

Inhalt

Vorwort – Unterhaching ist überall	9
I GRUNDLAGEN DES ERFOLGREICHEN TEAMCOACHINGS	11
1 Einführung in die Grundlagen des erfolgreichen Coachings	12
2 Basiswissen für eine gelungene Kommunikation	13
2.1 Das Kommunikationsmodell der vier Gesprächsebenen von Schulz von Thun (1981)	13
2.2 Das Beziehungsmodell der Transaktionsanalyse	16
2.3 Weitere wichtige Aspekte der Kommunikation	19
3 Was ist ein Team? Gruppenregeln und Gruppendynamik	21
3.1 Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile	21
3.2 Was eine soziale Gruppe ausmacht	23
3.3 Die Gruppe ist wichtiger als das einzelne Mitglied	24
3.4 Jeder beeinflusst jeden	26
3.5 Systemische Gruppenregeln	27
3.6 Gruppenspezifische Regeln	30
3.7 Gruppendynamik	31
3.8 Konformität kontra Individualität	34
4 Der Trainer als Führungsperson	37
4.1 Grundregeln der Führung	37
4.2 Führungsstile	38
4.3 Führung braucht Vertrauen	41
4.4 Weitere Anforderungen an eine gelungene Führung	44
5 Gehirngerechtes Coaching	47
5.1 Wahrnehmung als Vereinfachung der Welt	47
5.2 Der Einfluss von Stress auf die Wahrnehmung	49
5.3 Das Bahnungsmodell des Gehirns	50
5.4 Die beiden Gehirnhälften	53
6 Das Sechs-Säulen-Modell eines effektiven Coachings	55
6.1 Beziehung	56

6.2	Inhalt	57
6.3	Struktur	58
6.4	Sprache	59
6.5	Zeit	61
6.6	Emotionen	62
7	Wohin wollen Sie gehen? – Die Wirkung von Zielen	65
7.1	Angst vor der Niederlage als Hemmfaktor	65
7.2	Das passende Ziel finden	67
7.3	Der Umgang mit Zielen	70
7.4	Ziele bei Jugendmannschaften	75
II	Praktische Anregungen zum erfolgreichen Teamcoaching	77
8	Lebendiges Coaching statt Kochbuchmentalität – Einführung in die praktischen Anregungen für den Traineralltag	78
9	Psychologische Potenziale der Saisonvorbereitung	79
9.1	Das gemeinsame Saisonziel	80
9.2	Gemeinsame Normen und Regeln	84
9.3	Die Teamentwicklung	85
9.4	Die tragfähige Führungsstruktur	86
10	Der Weg zum Team – Möglichkeiten der Mannschaftsbildung	94
10.1	Konkrete Maßnahmen der Teambildung	94
10.2	Teambildung durch gemeinsame Aufgaben und Gegner	97
10.3	Die Integration neuer Spieler	100
10.4	Teamkiller	103
11	Die Gestaltung der Teambesprechung	106
11.1	Grundlegende Überlegungen	106
11.2	Besprechungen während der Woche	108
11.3	Die Spielbesprechung	109
11.4	Die Halbzeitbesprechung	112
11.5	Die Besprechung unmittelbar nach dem Spiel	116
12	Das Coaching am Spielfeldrand	118
12.1	Die Grenzen Ihrer Einflussmöglichkeiten	118
12.2	Die Aufgaben des spielbegleitenden Coachings	118

13 Die Nominierungssituation	125
13.1 Mut zur Entscheidung und ihren Folgen	126
13.2 Welche Entscheidung ist richtig?	128
13.3 Der richtige Zeitpunkt, die beste Weise	129
13.4 Die Einbindung der Nichtnominierten	132
14 Der Sieg Davids – wie Sie als Außenseiter gewinnen können	133
14.1 Die Geschichte von David und Goliath	133
14.2 Keine Angst vor großen Namen	134
14.3 Vertrauen in den eigenen Sieg	136
14.4 Aus der eigenen Stärke handeln	136
14.5 Entschlossenes und überraschendes Handeln	136
14.6 Auf den Todesstoß vorbereitet sein	137
15 Wie Goliath gewonnen hätte – vom Umgang mit der Favoritenrolle	139
15.1 Das Handicap des Favoriten	139
15.2 Handlungsmöglichkeiten	140
16 Wie man einen Angstgegner bezwingt	144
16.1 Merkmale eines Angstgegners und wie ich ihnen begegne	144
16.2 Allgemeine Überlegungen zur Angst im Sport	148
17 Vor dem entscheidenden Spiel	151
17.1 Keine Angst vor der Niederlage	151
17.2 Die richtige Anspannung	153
17.3 Ein Finale ist etwas Besonderes	154
17.4 Die Abschlussbesprechung	154
17.5 Selbst gewinnen statt rechnen	157
18 Die Bewältigung von Krisen und Konflikten	159
18.1 Die Krise als Chance	159
18.2 Grundlegende Gefühle und ihre Wirkung	160
18.3 Sportliche Krisen – die Verarbeitung von Niederlagen	163
18.4 Das Selbstvertrauen wiederfinden	165
18.5 Heim- und Auswärtsschwäche	168
18.6 Verletzungsspech	170
18.7 Möglichkeiten der Konfliktlösung	171
18.8 Die große Aussprache im ganzen Team	174

19	Der schwierige Spieler	177
19.1	Eigene empfindliche Punkte	177
19.2	Problematische Verhaltensweisen von Athleten	178
19.3	Ein allgemeiner Lösungsansatz	185
19.4	Das Kritikgespräch	185
19.5	Der Starspieler	187
20	Nach dem Erfolg	190
20.1	Die Anstrengung verstärken	190
20.2	Die Folgen zu frühen Jubels	191
20.3	Der Erfolgsweg nach Pat Riley (1993)	192
21	Besonderheiten im Coaching von Frauenmannschaften	196
22	Besonderheiten im Coaching von Kinder- und Jugendmannschaften	199
22.1	Kindheit und Pubertät als Entwicklungsprozess	199
22.2	Besonderheiten der Motivation	200
22.3	Besonderheiten im Umgang mit Kindern	201
22.4	Besonderheiten im Umgang mit Jugendlichen	202
23	Abschließende Betrachtungen zum Einsatz psychologisch orientierter Maßnahmen im Mannschaftssport	205
	Anhang	207
	Literatur	207
	Bildnachweis	208