



„Make them go!“

Jan Mayer

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Saarbrücken
www.dhfg.de

Coaching Competence Cooperation
Rhein Neckar
Schwetzingen
www.ccc-network.de



Ziel:


- Kontinuierlicher Erfolg
- Hohe intrinsische Motivation der Beteiligten



Rolle des Trainers:

(Bette 1984)

Fristigkeit des Rollenhandelns
Öffentlichkeit des Rollenhandelns
Absolute Erfolgsorientierung



**bio-psycho-soziales
System**

Mensch

D

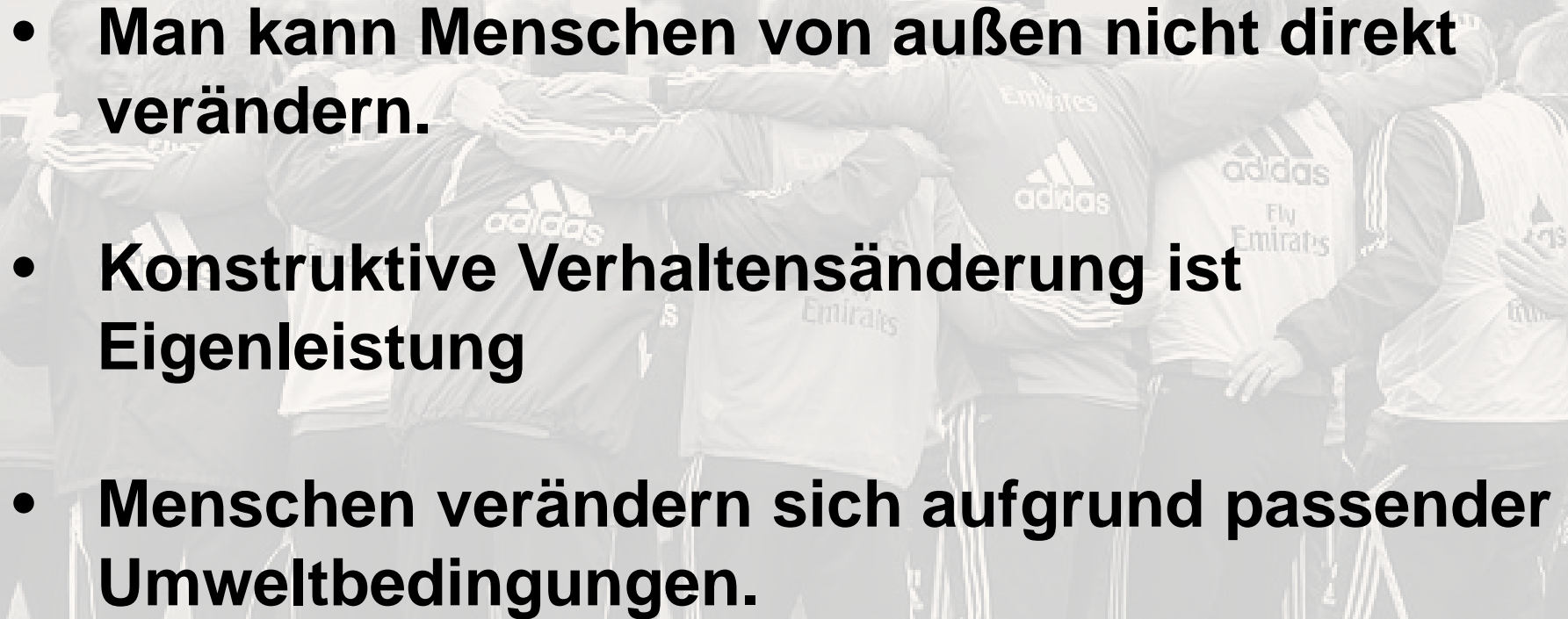
A

