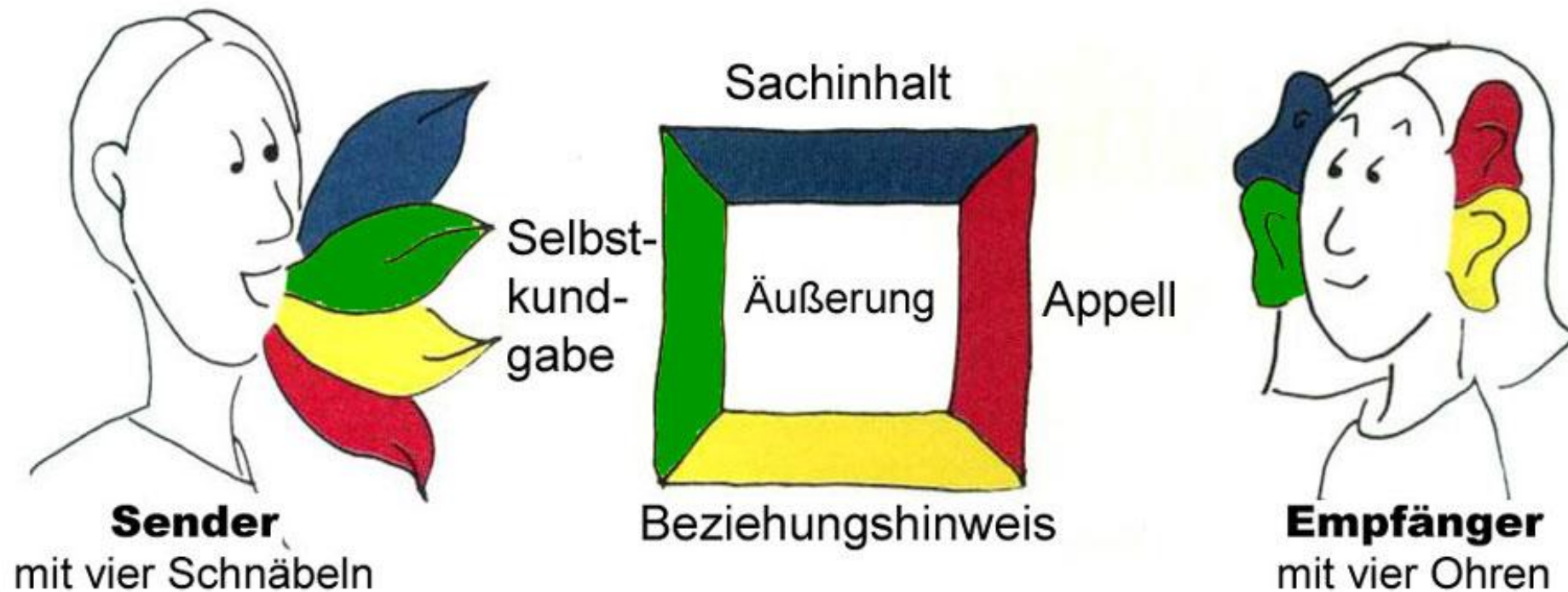
// Konstruktive Kritik

// Tool 4: Der Feedback Burger

// Positives

// Nachrichtenquadrat

“Du bist ja schon wieder zu spät.”



Nachrichtenquadrat nach Schulz von Thun, 1981



// Tool 6: Welche Sprache nutze ich?

1.) Beobachten

• Ich kann das nicht umsetzen!

- Strategie verändern
- neuen Weg einschlagen
- Andere Fragen stellen

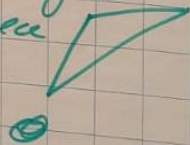
• Kein Fokus, zu wenig aufpassen orientiert

- selber Training gestalten lassen
- beschäftigen (ander)
- Grenzen setzen → klare Aussage

2.) Ausprobieren

Kommunikation

- Ebene finden
- Respektvoll u. gewaltfrei Kommunikation
- Positives hervorheben u. neues fördern
 - "Good-Better-Hope"
- unterschiedliche Perspektiven zeigen
- Nominierungen unter 4-Augen
 - Traumata vermeiden



• Aktives Zuhören

↳ Einordnung

Zeitpunkt: Immer!

• Sender Empfänger

↳ Zwischen Coach/Spieler/Coach

↳ Kommunikationskette / Rolle?

• Feedback burger:

- Immer / Individuell je Athlet*in
- Reflektion

"Den Wolf gibt es auch
mit langen Beinen."
- Niklas Weck

Heulendes Kind → Giraffe

Kind macht Purzelbäume
Wolf

Wolf/Giraffe Situation/Personen

Spieler aus Golfurlaub
mit Feedback Bürger
abgefragt.

Gut abgeholt

Wolf/Giraffe
wie Maske
nutzbar

Messwerte
gem. Analyse

Farben
nutze
✓ X

Facts:

Video besprechung

Vorher/Nachher

Positiv aufheben
enorm wichtig

im Alltag integriert

Giraffe wenn straz
mit Frau

Vorher Kanal
überlegen

"Wir brauchen
den Werwolf"
- Niklas Weck

Visionen und
Ausstellungen gehen als Wolf
(Positiv Drogen)

"Eine Giraffe kann auch stehen eine
haben"

Die Austausch

WhatsApp

Sm;

Telefon

Flexibel einsetzbar

Erfahrungen

//Zwischenfazit & Arbeitsauftrag

Was war das Wichtigste/ Neuste/ Interessanteste, was Du heuet gelernt hast?

Euer Transfer-Auftrag: Toolbox-Kommunikation im Alltag beobachten und ausprobieren

1) Beobachten: Achtet in euren Trainings- und Coaching-Situationen darauf, welche Kommunikationssituationen bei euch besonders häufig vorkommen. Was zeichnet eure Kommunikation in diesen Momenten aus?

