



Sportcoaching

Gewonnen wird im Kopf.

Gemeinsam gewinnen.

Der Weg zur erfolgreichen Mannschaft

Die perfekte Mannschaft

Finden Sie Ihre Mannschaft in einer dieser Beschreibungen wieder?

- Ein oder mehrere Spieler aus Ihrer Mannschaft stellen ihre eigenen Interessen über die der Mannschaft.
- Ein oder mehrere Spieler aus Ihrer Mannschaft sind missgünstig und das führt zu kritischen Spannungen innerhalb der Mannschaft.
- Die Einflussnahme von außen durch Eltern, Lebenspartner, Vorstand, Spielerberater und / oder Presse ist sehr stark, was zu Konflikten innerhalb der Mannschaft führt.
- Die Sportler verbringen viel Zeit miteinander und es passiert, dass sie sich schnell auf die Nerven gehen (sog. „Lagerkoller“).
- Hoher Konformitätsdruck führt bei einzelnen Spielern zu Ausbruchstendenzen.
- Ihre Mannschaft hat in letzter Zeit häufig Misserfolg und das führt zu Unzufriedenheit und einem negativen Selbstwertgefühl innerhalb des Teams.
- In Ihrer Mannschaft haben sich Grüppchen gebildet, die wenig Kontakt untereinander haben.
- In Ihrer Mannschaft fehlt die Kommunikation oder findet nur hinter vorgehaltener Hand statt.
- Konflikte werden gemieden und die Probleme bleiben ungelöst oder werden aufgeschoben.
- Es gibt unzufriedene Reservespieler, die sich benachteiligt oder ungerecht behandelt fühlen.

Das sind die 10 gefährlichsten Teamkiller, die dem Erfolg eines erfolgreichen Teams im Weg stehen: Egoismus, Neid, Einflussnahme von außen, zu viel Zeit miteinander, zu großer Konformitätsdruck, anhaltender Misserfolg ebenso wie zu viel Erfolg, Grüppchenbildung, fehlende oder verdeckte Kommunikation, Konfliktmeidung, unzufriedene Reservespieler.

Unser Angebot: Erfolgreiches Teamcoaching

Mit unserem Teamcoaching bieten wir Ihnen Lösungsansätze und Möglichkeiten für eine erfolgreiche Mannschaftsbildung und Mannschaftsstruktur, denn das ist die Grundlage für den Erfolg eines Teams.

Themen :

- Gruppenregeln und Gruppendynamik
- Der Trainer als Führungsperson
- Teambildung und Teamentwicklung: Eine ausgewogene Mannschaftsstruktur, in der jeder seinen optimalen Beitrag leistet.
- Die erfolgreiche und schnelle Integration neuer Spieler
- Die Macht der Gedanken auf das Ergebnis
- Gemeinsame sportliche Ziele festlegen und erreichen
- Erfolgreiche Kommunikation im Team

Unsere Methoden:

- Präsentation von Inhalten
- Übungen zur Teamführung und Entwicklung
- Übungen allein und in der Gruppe

Gewinnen in Respekt, Wertschätzung und Vertrauen.

Erfolgreiche Saisonvorbereitung

Wenn die Mannschaft nach der Saisonpause zum ersten Mal zusammenkommt, dann ist das immer ein besonderer Moment. Es ist wie ein leeres Blatt Papier.

Folgende Fragen stellen sich:

- **Was wird die neue Saison bringen?**
- **Welche Ergebnisse wollen wir erreichen und welche Ziele haben wir?**
- **Welchen Platz werden wir am Ende einnehmen?**
- **Welche Herausforderungen werden zu meistern sein?**

Alles ist offen. Es sind Spieler hinzugekommen, andere haben das Team verlassen, das Umfeld ist vielleicht neu. Das führt zu einer freudigen Gespanntheit und auch zu einer gewissen Unsicherheit. Die Saisonvorbereitung stellt nicht nur einen besonderen Moment dar, sondern ist eine Phase in der Neues in Ruhe ausprobiert werden kann: neue Taktiken erarbeiten, neue Spielsysteme vermitteln, sich gemeinsam klar auf ein Ziel ausrichten. Es ist die Zeit der Saat.

Coach the Coach - Erfolgreiche Führung in Vertrauen und Gewissheit.

Wir unterstützen Trainer und Trainerinnen die psychologischen Potenziale der Saison-vorbereitung voll auszu-schöpfen.

Themen:

- Das gemeinsame Saisonziel
- Die gemeinsamen Normen und Regeln
- Die tragfähige Führungskultur

Unsere Methoden:

- Präsentation von Inhalten
- Zielcoaching
- Übungen allein und in der Gruppe
- Persönliches Coaching
- Supervision

Aus der eigenen Stärke handeln.

Umgang mit Favoriten-, Außenseiterrolle und Angstgegnern

Wahrscheinlich gibt es viele Mannschaften im Sport, die diese Situationen gut kennen: als Favorit zu gelten, als Außenseiter ein Spiel zu bestreiten oder gegen einen Gegner zu spielen, deren Spielweise einem nicht liegt und gegen den man immer wieder verloren hat.

Als **Favorit** ist es oft so, dass man nichts gewinnen, aber viel verlieren kann. Ein Sieg wird sowohl von Ihnen selbst und Ihrem Umfeld erwartet und vorausgesetzt. Deshalb gibt es in dem Spiel gar nichts mehr zu gewinnen. Der Druck, siegen zu müssen und gute Leistungen zu zeigen, ist sehr groß. Etwas anderes wäre für alle eine heftige Enttäuschung. Auch wenn man im Spiel deutlich führt, passiert es häufig, dass man am Ende als Verlierer das Spielfeld verlässt. Die Niederlage wird oft als eine öffentliche Blamage angesehen. Wie lässt sich eine solche Situationen verhindern? Wie können Sie als Trainer und wie kann die gesamte Mannschaft einer solchen Situation besser gewachsen sein?

