

Mini-Leitfaden

QUICK-GUIDE

für Trainer*innen und Vereinsverantwortliche

BLEIB´ "HERR*IN DER LAGE"

Dein Mini-Leitfaden
für belastende Gespräche
im Trainingsalltag

VEREINSZENTRALE

VERNETZT. STARK. GEMEINSAM.

VEREINSZENTRALE

VERNETZT. STARK. GEMEINSAM.

Herzlich Willkommen!

Vereine bewegen Menschen.

Menschen, die Vereine tragen, brauchen mehr als guten Willen.

Sie brauchen Werkzeuge, Orientierung, Entlastung.

Die Vereinszentrale ist die **Plattform für alle**, die Vereine von innen gestalten: Trainer*innen und Übungsleitende, Vorstände und Vereinsmanager*innen, Eltern im Sport, Jugendliche, die mehr wollen als sich nur körperlich bewegen und alle, die Verantwortung tragen, ohne dass sie jemand dafür ausgebildet hat.

Hier findest Du konkrete Unterstützung, z.B. für schwierige Gespräche, emotionale Momente, Führungsfragen, Administration, Dokumentation, Prävention, Kommunikation, moderne Vereinskultur und den Alltag, auf den Dich niemand vorbereitet hat. Fernab von leeren Motivationsfloskeln.

Mit viel Wissen über die besondere Lebenswelt "Verein", mit Insights, mit psychologischem Fundament und mit dem tiefen Respekt vor dem, was Du täglich gibst. Weil zukunftsfähige Vereine Menschen brauchen, die gut aufgestellt sind - äußerlich mit einer Infrastruktur, die sie trägt und innerlich stark reguliert!

VEREINSZENTRALE

VERNETZT. STARK. GEMEINSAM.

Die Vereinszentrale ist die Plattform für moderne Vereinsentwicklung

Sie verfügt über eine praxisnahe Infrastruktur für gesunde, zukunftsfähige Vereine und dient Vereinsmitarbeitenden und Trainer*innen als intelligentes Unterstützungs- und Entlastungssystem.

M I N I - L E I T F A D E N

QUICK- GUIDE

FÜR DICH. BEVOR ES LOSGEHT.

Dieser Mini-Leitfaden ist für den Moment, in dem Du in der Halle oder am Spielfeldrand stehst und nicht weißt, was Du jetzt sagen sollst.

Kurz, konkret, sofort anwendbar!
Damit Du "**Herr*in der Lage**" bleibst.

Die folgenden Empfehlungen in diesem Leitfaden basieren u.a. auf dem 4MAT-Modell nach Bernice McCarthy, kommunikationspsychologischen Grundlagen der Gesprächsführung, Erkenntnissen aus dem systemischen Coaching sowie der Emotions- und Persönlichkeitspsychologie. Wissenschaftlich fundiert und für den Trainingsalltag zusammengetragen.

HERAUSFORDERNDE SITUATION

SITUATION 1

“Ich komme einfach nicht an ihn* ran!”

...wenn Eltern selbst nicht mehr weiterwissen.

“Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll. Ich frage ihn* immer, aber bekomme nur patzige Antworten. Ich komme einfach nicht an ihn* ran!”

Praxisimpuls:

Diese Äußerung eines Elternteils taucht so oder in abgewandelter Form im Leistungs- wie im Breitensport auf. Das Problem bleibt ähnlich auch wenn der Kontext variiert.

Im leistungsorientierten Sport stehen häufig Erwartungen, Leistungsdruck, Versagens- und Zukunftsängste stärker im Vordergrund. Der Druck und dessen Folgen auf des Betroffenen* zeigen sich offensichtlicher und fordern Eltern heraus.

Im Breitensport zeigen sich emotionale Belastungen der Betroffenen* dagegen oft subtiler und belasten Eltern über einen längeren Zeitraum. Beispielsweise zeigen die Betroffenen* Rückzug, Ausweichverhalten, Lustlosigkeit, Konflikte oder fehlende Kommunikation.

Die Herausforderung bleibt jedoch dieselbe:

Wie mit Eltern im Kontakt bleiben, auch wenn es emotional wird und man lieber im Erdboden versinken mag?