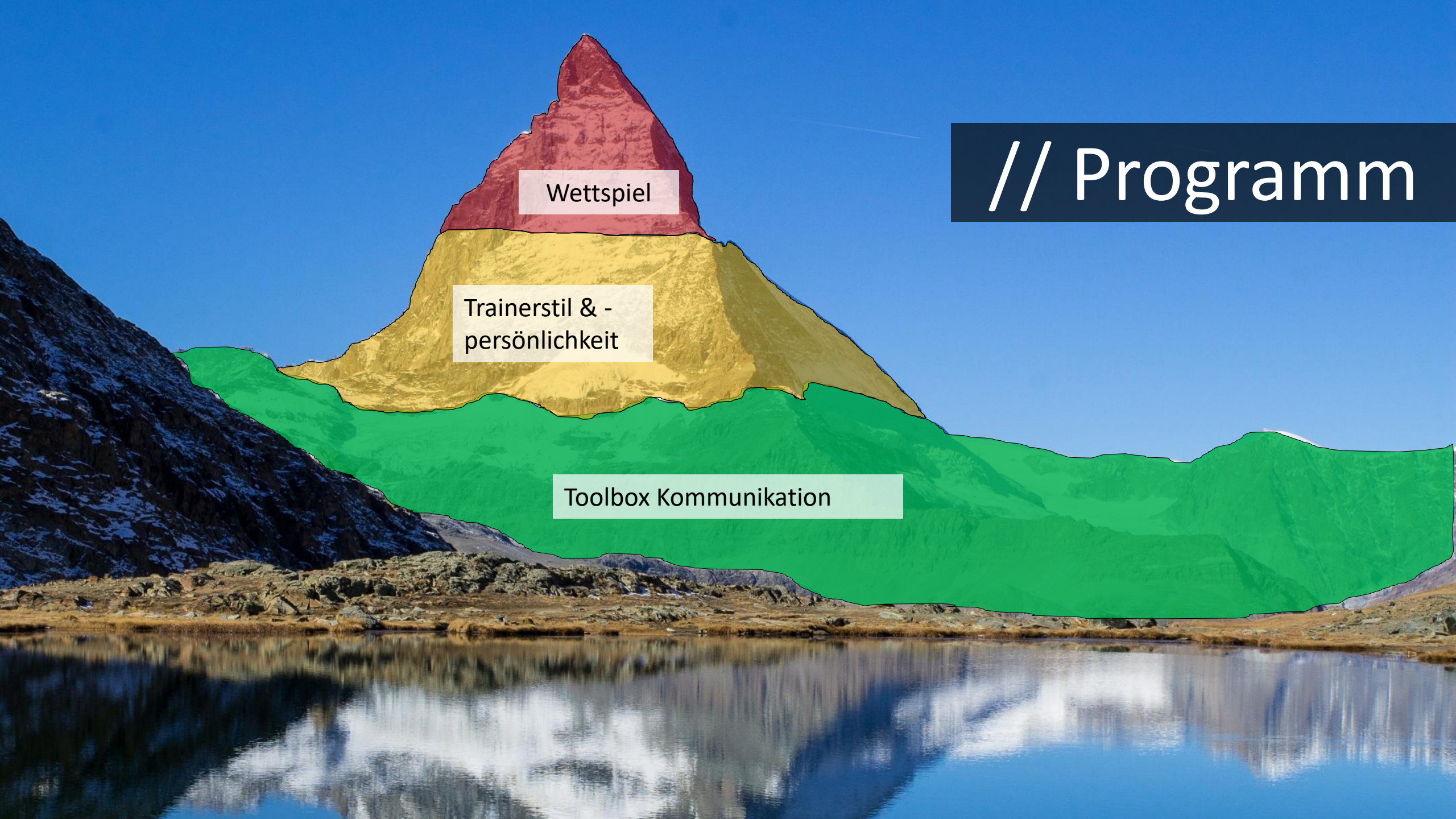
2) Ausprobieren: Nutzt hin und wieder Tools aus eurer Kommunikations-Toolbox und testet sie im Alltag. Notiert euch danach, was euch aufgefallen ist: Welche Tools waren hilfreich? Welche Effekte habt ihr bemerkt? Gab es Momente, in denen ein Tool gut gepasst hat – oder auch mal nicht?

