

# Die mentale Einstellung

«Der Mensch ist, was er glaubt.»  
(Anton Tcheknov)

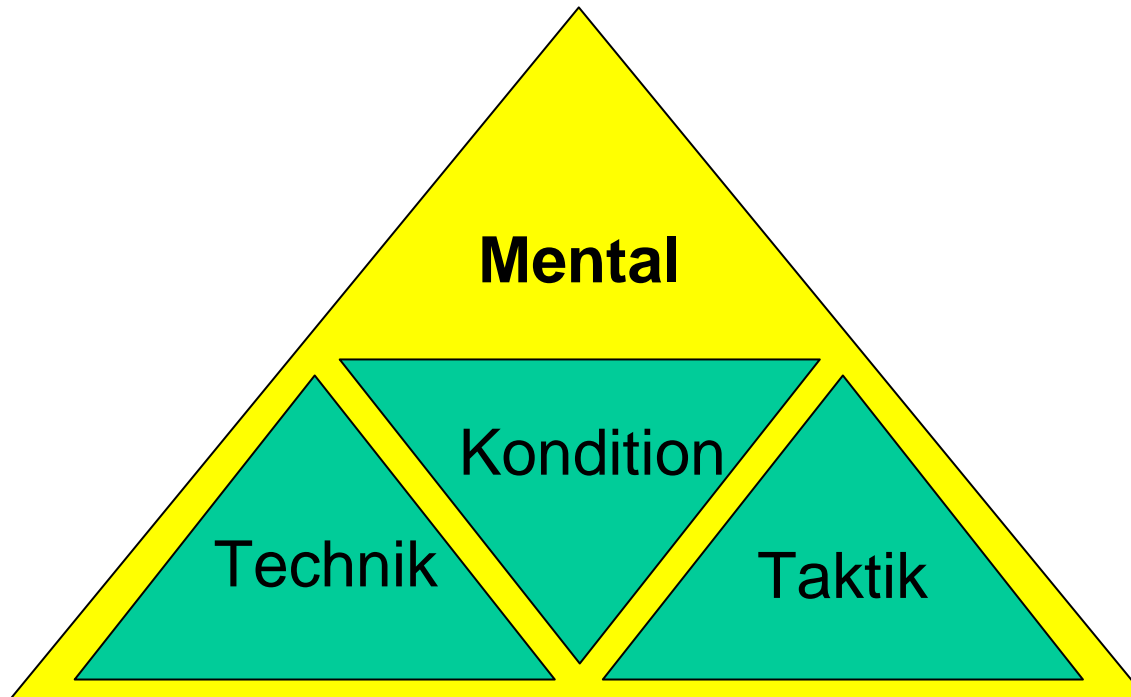


«Das Unmögliche kann möglich werden, unter der Voraussetzung, dass wir daran glauben.»  
(Ralph Krüger)

«Arbeiten, arbeiten, arbeiten und verinnerlichen, jeden Tag. Es geht darum, die Einstellung der Spieler zu prägen, so dass sie nur nach einem streben, dem Spiel und dem Sieg.» (Fabio Capello)

Einige Minuten vor dem Alles-oder-Nichts gegen die Franzosen verriegelt er die Tür der Garderobe, versammelt die Spieler um ein Klavier und spielt ihnen die National-Hymne: «Schliesst die Augen, stellt euch die jubelnde Menge, die rotweiss gefärbten Zuschaueränge vor. Es liegt nur an euch, ob ihr Helden werdet.»  
(Ralph Krüger)

