

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
14 Der Sieg Davids – wie Sie als Außenseiter gewinnen können	168
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
15 Wie Goliath gewonnen hätte – vom Umgang mit der Favoritenrolle	178
15.1 Das Handicap des Favoriten	178
15.2 Handlungsmöglichkeiten	180
16 Wie man einen Angstgegner bezwingt	186
16.1 Merkmale eines Angstgegners und wie ich ihnen begegne	186
16.2 Allgemeine Überlegungen zur Angst im Sport	190
17 Vor dem entscheidenden Spiel	196
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
18 Die Bewältigung von Krisen und Konflikten	206
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
19 Der schwierige Spieler	226
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
20 Nach dem Erfolg	242
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