// Programm

Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation

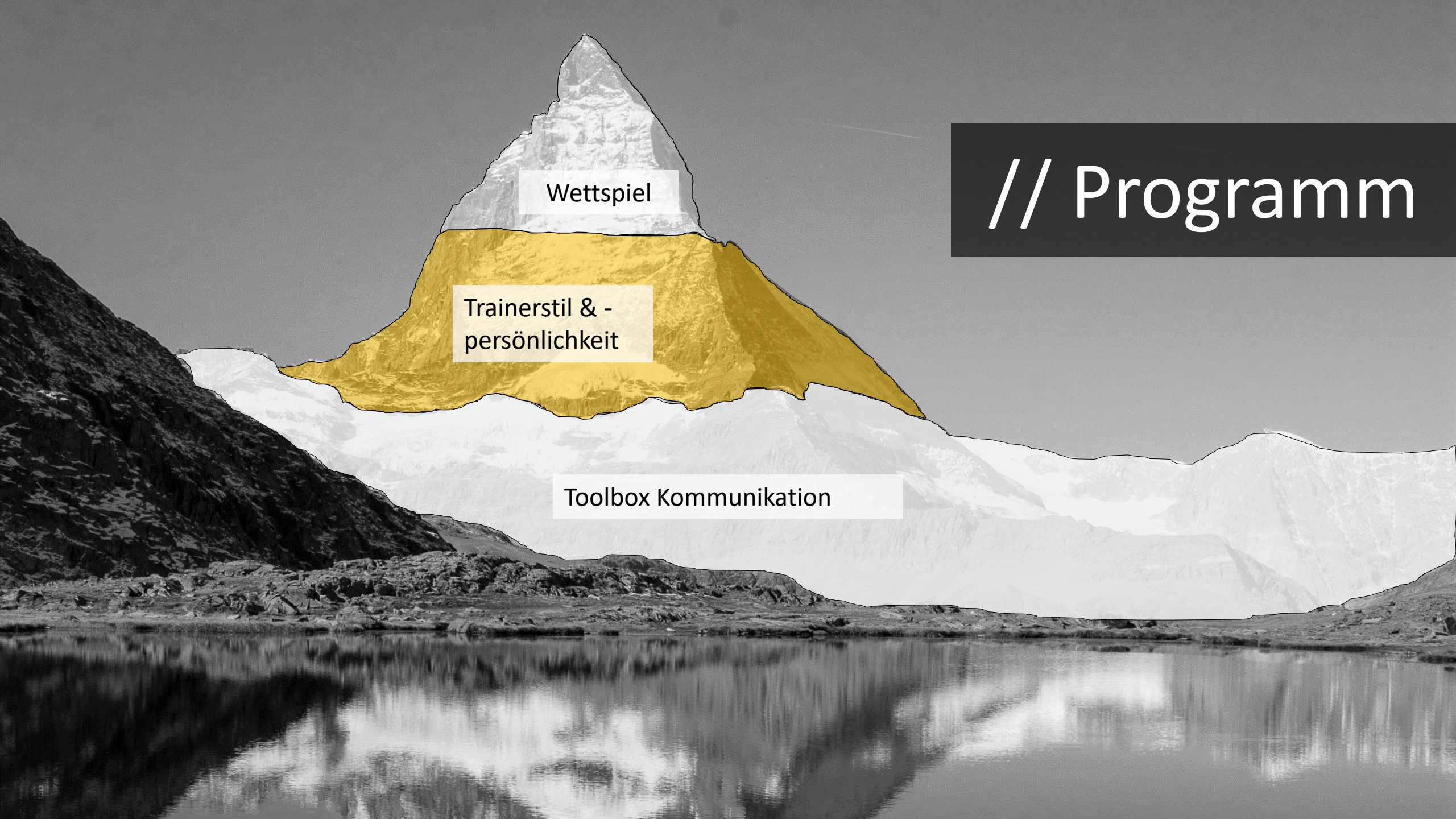


// Programm

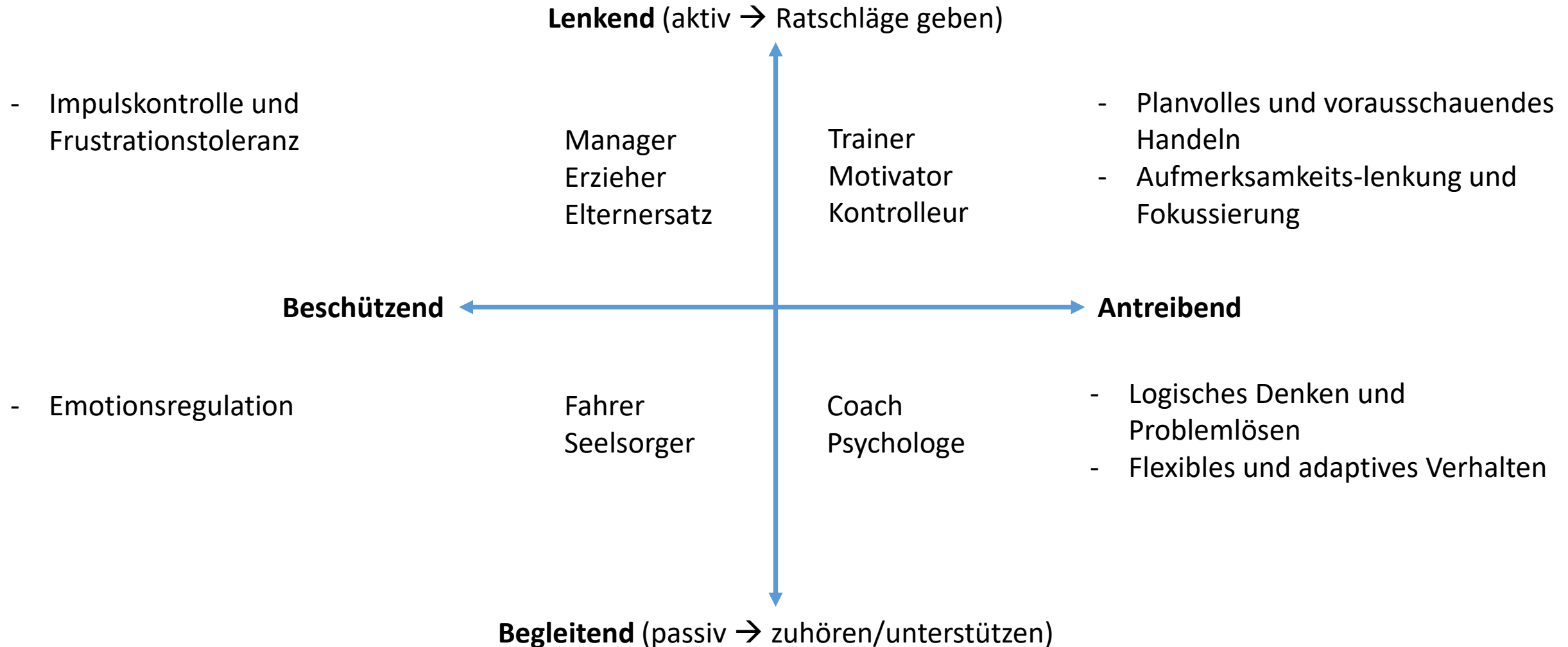
Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation

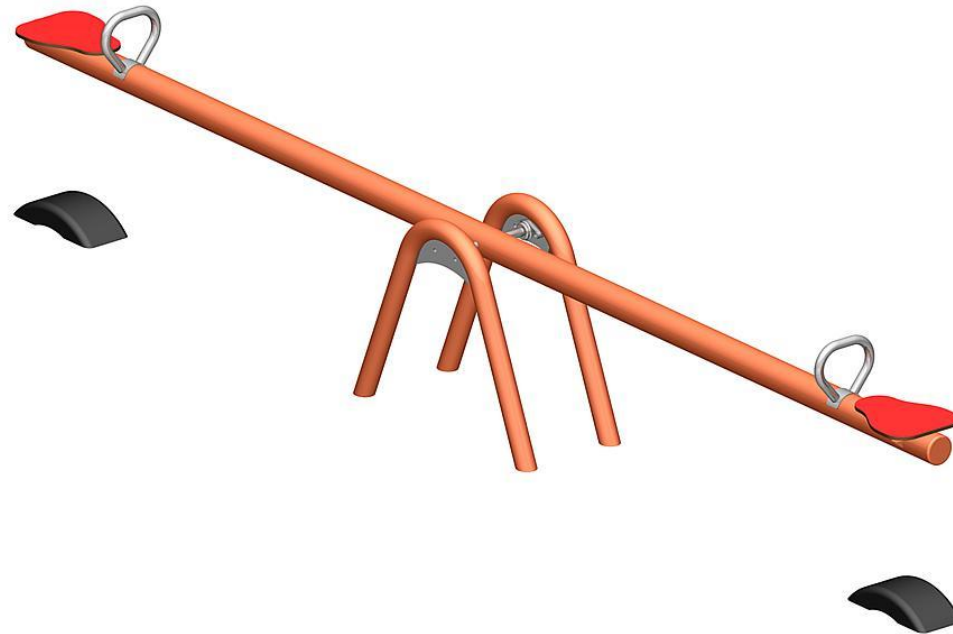


// Rollenvielfalt



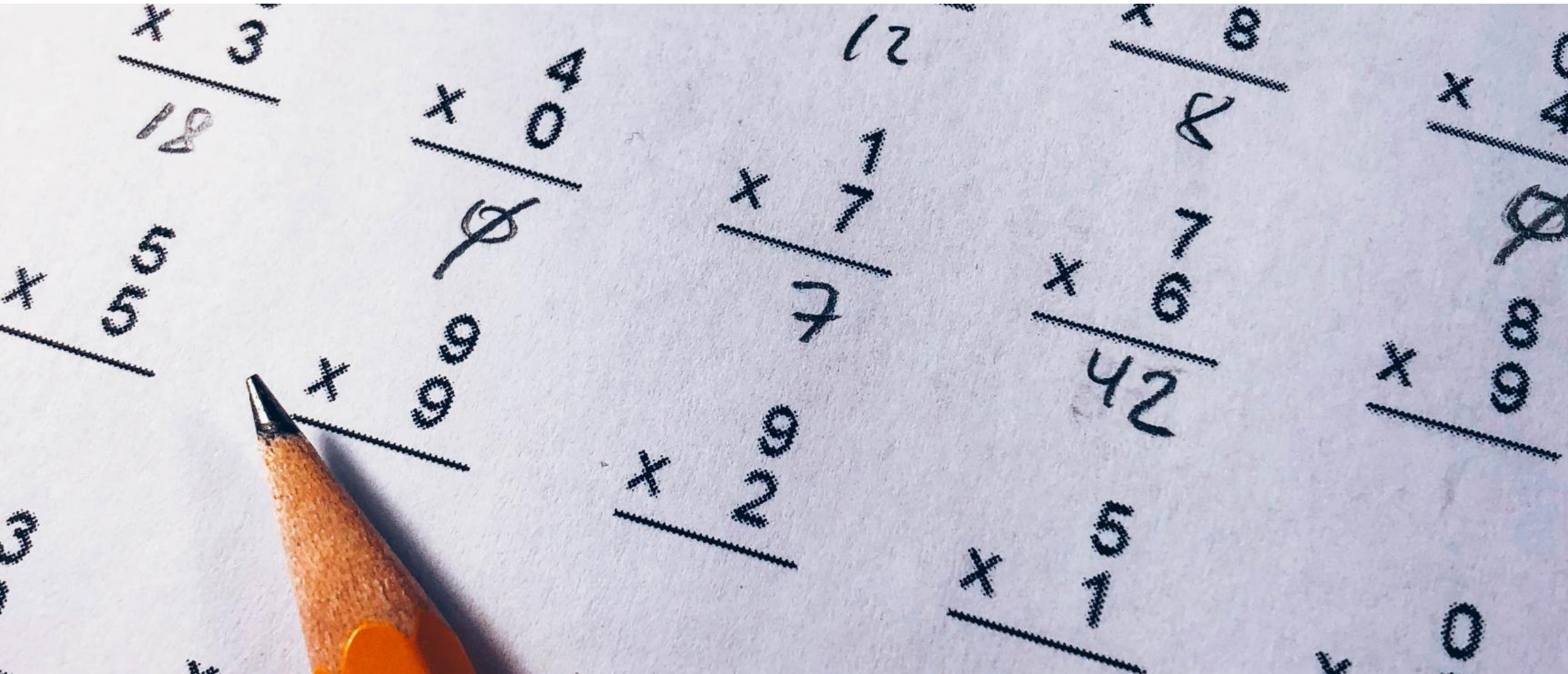
// Trainerpersönlichkeit

Exploration



Schutz/Sicherheit

// Was bin ich für ein Trainer?