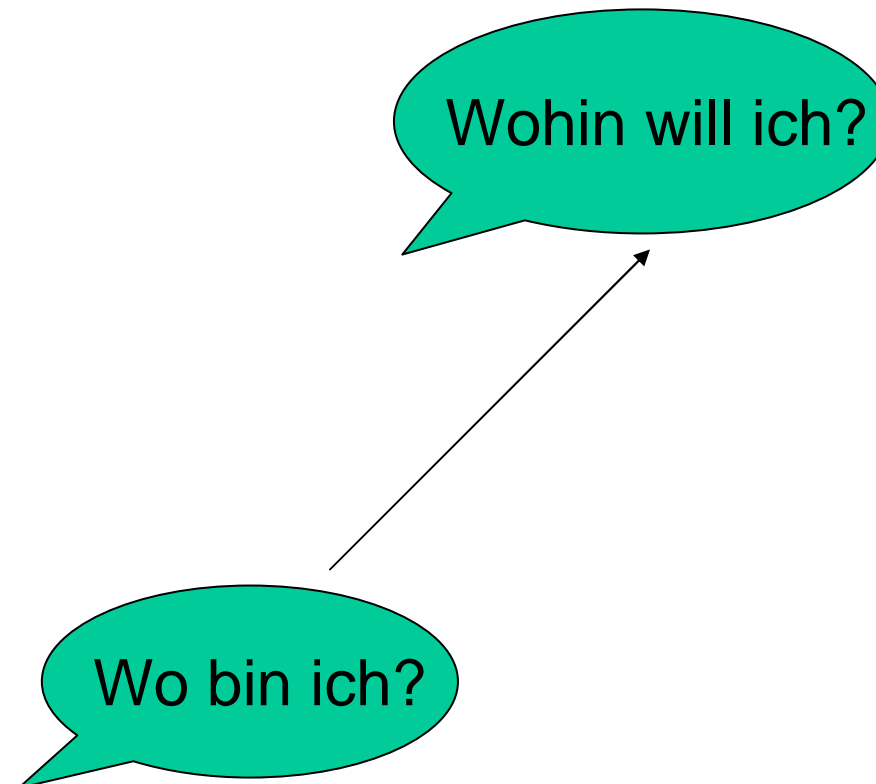
# Die Leistungskomponenten





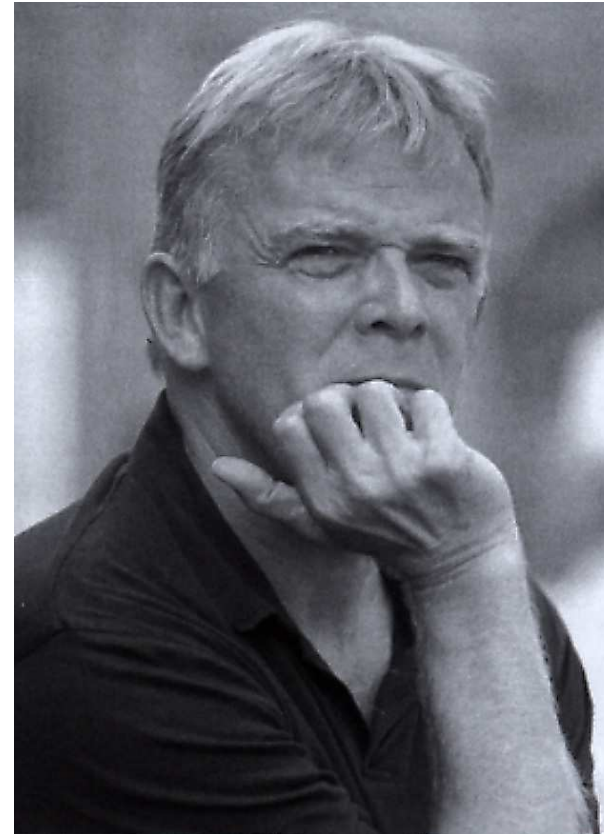
# Der Trainer: Gegenwart und Zukunft

- Standortbestimmung
  - Wo stehe ich □ ?
- Der Traum, das Ziel
  - Höchstes Ziel
  - Wohin will ich?
- Der Weg
  - Handlungen
  - Schritt für Schritt
  - Erfahrungen



# Entwicklungsmöglichkeiten

- Selbstvertrauen
- Entspannung
- Konzentration
- Körperhaltung
- Gelassenheit
- Optimismus
- Kommunikation