Auch jede Mannschaft erlebt früher oder später die umgekehrte Situation. Sie spielt als **Außenseiter** gegen einen haushoch favorisierten Gegner. Was kann Ihre Mannschaft in einer solchen Situation tun, um als Sieger vom Platz zu gehen? Welche Impulse können Sie als Trainer geben, damit Ihre Mannschaft voller Selbstvertrauen und mit dem Glauben an den eigenen Sieg spielt?

Ein **Angstgegner** ist eine Mannschaft, gegen die Ihr Team mehrmals verloren hat. Gegen diese Mannschaft bekommt die Mannschaft trotz aller Vorsätze kein vernünftiges Spiel zustande. Man hat mit dieser Mannschaft immer wieder schlechte Erfahrungen gemacht. Die Konfrontation mit diesem Gegner ist eher mit starker Unsicherheit und Angst verbunden. Woran liegt das? Wie kann Ihre Mannschaft diesen Gegner zukünftig gelassen bezwingen?

Coaching für Gewinner - sicher und gelassen auf die Gewinnerspur.

Wir unterstützen Sie und Ihr Team, jeden Wettkampf als Gewinner zu verlassen. Sie können entdecken, dass, egal in welcher Rolle (Favorit oder Außenseiter) und gegen welchen Gegner Sie auch immer spielen, Ihr Team der große Gewinner eines jeden Spieles sein kann!

Themen:

- Vertrauen auf den eigenen Sieg: Die Geschichte von David und Goliath
- Gewinner-Mentalität entwickeln und festigen
- Erfolgreich sein als Favorit
- Wie man Angstgegner bezwingt
- Vor dem entscheidenden Spiel: die richtige Anspannung

Unsere Methoden:

- Präsentation von Inhalten
- Geführte Visualisierungen und klärende Dialoge mit den Coachs
- Übungen allein und in der Gruppe
- Supervision

Das Selbstvertrauen wieder finden.

Bewältigung von Krisen und Konflikten

Im Sport läuft es nicht immer so, wie wir uns das wünschen. Unser Weg ist ein Auf und Ab. Deshalb ist es ganz natürlich, auch Zeiten von Krisen zu erleben. Im Sport begegnen uns verschiedene Krisen: Schlechte Leistungen, private Probleme, Verletzungen, finanzielle Engpässe, das soziale Miteinander funktioniert nicht. Manchmal treten mehrere dieser Probleme gleichzeitig auf. Das führt zu schlechteren Leistungen und damit zu einer Verschlechterung der Stimmung im Team und im Umfeld.

Was kann man tun? Wie kommt das Team erfolgreich aus der Krise heraus? Wie lösen Sie und Ihr Team Konflikte?

Wichtig ist es, eine Krise auch als Chance zu sehen. Das Wort „Krise“ bedeutet im griechischen sowohl „Risiko“ als auch „Chance“ und „Wendepunkt“. Eine Krise bietet immer die Chance, etwas zum Guten zu verbessern. Wenn es gelingt, aus einer Krise etwas zu lernen und sie als Anstoß zu einer bedeutsamen Veränderung zu nehmen, dann kann jeder aus einer Krise gereift und gestärkt hervorgehen. Eine Krise macht die Notwendigkeit bewusst, dass etwas geändert werden muss, weil es so wie bisher nicht weitergeht.

Mit unserem professionellen Coaching befähigen wir Sie dazu, eine Krise oder einen Konflikt sinnvoll, aktiv und kreativ zu nutzen.

- Was sagt Ihnen Ihre jetzige Situation?
- Wohin wollen Sie etwas verändern?
- Welche Qualität wollen Sie wieder herstellen?
- Was wollen Sie verbessern?
- Was gibt es aus dieser Situation zu lernen?
- Mit unserem Coaching unterstützen wir Sie professionell.

Handlungsfähigkeit wieder herstellen – Konfliktmanagement.

Bei uns bekommen Sie die Möglichkeit, diese und andere Fragen sinnvoll und angemessen zu beantworten. Wir unterstützen Sie dabei, aus jeder Krise ein Gewinn für sich und Ihr Team zu erzielen, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Stärke wieder zu finden und entstandene Konflikte erfolgreich zu bewältigen.

Themen:

- Die Krise als Chance
- Das Selbstvertrauen wieder finden
- Möglichkeiten der Konfliktlösung
- Sich und die Mannschaft neu motivieren und klar ausrichten

Unsere Methoden:

- Präsentation von Inhalten
- Übungen allein und in der Gruppe
- Übungen mit Outdoor-Elementen
- Supervision
- Persönliches (handlungsbezogenes) Coaching

Kontakt und Informationen

Ihre Möglichkeiten, uns zu erreichen.

Dr. Maite Iriarte Rego

Diplom-Psychologin &
Sportpsychologin
Hauptstr. 6
10317 Berlin
Tel.: 030 68059686
Handy: 0170 7289049

info@flowandgrow.de
www.flowandgrow.de



Die JugendTrainer

Olga Georgi
Zingster Str. 2
13357 Berlin
Tel: 030- 488 213 58
Fax: 030- 488 213 59

Thomas Georgi
Heidebrinker Strasse 12
13357 Berlin-Mitte
Tel: 030 - 4403 2371
Fax: 030 - 4403 2372

info@diejugendtrainer.de
www.diejugendtrainer.de