// Führungsstile (nach Tannenbaum)

Autoritär

Kooperativ

Entscheidungsspielraum des Trainers

Entscheidungsspielraum des Sportlers/der Gruppe

autoritär

patriarchalisch

beratend

kooperativ

partizipativ

demokratisch

Trainer entscheidet und ordnet an

Trainer entscheidet, er ist aber bestrebt, die Sportler von seinen Entscheidungen zu überzeugen, bevor er sie anordnet

Trainer entscheidet, er gestattet jedoch Fragen zu seinen Entscheidungen, um durch deren Beantwortung deren Akzeptierung zu erreichen.

Trainer informiert seine Sportler über seine beabsichtigten Entscheidungen, die Sportler haben die Möglichkeit ihre Meinung zu äußern bevor der Trainer die Entscheidung trifft

Der Sportler, die Gruppe entwickelt Vorschläge, aus deren Zahl der gemeinsam gefundenen und akzeptierten möglichen Problemlösungen entscheidet sich der Vorgesetzte für die von ihm favorisierte

Die Gruppe entscheidet, nachdem der Trainer zuvor das Problem aufgezeigt und die Grenzen des Entscheidungsspielraums festgelegt hat

Die Gruppe entscheidet, der Trainer fungiert als Koordinator nach innen und nach außen

// Führungsstile (nach Tannenbaum)

Autoritär

Vorteile des autoritären Führungsstils

- Klarheit der Entscheidungsgewalt
- Hohe Entscheidungsgeschwindigkeit
- Hohe Produktivität bei Routinetätigkeiten

Nachteile des autoritären Führungsstils

- Häufige Fehlentscheidungen durch Konzentration auf eine Person
- Sportler werden unselbstständig
- Zufriedenheit und Motivation der Sportler sinken

Kooperativ

Vorteile des kooperativen Führungsstils

- Fachgerechte Entscheidungen
- Hohe Motivation beim Sportler
- Wenn der Trainer nicht da ist, können die Sportler das Training eigenständig weiterführen
- Engagement und Kreativität werden gefördert

Nachteile des kooperativen Führungsstils

- Bei komplizierten Entscheidungen langsame Entscheidungsfindung
- Bei Sportlern mit geringer Selbstdisziplin



//100% Motivation

// andere motivieren



A large iceberg floats in a deep blue ocean under a clear sky. The visible tip of the iceberg is small and jagged, while the submerged portion is much larger and more complex in shape, illustrating the concept of hidden potential or motivation.

X

Y

// intrinsische Motivation

Intrinsische Motivation

TEAM

"Erfolg!"

"Spaß!"

Aufzeigen, dass Training
auch Spaß machen
kann.

Eigenverantwortung
fördern!

Prozessorientierung!"

Wertschätzung

Anerkennung

Besser werden

eigen der
Grenzen und Vergleichen

Extrinsische Motivation

Challenge

"Belohnung!"

"Bestrafung!"

"Anerkennung!"

Erfolg

"Ergebnisorientierung!"

Bestrafung

Aufstiegsmöglichkeiten

// Der Mensch



X

... versucht Anstrengung zu vermeiden

... ist nur durch Geld oder die Sorge vor dem Jobverlust zu motivieren

... vermeidet Verantwortungsübernahme

... verfügt über keine Kreativität

Y

... erlebt Freude daran gefordert zu werden

... ist motiviert durch die Zielverfolgung und dadurch das eigen Potential zu verwirklichen

... sucht und akzeptiert Verantwortung

... verfügt über Kreativität und Einfallsreichtum

// Führung

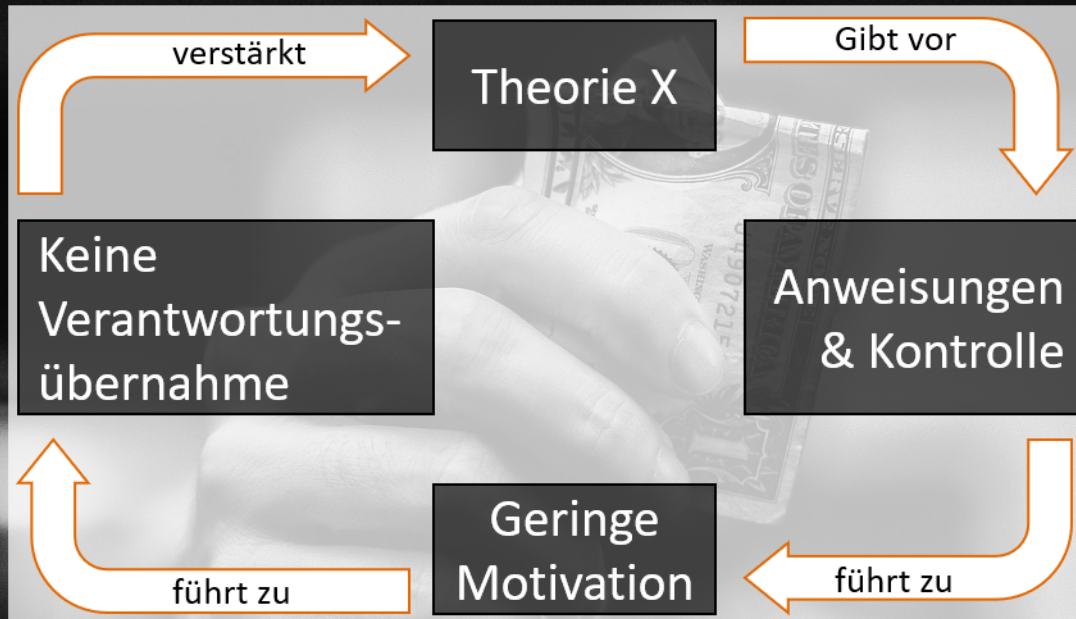


transaktional



transformational

// Selbsterfüllende Prophezeiung



transaktional



transformational

A photograph of a rugby scrum in progress on a grass field. Players in white and black jerseys are on the left, and players in orange and black jerseys are on the right. They are all huddled together, pushing against each other. Dust is kicked up from the ground. The background is slightly blurred, showing a fence and trees.

// Selbstbestimmung

Zusammengehörigkeit

Autonomie

Kompetenz

Zusammengehörigkeit

“He wouldn’t even say good morning. Not a single word. He avoided eye contact with me. If I went into a room, he would leave.”

„Sie sind Schuljungen ohne eigene Meinung.“ (über: Iniesta, Xavi und Messi)

„Ich bin auch nur ein Mensch, genauso wie der weiße Hai nur ein Fisch ist.“

“Mourinho created personal ties with the players with his text messages and his knowledge of our situations with wives and children, and he didn’t shout.”