# Entwicklungsmethoden

- Bildliche Vorstellung
- Musikeinsatz
- Atmungsregulierung
- (Positives) Tagebuch
- Reflektierte Praxis
- Intevision



«Sucht nicht nach Fehlern, sondern  
Nach Lösungen.»  
(Henry Ford)



# Der erfolgreiche Trainer

- Hohe Eigenmotivation
- Ansteckende Begeisterung
- Respekt gegenüber den Spielern
- Wählt den richtigen Kapitän



# Coaching

- Geduld
- Objektivität, Glaubwürdigkeit
- Positive, ermutigende Grundhaltung
- Zuhören können
- Antennen
- Technische Kompetenz
- Wissen



Modul 4:4 – 11:11



*Kerst die  
Sportler*



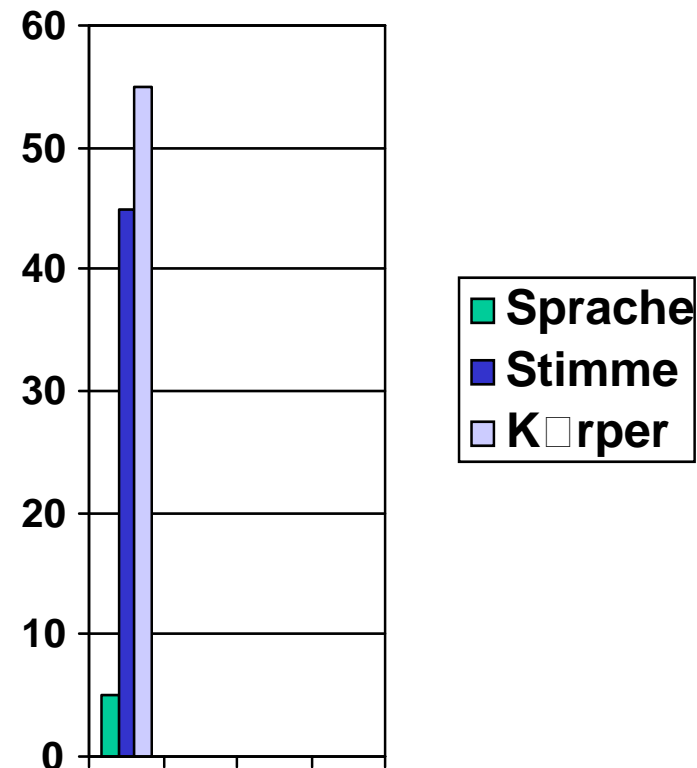
Jugend+Sport

# Trainertypen

- Der Sieger
  - agiert
  - hat Lösungen
  - sieht einen Weg
  - glaubt, dass es möglich ist
  - hat Zeit
- Der Verlierer
  - reagiert
  - hat Probleme
  - verliert sich
  - sieht die Unmöglichkeit
  - ist überlastet

# Die Kommunikation

- die Sprache
- die Stimme
- die Körpersprache



# Trainerpersönlichkeit

- Überzeugung
  - Immer daran glauben
- Optimierung
  - Trainieren bis zur Perfektion
- Anpassungsfähigkeit
  - Wissen, wann wechseln
- Sich selbst bleiben



Modul 4:4 – 11:11



*Kerst die  
Sportzeit*



Jugend+Sport

# Als Trainer wachsen

- Ziel
  - Was willst du?
- Realität
  - Wie steht es zur Zeit?
- Optionen
  - Was kannst du tun?
- Wille, Handlung
  - Was unternimmst du?
- **GROW** = **G**oal, **R**eality, **O**ptions, **W**ill

**G**

**R**

**O**

**W**



Modul 4:4 – 11:11



*Kerst die  
Sportzeit*



Jugend+Sport

«Ich kann nicht ertragen,  
etwas nicht versucht zu haben.»  
(Michael Jordan)



