

Inhaltsverzeichnis

1.	Einführung	9
1.1	Situative Menschenführung	9
1.2	Inhalt des Studienbriefes	12
2.	Der Austausch zwischen Trainer und Sportler	13
3.	Die Person des Trainers	21
3.1	Sich darstellen	21
3.1.1	Trainerkompetenz und Trainerimage	21
3.1.2	„Ich“ oder „Wir“?	22
3.1.3	Erfolgsplanung für Trainer	24
3.1.4	Kommunikative Vermeidungsreaktionen (Ausreden)	27
3.2	Die eigene Erlebensfähigkeit vergrößern, um den Sportler besser zu verstehen	29
4.	Das Bild vom Sportler	33
4.1	Zur Selektivität der Wahrnehmung	33
4.2	Eindrucksbildung	35
4.3	Fehlerquellen der Personwahrnehmung	36
5.	Die Persönlichkeit des Sportlers:	
	Hypothesen über das Unsichtbare im Sportler	41
5.1	Der Sportler als Informationsverarbeiter	41
5.2	Unterschiede in der Informationsverarbeitung verschiedener Sportler	43
5.3	Eine psychodynamische Persönlichkeitstheorie	44
5.3.1	Emotions-Ich, Kontroll-Ich, Realitäts-Ich — Drei Erfahrungsbereiche	45
5.3.2	Das Kontroll-Ich und der „Beifahrer“ im Sinne von Bert Sumser	49
5.3.3	Psychodynamik als Gleichgewicht zwischen Emotion und Kontrolle	55
5.3.4	Vermeidungs- und Konfrontationsreaktionen	57
5.3.5	Ein Beispiel zur Veranschaulichung der psychodynamischen Persönlichkeitstheorie	61
5.3.6	Ableitungen aus der psychodynamischen Persönlichkeitstheorie für die situative Menschenführung	63
6.	Den Sportler kennenlernen	65
6.1	Systematisch Beobachten	66
6.2	Beobachtung und Verständnis der Körpersprache	66
6.2.1	Worauf kann man bei der Körpersprache des Sportlers achten?	68
6.2.2	Ansätze zu einem besseren Verständnis der Körpersprache	71
6.2.3	Ansätze zu einer Bewertung der Körpersprache	77

✓ 6.3	Der Sportler in der Gruppe	78
✗ 6.3.1	Die Kommunikationsstruktur einer Gruppe	78
✗ 6.3.2	Zur Entwicklung zielgerichteter, problemorientierter Gruppen	82
✗ 6.3.3	Führungsrollen in Wettkampfmannschaften	85
6.3.4	Orientierung des Sportlers der Gruppe gegenüber und seine sozialen Fertigkeiten	87
✗ 6.3.5	Die Untersuchung von Gruppen mit Hilfe der Soziometrie	89
→ 6.4	Der Sportler in der Familie	93
✗ 7.	Zur Theorie der Menschenführung:	
	Erwartungen und Bereitschaften werden Wirklichkeit	95
7.1	Das Phänomen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung	95
7.2	Die Einschätzung des Sportlers schafft Prophezeiungen, die die Auswahl der Führungsmethoden beeinflussen	98
7.3	Oft beschriebene Führungsstile	99
✓ 8.	Führungsverhalten und Führungsmethoden	101
8.1	Mitbeteiligung	103
8.2	Betreuungsmethoden in emotionalen Situationen	105
8.2.1	Die persönliche Mitteilung	108
8.2.2	Dem Sportler in nicht-wertender Kommunikation zuhören	112
8.2.3	Verstehendes Zuhören	114
8.3	Wirklichkeit durch Rückmeldung klären	116
8.4	Konfrontationsmethoden	118
8.4.1	Unterstützung der konzentrativen Konfrontation	119
8.4.2	Unterstützung der Konfrontation mit Vermeidungsreaktionen	120
8.4.3	Unterstützung der emotionalen Konfrontation	122
8.4.4	Alltägliche Konfrontationsmethoden am Beispiel der Bewältigung des Erwartungsdrucks	124
8.4.5	Modelliertes Wettkampftraining	128
8.4.6	Konfrontationsgespräch	129
8.4.7	Provokation des Sportlers	131
8.5	Zielhandhabung	133
8.5.1	Konkretes Ziel festlegen	134
8.5.2	Zielbewertung (Zielkalkulation)	134
8.5.3	Zielanregung	136
8.5.4	Zielverfolgung	138
8.6	Mit Lob und Tadel richtig umgehen (lerntheoretische Überlegungen zu Verstärkung, Abschwächung, Nichtbeachtung)	139
8.6.1	Prinzipien für die Verstärkung	143
8.6.2	Benutzung von Abschwächern und Strafmaßnahmen	145
8.7	Förderung der Gruppenentwicklung	147

8.8	Konfliktgespräch	150
8.8.1	Vorbereitung des Konfliktgespräches	151
8.8.2	Durchführung des Konfliktgespräches	152
8.8.3	Konfliktgespräch im Rollenspiel üben	156
9.	Anhang	161
9.1	Literatur	161
9.2	Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen	162