Autonomie

Kompetenz

„Ich bin ein Ferrari und du fährst mich wie einen Fiat.“



// Selbstbestimmung

*“Hence, to the extent that **athletes** perceive that their **coach** allows them to feel **competent**, **connected** with others and **autonomous** in their behaviours, they will experience heightened **intrinsic motivation** because their basic psychological **needs** will be **satisfied**.”*

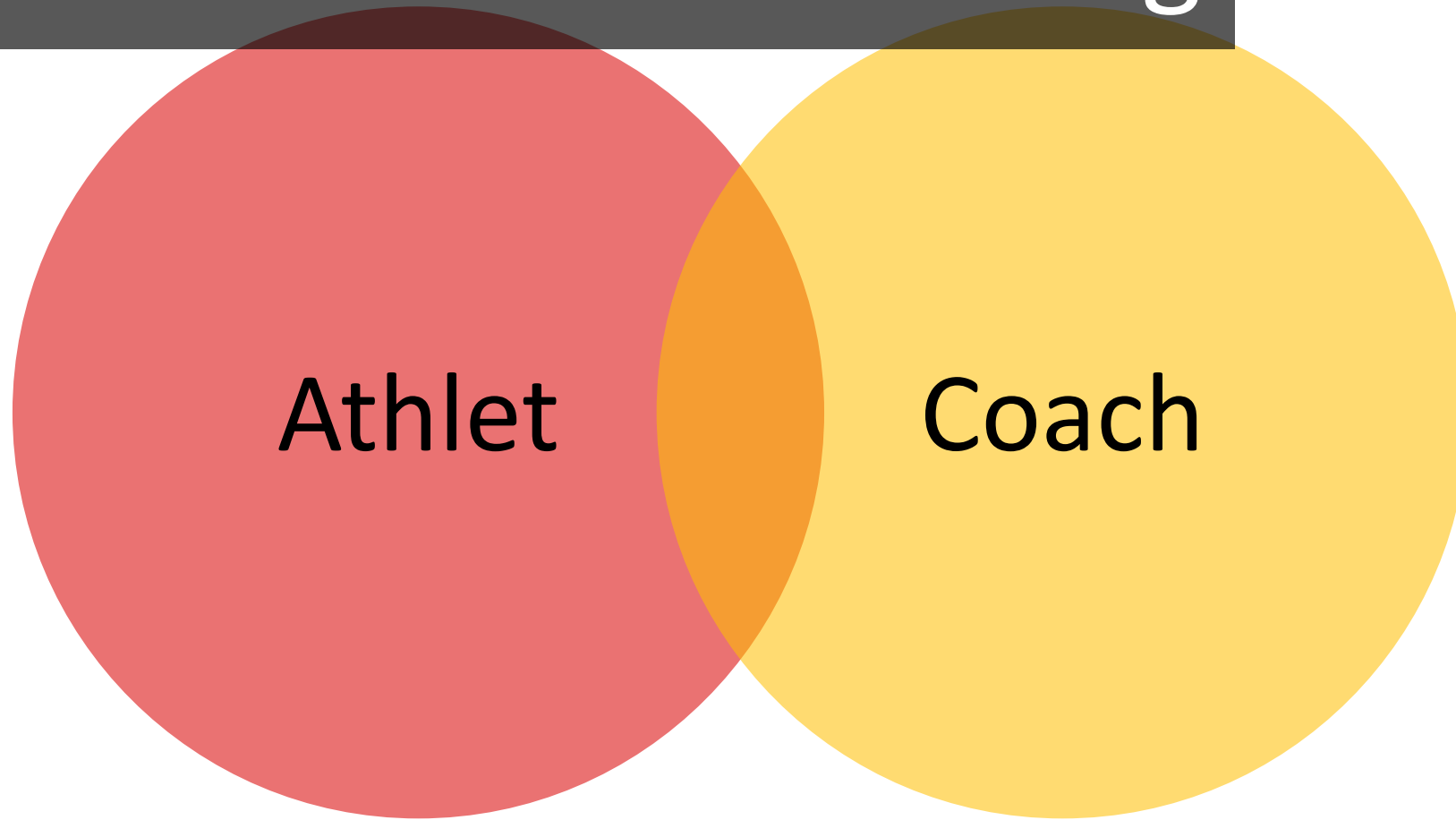
Mageau and Vallerand, 2003



Übung

Führung auf ZAK: Wie gestalte ich mein Training?

// Transformationale Führung



Führung

v s.

Leadership

„Führung ist der Prozess, in dem eine Person die Aktivitäten einer Gruppe in Richtung eines gemeinsamen Ziels beeinflusst.“ Stogdill (1974)

Kernaspekte von Führung:

- Zielorientierung und strategische Planung
- Kontroll- und Überwachungsaufgaben
- Nutzung von Anreizen (Belohnungen, Disziplinarmaßnahmen)
- Fokus auf Effektivität und Effizienz

Transaktionale Führung

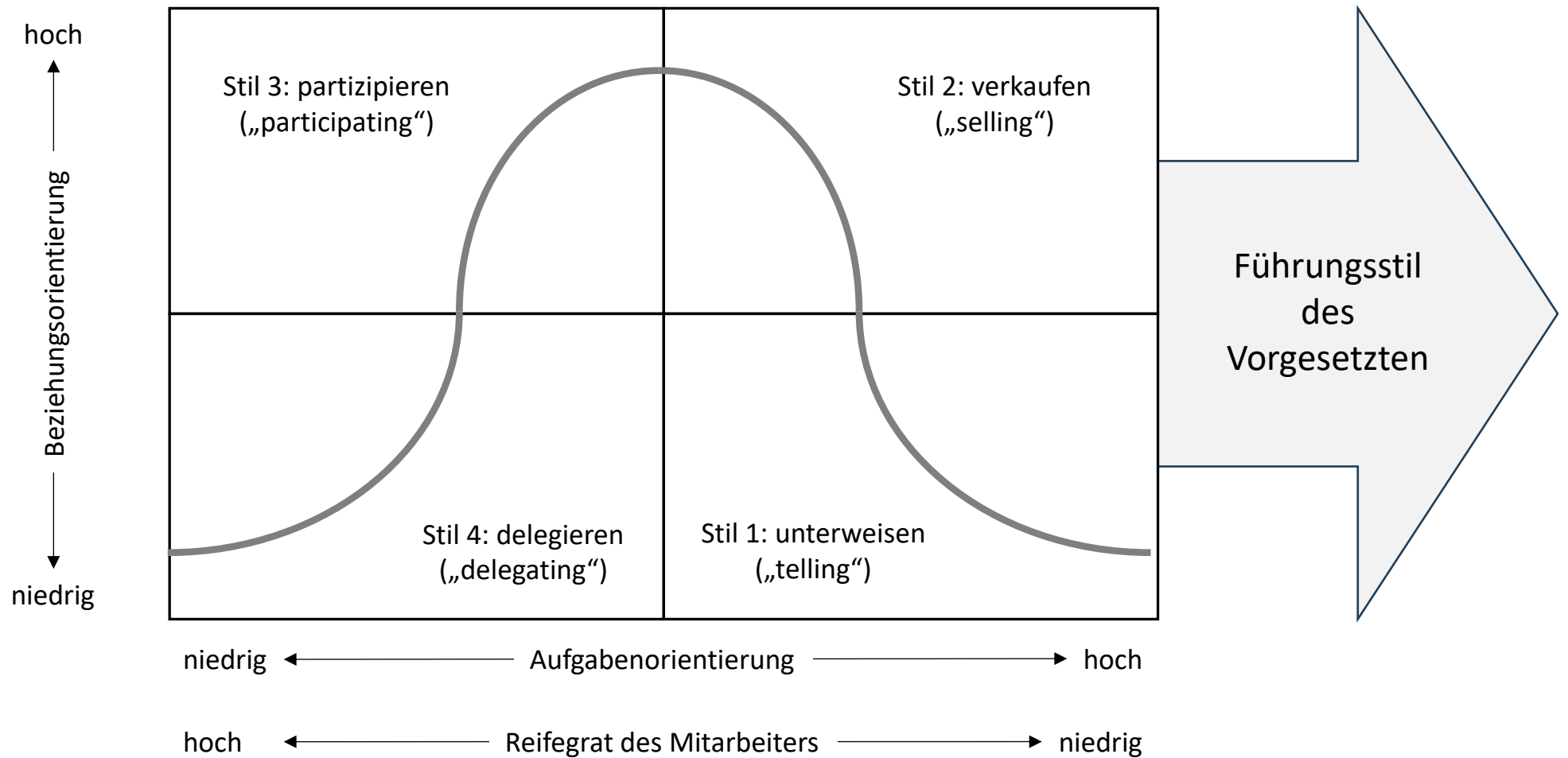
„die Fähigkeit eine Vision zu entwickeln, Menschen zu inspirieren und einen Wandel zu bewirken.“ Kotter