* In den Beispielen dieses Leitfadens wird aus Gründen der flüssigen Lesbarkeit zwischen verschiedenen Formen gewechselt. Alle Beispiele richten sich ausdrücklich an alle: Töchter wie Söhne, Mütter wie Väter, alle Geschlechter und Konstellationen. Du bist gemeint!

SITUATION 1: ICH KOMME EINFACH NICHT RAN!

...wenn Eltern selbst nicht mehr weiterwissen

**„Ich weiß nicht mehr, was ich machen soll.
Ich frage ihn immer, aber ich bekomme nur patzige Antworten.
Ich komm einfach nicht an ihn ran.“**

Und Du stehst da und denkst:
Was soll ich jetzt dazu sagen?

Was dann gerade bei Dir passiert und warum das normal ist

Dein erster Impuls wird sein zu helfen. Vielleicht sagst Du: „Das ist normal nach so einem Spiel, das gibt sich wieder.“ Oder Du erklärst, was im Match schiefgelaufen ist. Oder Du gibst ihr Tipps, wie sie mit ihrem Sohn reden könnte.

Alles gut gemeint. Jedoch im falschen Moment.

Denn sie hat gerade nicht nach Tipps gefragt. Sie hat Dir offenbart, dass sie sich hilflos fühlt. Das ist ein Unterschied. Dieser ist entscheidend.

Was gerade wirklich passiert

Ihr Sohn sitzt irgendwo und trägt ein Chaos in sich: Frust. Wut auf sich selbst. Zweifel. Unmut. Vielleicht Trauer über die verlorene Chance. Das alles will erst einmal da sein dürfen. Ohne Analyse, ohne Erklärung, ohne dass jemand es sofort wegmacht.

Und die Mutter? Sie fühlt Ohnmacht, Kummer, Sorge. Vielleicht auch Frust. Ihre ganz eigene emotionale Welt. Anders. Auch wichtig.

Beide wollen dasselbe, ohne es zu wissen:

Gesehen werden, bevor jemand anfängt zu reden.

DEIN KERNPRINZIP

„Erst verstehen. Dann verstanden werden.“
Stephen R. Covey

Wer sofort erklärt, löst nichts!

Er überspringt den einzigen Schritt, der wirklich zählt.

Denn Menschen können Ratschläge erst aufnehmen, wenn sie das Gefühl haben, gehört worden zu sein.

Wer zuerst zuhört, spart sich am Ende mehr Zeit als er investiert hat.



DEINE 5 SCHRITTE IN DIESEM MOMENT

Schritt 1 Durchatmen und zwar bewusst.

Ehedem Du irgendetwas sagst:
Nimm´ einen tiefen Atemzug
am besten in den Bauchraum!
Ganz tief.

Reguliere Dich zuerst!

Mache die Ausatmung länger
als die Einatmung. Wenn Du
länger ausatmest als einatmest,
aktiviert das Deinen
Parasympathikus.

Dein Nervensystem schaltet
dann von Reaktion auf
Regulation.

Damit kommst Du raus aus der
emotionalen Reaktion zurück in
Deinen Verstand. Das hilft Dir,
ruhig zu bleiben. Diese Ruhe
überträgt sich auch auf Dein
Gegenüber.

Schritt 2 Raum schaffen.

Checke kurz, wo ihr steht. Im
Flur vor der Umkleide, mitten
auf dem Parkplatz oder noch
am Spielfeldrand, während
andere vorbeigehen?
Das ist kein guter Ort für ein
echtes Gespräch.

Empfehlung:

„Sollen wir kurz zur Seite gehen,
damit wir in Ruhe reden
können?“

Dieser eine Satz signalisiert:
Ich nehme Dich ernst.
Besonders wertvoll ist der Satz,
da er dem Gespräch eine
Chance gibt und nicht
möglicherweise in der
Öffentlichkeit eskaliert.

Schritt 3 Zuhören. Meide "Ja, aber..."

Lasse sie (aus)reden.
Achte darauf,
Unterbrechungen zu meiden.
Verzichte auf Relativieren und
meide Ratschläge.

Ganz wertvoll und wichtig:

Meide strikt „Ja, aber...“

Warum?

Weil das kleine Wort „aber“
alles Gesagte vor dem Komma
sozusagen löscht bzw. sofort
entwertet.

