ÖSTERREICHISCHES BUNDESNETZWERK SPORTPSYCHOLOGIE

Fachtagung 2021

ÖSTERREICHISCHES BUNDESNETZWERK SPORTPSYCHOLOGIE

COACH THE COACH

GRUNDHALTUNGEN UND METHODEN IN DER ARBEIT MIT TRAINER*INNEN UND COACHES

NUTZUNG VON TESTDIAGNOSTIK UND BEOBACHTUNG

- Mag. Simon Brandstätter
- Studium Psychologie
- Sportpsychologe (ÖBS) www.sportpsychologie.at
- Klinischer und Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe
- Simon.brandstaetter@sportpsychologie.at

Mobil: +43 676 8888 9 331

Einleitung

- **Gemeinsame Gedankenreise in diesem Rahmen von Fachleuten**

- **Trainer*innen und Coaches kommen mit welchen Anliegen zu Euch in die Beratung/ins Coaching? z. B.:**

- *Situationen mit Sportler*innen im Trainingsalltag/bei Wettkämpfen*
- *Zielvorgaben + Planung + Entwicklung im Verein/beim Verband*
- *Stress, Misserfolge, schwache Leistungen, Emotionen,…*
- *Konflikte mit Sportler*innen, Betreuer*innen, dem Verband, Medien, Manager*innen u.a.m.*
- *persönliche Anliegen, …*

- ***Sie wollen unter anderem Lösungen für Ihre Probleme, mehr Energie haben und ein Handwerkszeug für bessere Leistungen …***

„Methodik wirkt nachhaltig, wenn die Grundhaltung passend ist!“

Wenn wir Trainer*innen coachen, gilt es sich mit ihnen über

- ihre Grundhaltungen,
- ihr Auftreten,
- Ihr Bild von ihrer Funktion + Rolle

sowie über

- ihr Autoritätsverständnis

Gedanken zu machen!

Erst wenn sie wissen wer sie sind, wofür sie stehen, erst dann ist die Methodik entscheidend!

Wie siehst Du Deine Aufgabe als Trainer*in/Coach?

Welche Vision Deiner Tätigkeit als Trainer*in/Coach hast Du?

Welche Vision von Deinem Sport hast Du?

Lernraum und Trainingsklima

in welchem

- Wachstum,
- Teilhabe an etwas Großem, Einzigartigen
- Entwicklung,
- Leistungssteigerung und Lernen sowie
- Eigenmotivation ermöglicht werden
- Starten des „inneren Motors“ der Sportler*innen

Wie gestalte ich als Trainer*in/Coach das in meinem Rahmen?

Grundhaltungen

*… betreffen Trainer*innen und Sportpsycholog*innen/Mental Coaches gleichermaßen*

- **Du machst was ich sage**
- **Ich lenke und gestalte**
- **Beziehung ist mir wichtig**
- **Werte lebe ich**
- **Ich sorge nicht für Motivation, sondern schaffe einen Rahmen, dass diese möglich wird**

Grundhaltungen

- Meine Karriere oder jene der Anderen steht im Mittelpunkt
- Perspektivenwechsel nützen
- Ich will wissen was das Gegenüber braucht, um erfolgreich zu sein – Dienstleistung
- Offen für Veränderung
- Reflexion
- Entweder Oder …
- sowohl als auch ...

Grundhaltungen

- **Aktive Beziehungsgestaltung durch mich**
- **Wer den Fokus lenkt, steuert das System**
- **Entschlossenheit**
- **Gleichwürdigkeit - Augenhöhe**
- **Scheitern ist notwendig - Fehlerkultur aufbauen – SCHAM Regulation nötig**
- **Zeit als Ressource –** *schmiede das Eisen wenn es kalt ist*

Grundhaltungen

- Ich mag Menschen
- Ich traue Menschen etwas zu
- Neugier wecken durch Fragenstellen
- Ich beeinflusse ausschließlich mich zu 100 %
- Trennung Verhalten und Person und Bedürfnis
- Kooperation trotz Konkurrenz
- Urteile/Vorurteile

Grundhaltungen

- **Vertrauen –** ***ich unterstelle dem Gegenüber eine gute Absicht***
- **Menschen lernen gerne**
- **Stärke statt Macht**
- **Achtung vor Motivationskiller Bloßstellung/Beschämung**
- **Grenzen im Kopf aufmachen**
- **Stärke im WIR –** *Schutz und Sicherheit durch das Netzwerk*
- **…**

4 ZENTRALE WERTE

- ✓Schutz und Sicherheit
- ✓Respekt und Wertschätzung
- ✓Beziehung
- ✓Entwicklung und Potentiale

In welcher Beziehung befinde ich mich mit dem Gegenüber?

Symmetrische oder Komplementäre Beziehung

(sich gegenseitig hochschaukeln oder einseitig nachgebend und somit in der Dynamik verbleibend)

versus

Verantwortungsbeziehung

(Funktion/Potestas + Rolle/Auctoritas)

Fördernd verankert beschützend

METHODEN

- Feedback und gewaltlose Kommunikation
- Fragen stellen
- Ziele – optimale Leistungsmotivation

METHODEN

- 4 Seiten einer Nachricht
- Motivation fördern durch Bilder/ Videos/Anwendung von bereits Gelerntem
- Diagnostik/Tests/Fragebögen – anhand vom LSS
- …

ÖSTERREICHISCHES BUNDESNETZWERK SPORTPSYCHOLOGIE

DYNAMISCHES MODELL

P

DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT !

ICH WÜNSCHE GUTES UMSETZEN !