Kernaspekte von Leadership:

- das Setzen einer Vision und langfristiger Ziele
- das Motivieren und Inspirieren der Teammitglieder
- die Förderung von Eigenverantwortung und Selbstorganisation
- Veränderungsmanagement und Innovation

Transformationale Führung

Theorie des situativen Führens nach Hersey & Blanchard

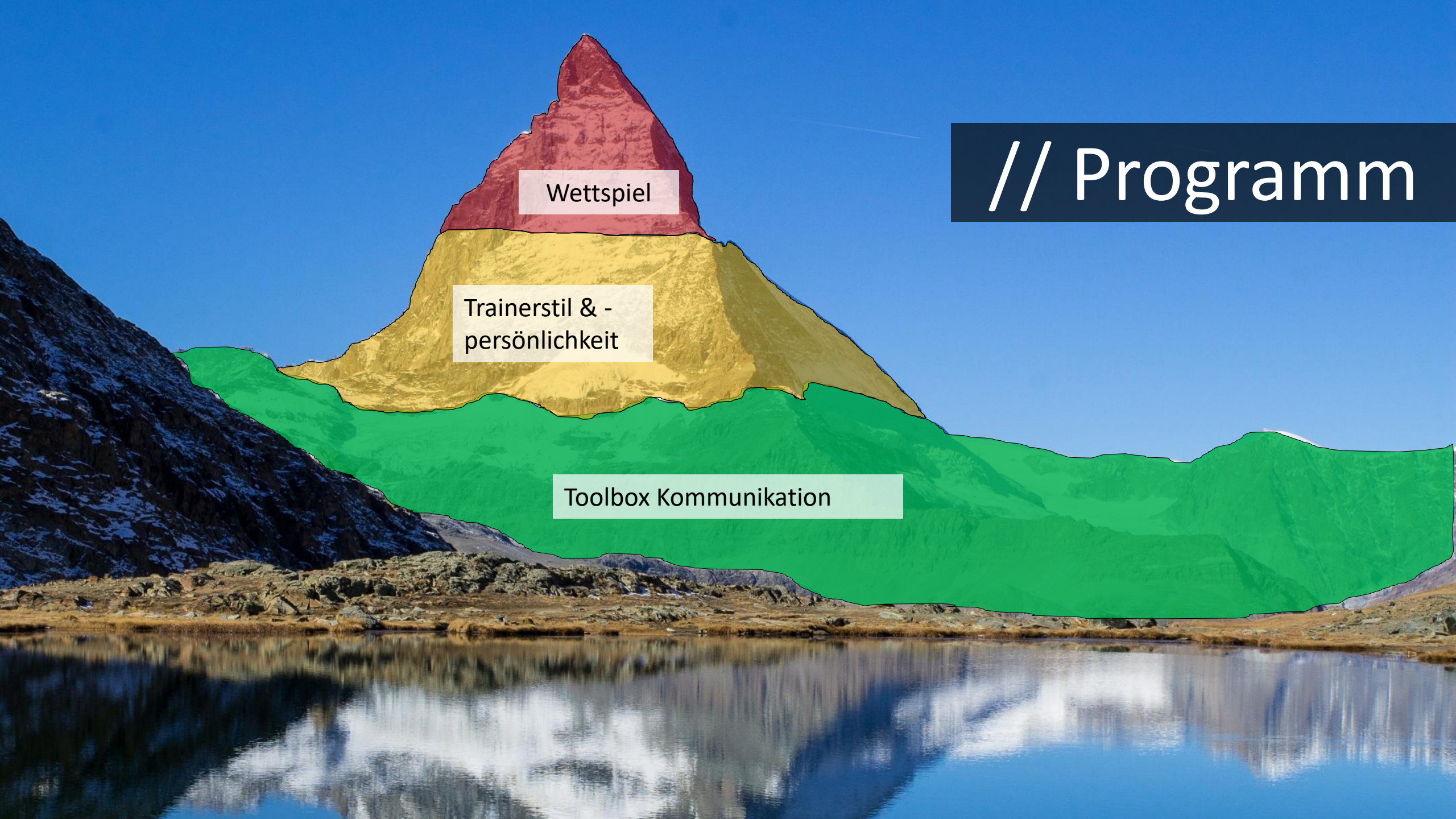


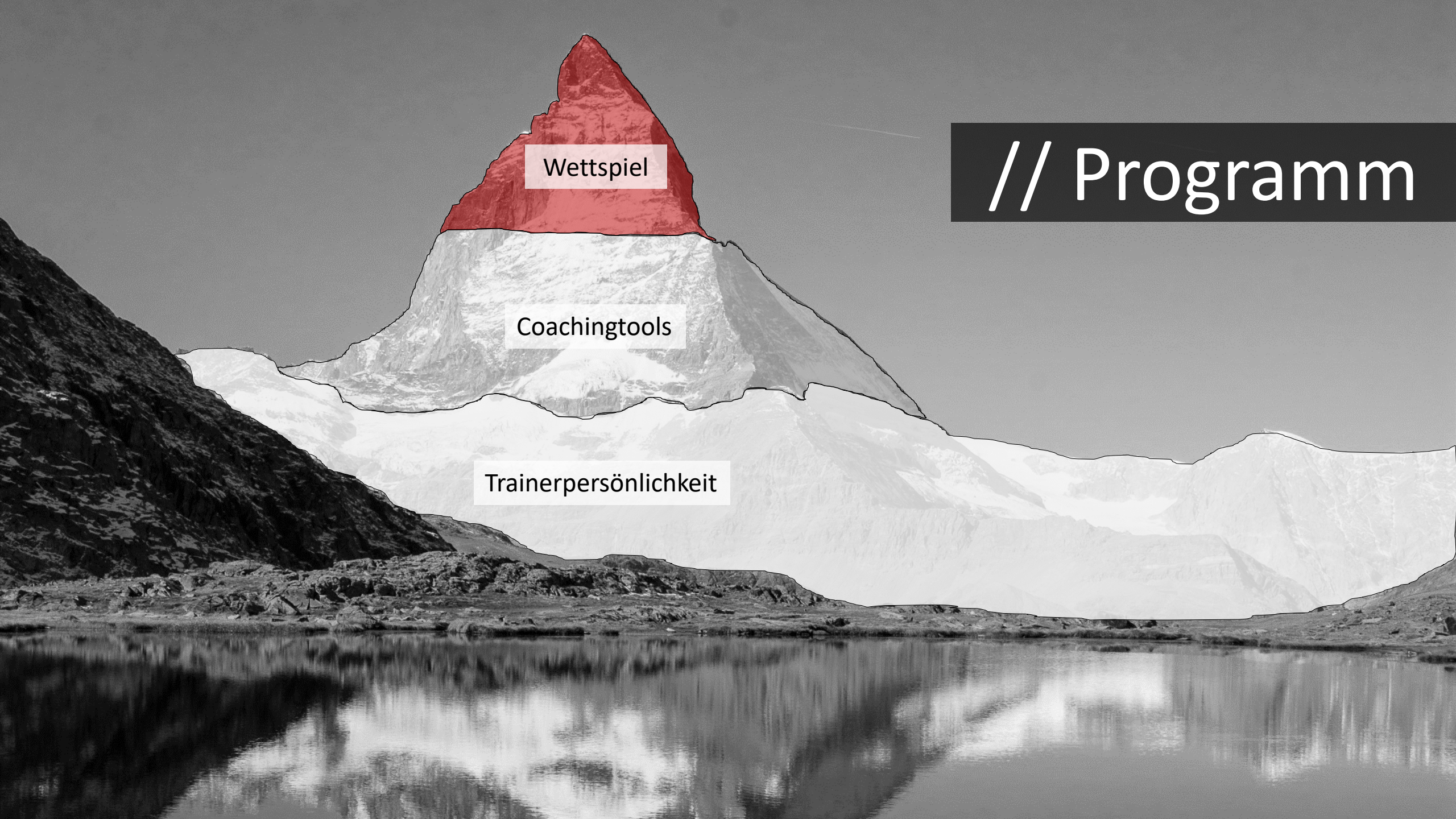
// Programm

Wettspiel

Trainerstil & -
persönlichkeit

Toolbox Kommunikation





Wettspiel

Coachingtools

Trainerpersönlichkeit

// Programm

// Coach vs. Trainer

Der **COACH** sorgt für **ENTFALTUNG**

ENTFALTUNG:

- Unmittelbar (vor, während, kurz nach Wettkampf)
- Beratung
- Betreuung
- Intervention
- Bewertung
- Auswertung

Der **TRAINER** sorgt für **ENTWICKLUNG**

ENTWICKLUNG:

- Langfristig
- Planung und Organisation
- Durchführung
- Auswertung
- Verbesserung
- Modifikation
- Kontrolle

Coaching ist kein **Training** während des Wettspiels!!!!

// Coaching vs. Training (nach Hotz, 1993)

Coaching