Das Gehirn des Gegenübers
registriert es und hört nicht
mehr auch positiv gesagtes,
sondern die Kritik, die
abweichende Meinung oder
die andere Haltung nach dem
"aber". Das führt dazu, dass
das Gegenüber auf Abwehr
schaltet.

Stattdessen tust Du
bestenfalls: Nicken.

Kurze Bestätigungslaute.

Augenkontakt.

Das signalisiert: Ich höre zu.

Es gibt noch zwei weitere Schritte!

DEINE 5 SCHRITTE IN DIESEM MOMENT

Schritt 4 Würdigen, was gesagt wurde.

Wenn sie fertig ist,
kommt nicht Dein Rat.

Zuerst kommt ein Satz, der
zeigt: Ich habe gehört, was Du
meinst und nicht nur was Du
gesagt hast.

Ideen:

- „Das klingt wirklich zermürend. Es immer wieder versuchen und nicht rankommen.“
- „Ich höre, dass Ihnen das alles sehr am Herzen liegt.“
- „Das ist schwer auszuhalten, wenn man helfen will und einfach nicht weiß wie.“

Keiner dieser Sätze löst das Problem. Das ist zunächst auch vollkommen in Ordnung. Erst will das Problem gehört werden und dann kann man eine Lösung dafür finden.

Es ist wie ein Glas schmutziges Wasser. Er muss es ausgeleert werden, dann kann wieder frisches reingefüllt werden. ;-)

Schritt 5 Fragen, bevor Du Ratschläge gibst. Vorher: Rolle klären.

In diesem Moment, erst dann,
kannst Du fragen, ob ein Rat
überhaupt gewünscht ist.

Empfehlung:

- „Dürfte ich kurz fragen: Möchten Sie, dass ich Ihnen sage, was ich aus Erfahrung beobachte? Oder hilft es gerade mehr, einfach kurz gehört zu werden?“
- „Möchten Sie den Rat von mir als Trainer*in? Oder eher als jemand, der Ihnen als Mutter gerade zuhört?“

Dieser Satz fühlt sich am Anfang komisch an. Das ist normal. Sage ihn trotzdem, denn er wird seine Wirkung haben!

Eigene Notizen & Ideen:

VEREINSZENTRALE

VERNETZT. STARK. GEMEINSAM.



Weitere Themen moderner Vereinsarbeit:

- Emotionale Belastung im Vereinsalltag
- mentale Gesundheit im Verein
- Kommunikation unter Druck
- Schwierige (Eltern-)Gespräche führen
- Konflikte frühzeitig erkennen und begleiten

BLEIB HERR*IN DER LAGE – AUCH BEIM NÄCHSTEN MAL.

Du hast diesen Mini-Leitfaden gelesen. Du hast Dir Zeit genommen für Dich, für Deine Arbeit, für die Menschen, die Du begleitest.

Die Vereinszentrale unterstützt Dich in Deinen Alltagsthemen. Hier findest Du weitere Leitfäden, Kurse, Werkzeuge, Tools, Checklisten von und für Menschen, die denselben Alltag haben wie Du. Menschen, die Vereine tragen und selbst getragen werden wollen.

Mehr wertvolle Praxisimpulse findest Du unter:

WWW.VEREINSZENTRALE.PRO

LITERATUR UND QUELLEN

Die Empfehlungen in diesem Mini-Leitfaden stützen sich auf folgende wissenschaftliche Grundlagen:

Kommunikation & Gesprächsführung

- Covey, S. R. (2004). Die 7 Wege zur Effektivität. Gabal Verlag.
- Rosenberg, M. B. (2016). Gewaltfreie Kommunikation. Junfermann Verlag.
- Stone, D., Patton, B. & Heen, S. (2010). Difficult Conversations. Penguin Books.

Emotionsregulation & Nervensystem

- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–235.
- Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory*. W. W. Norton & Company.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. Guilford Press.

Burnout & Rollenbelastung

- Fenger, J. (2008). *Helfen macht müde*. Klett-Cotta Verlag.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout*. Jossey-Bass.

Lernmodell

- McCarthy, B. (1987). *The 4MAT System: Teaching to Learning Styles with Right/Left Mode Techniques*. EXCEL.