

# Inhalt

Vorwort – Unterhaching ist überall .....	12
1 Einführung in die Grundlagen des erfolgreichen Coachings .....	16
2 Basiswissen für eine gelungene Kommunikation .....	20
2.1 Das Kommunikationsmodell der vier Gesprächsebenen von Schulz von Thun (1981) .....	21
2.2 Das Beziehungsmodell der Transaktionsanalyse .....	24
2.3 Weitere wichtige Aspekte der Kommunikation .....	25
3 Was ist ein Team? Gruppenregeln und Gruppendynamik ....	30
3.1 Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile .....	30
3.2 Was eine soziale Gruppe ausmacht .....	32
3.3 Die Gruppe ist wichtiger als das einzelne Mitglied .....	33
3.4 Jeder beeinflusst jeden .....	35
3.5 Systemische Gruppenregeln .....	36
3.6 Gruppenspezifische Regeln .....	39
3.7 Gruppendynamik .....	41
3.8 Konformität kontra Individualität .....	44
4 Der Trainer als Führungsperson .....	48
4.1 Grundregeln der Führung .....	49
4.2 Führungsstile .....	50

4.3	Führung braucht Vertrauen .....	52
4.4	Weitere Anforderungen an eine gelungene Führung .....	55
5	Gehirngerechtes Coaching .....	60
5.1	Wahrnehmung als Vereinfachung der Welt .....	60
5.2	Der Einfluss von Stress auf die Wahrnehmung .....	62
5.3	Das Bahnungsmodell des Gehirns .....	64
5.4	Die beiden Gehirnhälften .....	66
6	Das Sechs-Säulen-Modell eines effektiven Coachings .....	70
6.1	Beziehung .....	71
6.2	Inhalt .....	72
6.3	Struktur .....	73
6.4	Sprache .....	74
6.5	Zeit .....	76
6.6	Emotionen .....	76
7	Wohin wollen Sie gehen? – Die Wirkung von Zielen .....	82
7.1	Angst vor der Niederlage als Hemmfaktor .....	83
7.2	Das passende Ziel finden .....	84
7.3	Der Umgang mit Zielen .....	87
7.4	Ziele bei Jugendmannschaften .....	92
8	Lebendiges Coaching statt Kochbuchmentalität – Einführung in die praktischen Anregungen für den Traineralltag .....	96

9	Psychologische Potenziale der Saisonvorbereitung.....	100
9.1	Das gemeinsame Saisonziel .....	101
9.2	Gemeinsame Normen und Regeln .....	105
9.3	Die Teamentwicklung .....	107
9.4	Die tragfähige Führungsstruktur .....	107
10	Der Weg zum Team – Möglichkeiten der Mannschaftsbildung .....	118
10.1	Konkrete Maßnahmen der Teambildung .....	118
10.2	Teambildung durch gemeinsame Aufgaben und Gegner .....	121
10.3	Die Integration neuer Spieler .....	124
10.4	Teamkiller .....	126
11	Die Gestaltung der Teambesprechung .....	132
11.1	Grundlegende Überlegungen .....	132
11.2	Besprechungen während der Woche .....	134
11.3	Die Spielbesprechung .....	135
11.4	Die Halbzeitbesprechung .....	137
11.5	Die Besprechung unmittelbar nach dem Spiel .....	142
12	Das Coaching am Spielfeldrand .....	146
12.1	Die Grenzen Ihrer Einflussmöglichkeiten .....	146
12.2	Die Aufgaben des spielbegleitenden Coachings .....	147
13	Die Nominierungssituation .....	156
13.1	Mut zur Entscheidung und ihren Folgen .....	157

13.2 Welche Entscheidung ist richtig? .....	159
13.3 Der richtige Zeitpunkt, die beste Weise .....	160
13.4 Die Einbindung der Nichtnominierten .....	163
<b>14 Der Sieg Davids – wie Sie als Außenseiter gewinnen können .....</b>	<b>168</b>
14.1 Die Geschichte von David und Goliath .....	168
14.2 Keine Angst vor großen Namen .....	170
14.3 Vertrauen in den eigenen Sieg .....	171
14.4 Aus der eigenen Stärke handeln .....	171
14.5 Entschlossenes und überraschendes Handeln .....	172
14.6 Auf den Todesstoß vorbereitet sein .....	172
<b>15 Wie Goliath gewonnen hätte – vom Umgang mit der Favoritenrolle .....</b>	<b>178</b>
15.1 Das Handicap des Favoriten .....	178
15.2 Handlungsmöglichkeiten .....	180
<b>16 Wie man einen Angstgegner bezwingt .....</b>	<b>186</b>
16.1 Merkmale eines Angstgegners und wie ich ihnen begegne .....	186
16.2 Allgemeine Überlegungen zur Angst im Sport .....	190
<b>17 Vor dem entscheidenden Spiel .....</b>	<b>196</b>
17.1 Keine Angst vor der Niederlage .....	197
17.2 Die richtige Anspannung .....	198
17.3 Ein Finale ist etwas Besonderes .....	199

17.4 Die Abschlussbesprechung .....	200
17.5 Selbst gewinnen statt rechnen .....	202
<b>18 Die Bewältigung von Krisen und Konflikten .....</b>	<b>206</b>
18.1 Die Krise als Chance .....	206
18.2 Grundlegende Gefühle und ihre Wirkung .....	208
18.3 Sportliche Krisen – die Verarbeitung von Niederlagen .....	210
18.4 Das Selbstvertrauen wiederfinden .....	212
18.5 Heim- und Auswärtsschwäche .....	215
18.6 Verletzungsspech .....	217
18.7 Möglichkeiten der Konfliktlösung .....	218
18.8 Die große Aussprache im ganzen Team .....	221
<b>19 Der schwierige Spieler .....</b>	<b>226</b>
19.1 Eigene empfindliche Punkte .....	227
19.2 Problematische Verhaltensweisen von Athleten .....	227
19.3 Ein allgemeiner Lösungsansatz .....	234
19.4 Das Kritikgespräch .....	235
19.5 Der Starspieler .....	237
<b>20 Nach dem Erfolg .....</b>	<b>242</b>
20.1 Die Anstrengung verstärken .....	242
20.2 Die Folgen zu frühen Jubels .....	243
20.3 Der Erfolgsweg nach Pat Riley (1993) .....	245

21 Besonderheiten im Coaching von Frauenmannschaften .....	250
22 Besonderheiten im Coaching von Kinder- und Jugendmannschaften .....	258
22.1 Kindheit und Pubertät als Entwicklungsprozess .....	258
22.2 Besonderheiten der Motivation .....	259
22.3 Besonderheiten im Umgang mit Kindern .....	260
22.4 Besonderheiten im Umgang mit Jugendlichen .....	261
23 Abschließende Betrachtungen zum Einsatz psychologisch orientierter Maßnahmen im Mannschaftssport .....	266
Anhang .....	270
Weitere Übungen zum erfolgreichen Teamcoaching .....	270
Literatur .....	283
Bildnachweis .....	285