- Leistungsbereitschaft optimieren
- Im Vertrauen bestärken
- Gelerntes aktualisieren und situationsgemäß anwenden
- Gelerntes „aus-üben“
- Bestärken und anspornen
- Reserven mobilisieren
- Überzeugend und glaubwürdig zur Zielerfüllung anstacheln

Training

- Leistungsvermögen optimieren
- Vertrauen aufbauen
- Neues erwerben und festigen, anwenden und gezielt variieren lernen
- Erworbenes „ein-üben“
- Befähigen und trainieren
- Reserven schaffen
- Fordern und (sanften) Druck ausüben



5 Prinzipien im Wettkampfcoaching

1. Orientierung, Kontrolle & Überblick
2. Gemeinsame Basis & gegenseitiges Verständnis
3. Plan, Strategie & Struktur
4. Emotionale Vorbereitung & Führung
5. Entschlossenheit beim Sportler fördern

ORIENTIERUNG, KONTROLLE, ÜBERBLICK

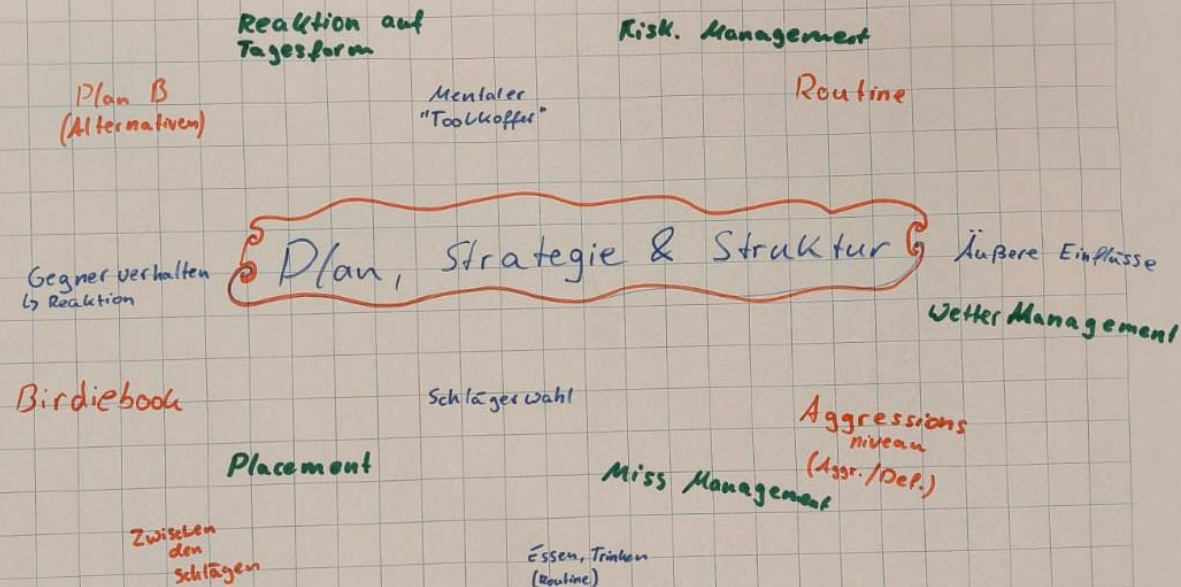
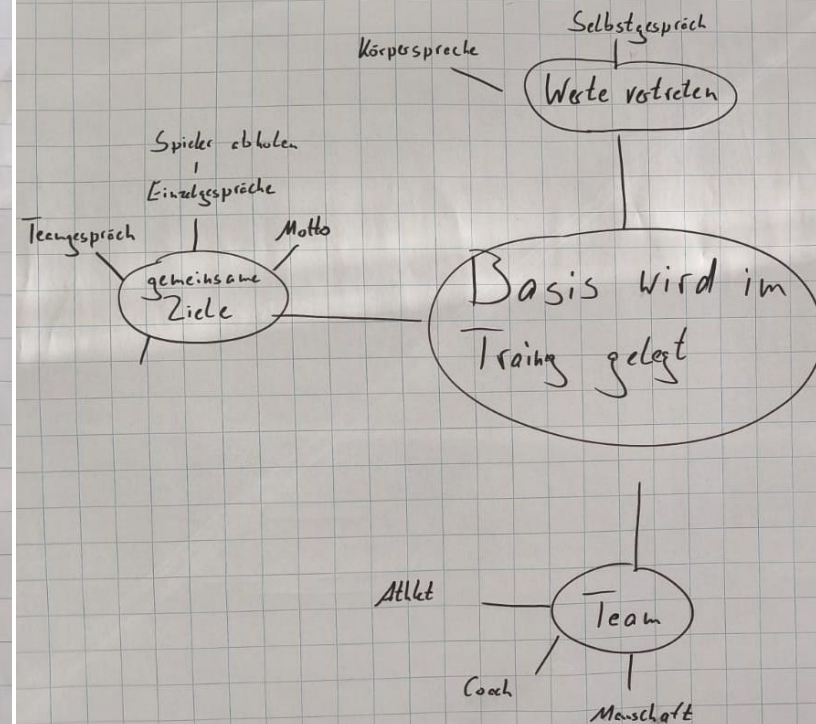
- Wo stehe ich gerade? Was ist es für ein Wettkampf? Welches Ziel verfolge ich?
- Welche Aufgabe habe ich? **KLARHEIT**
- Wie ist mein Wettkampfumfeld und -bedingungen?

TOOLS - ATHLET/IN

- im Moment bleiben
- Erwartungsmanagement
- Handlung formulieren

TOOLS - COACH

- klares Zeitmanagement
- Nähe / Distanz
- Positionierung auf dem Platz
- Ausgangslage checken



4. Emotionale Vorbereitung & Führung

- a) Aktivierungslevel steuern
 - Beruhigen vs. Pushen
 - b) Führungsstil
 - weniger Möglichkeiten unter Druck (Handlungsspielräume)
 - c) Vorbereitung auf mögliche Szenarien
 - unerwarteter Erfolg / Misserfolg
 - d) Visualisierung
 - konkrete Spielsituationen gedanklich (Augen zu?) durchspielen
 - ganzen Platz?
- 2) Unabhängigkeit erzeugen
- Trainer ist da, wenn gebraucht, stellt sich nicht in den Vordergrund

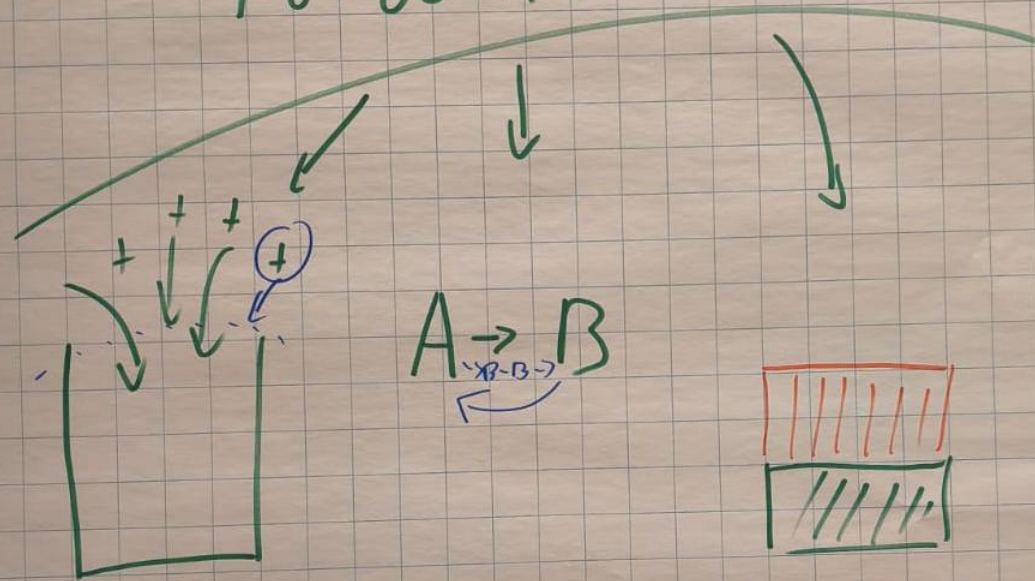
5. Entschlossenheit beim Sportler fördern

1. Lob für Einsatz u. Durchhaltevermögen
2. Präzise Instruktion
 - => kurze klare Kommandos
3. Empathie u. Verständnis für den Sportler
4. Körpersprache ✓
 - => Gestik (positiv)
5. Visualisierung
6. Planung u. Vorbereitung
 - => Routinen
7. Self-Talk => positive Wörter finden

"Go for it"

Handwritten signature

Selbst-Vertrauen fördern



Vorstellen

lernen

Aktivieren

Emotionen
managen

// Kollegiales Transfer Café

- Was nehme ich mit?
- Was möchte ich ausprobieren?
- Take-Home Message?

- Was ist noch offen?
- Fragen?
- Ask the Psycho..
- Tipps...?

QUIZ

Frage 1

Was sind die fünf Kernbereiche der Sportpsychologie?

QUIZ

Frage 2

Wie werden Ziele richtig gesetzt?

QUIZ

Frage 3

Was ist der Unterschied zwischen Aufmerksamkeit und Konzentration?

QUIZ

Frage 4

Wie kann ich Konzentration trainieren?

QUIZ

Frage 5

Wie setzt sich eine Emotion zusammen?

QUIZ

Frage 6

Wie kann man mit negativen Gedanken
umgehen?

QUIZ

Frage 7

Was ist Vorstellungstraining?

QUIZ

Frage 8

Wofür kann Vorstellungstraining genutzt werden?

QUIZ

Frage 9

Welche Tools der Kommunikation kennst du?

QUIZ

Frage 10

Welche Rahmenbedingungen müssen für ein Gespräch zur Wettspielvorbereitung getroffen werden?

QUIZ

Frage 11

Was können Hürden der Kommunikation sein?

QUIZ

Frage 12

Was gibt es für Möglichkeiten, um zu überprüfen ob alle Gesprächspersonen auf einer Linie sind?

QUIZ

Frage 13

Was ist der Feedback-Burger?

QUIZ

Frage 14

Welche verschiedenen Ebenen gibt es im Nachrichtenquadrat?

QUIZ

Frage 15

Was ist die WWW-Regel?

QUIZ

Frage 16

Der Ton gibt die Musik an. Welche „Sprachen“ gibt es in einem Trainersetting und wie differenzieren sie sich?

QUIZ

Frage 17

Welche Rollen trifft man auf dem Golfplatz an und wo befinden sie sich auf der Matrix der Rollenvielfalt?

QUIZ

Frage 18

Was für Führungsstile gibt es?

QUIZ

Frage 19

Was für Vor- und Nachteile habe der autoritäre und der kooperative Führungsstil?

QUIZ

Frage 19

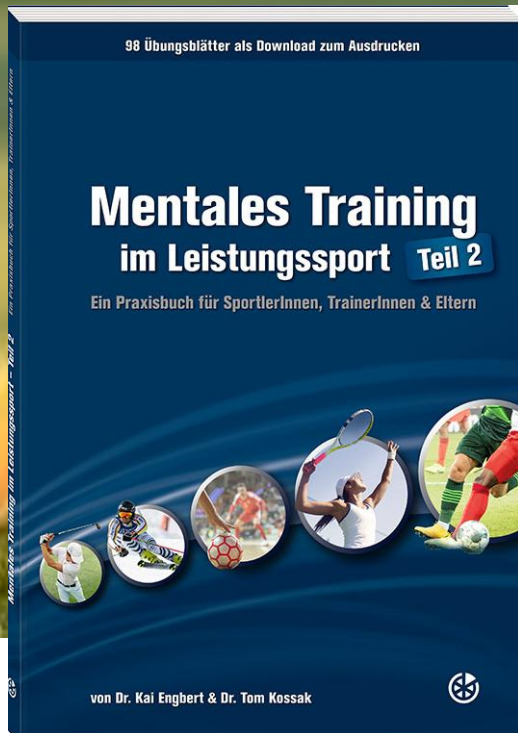
Was ist der Unterschied zwischen Führung und Leadership?

QUIZ

Frage 20

Was bedeutet Führung auf ZAK?

Vielen Dank für die Zusammenarbeit



Dr. Kai Engbert
Dr. Tom Kossak

Engelhardstr. 10a
81369 München

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

Stay  touch!