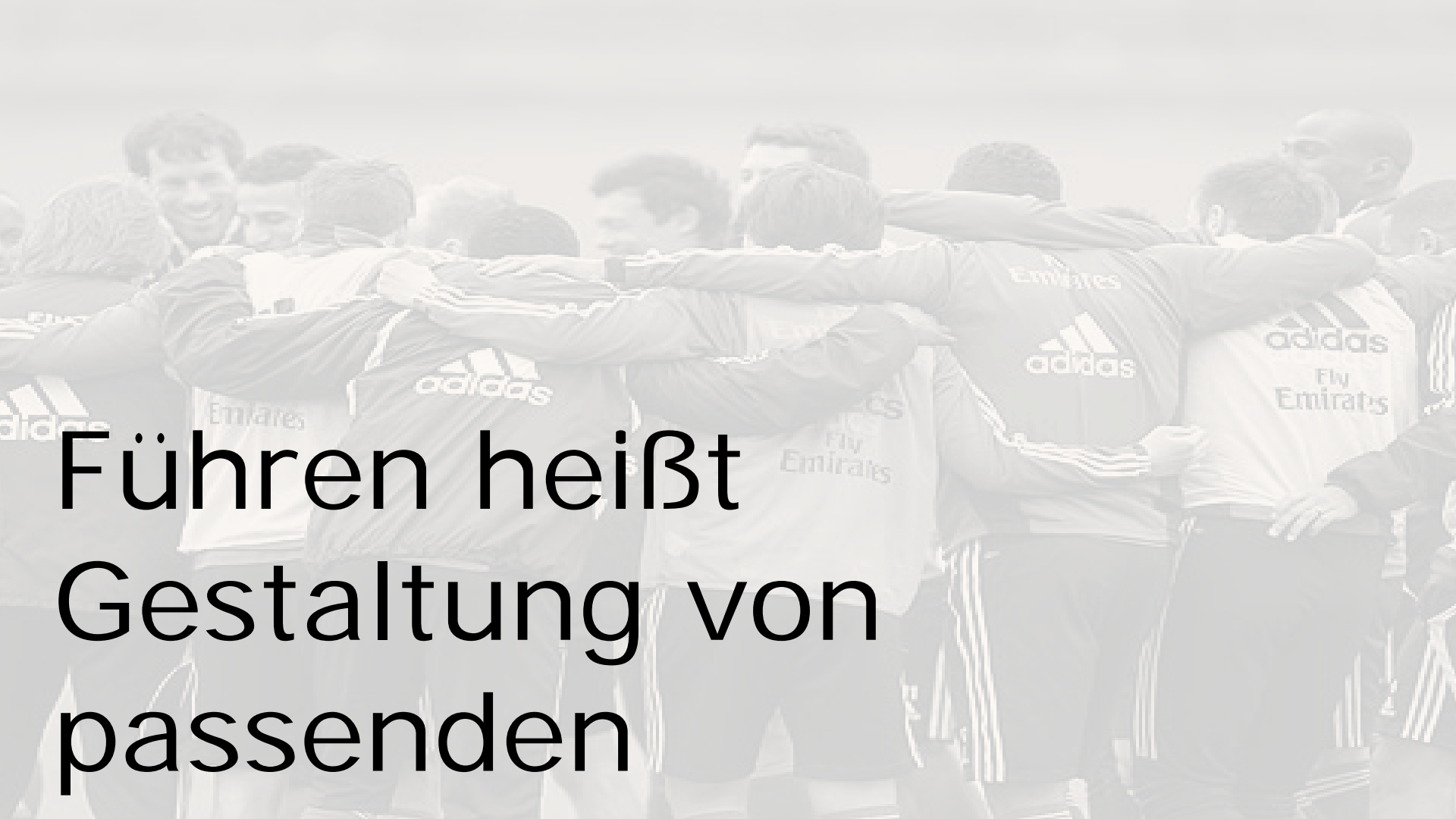
B

C

14

Systemtheoretische Grundprinzipien

- **Man kann Menschen von außen nicht direkt verändern.**
 - **Konstruktive Verhaltensänderung ist Eigenleistung**
 - **Menschen verändern sich aufgrund passender Umweltbedingungen.**
- 
- A background image showing a group of soccer players in Adidas training gear, including jackets and vests with 'adidas' and 'Fly Emirates' logos, huddled together on a field. The image is faded and serves as a background for the text.

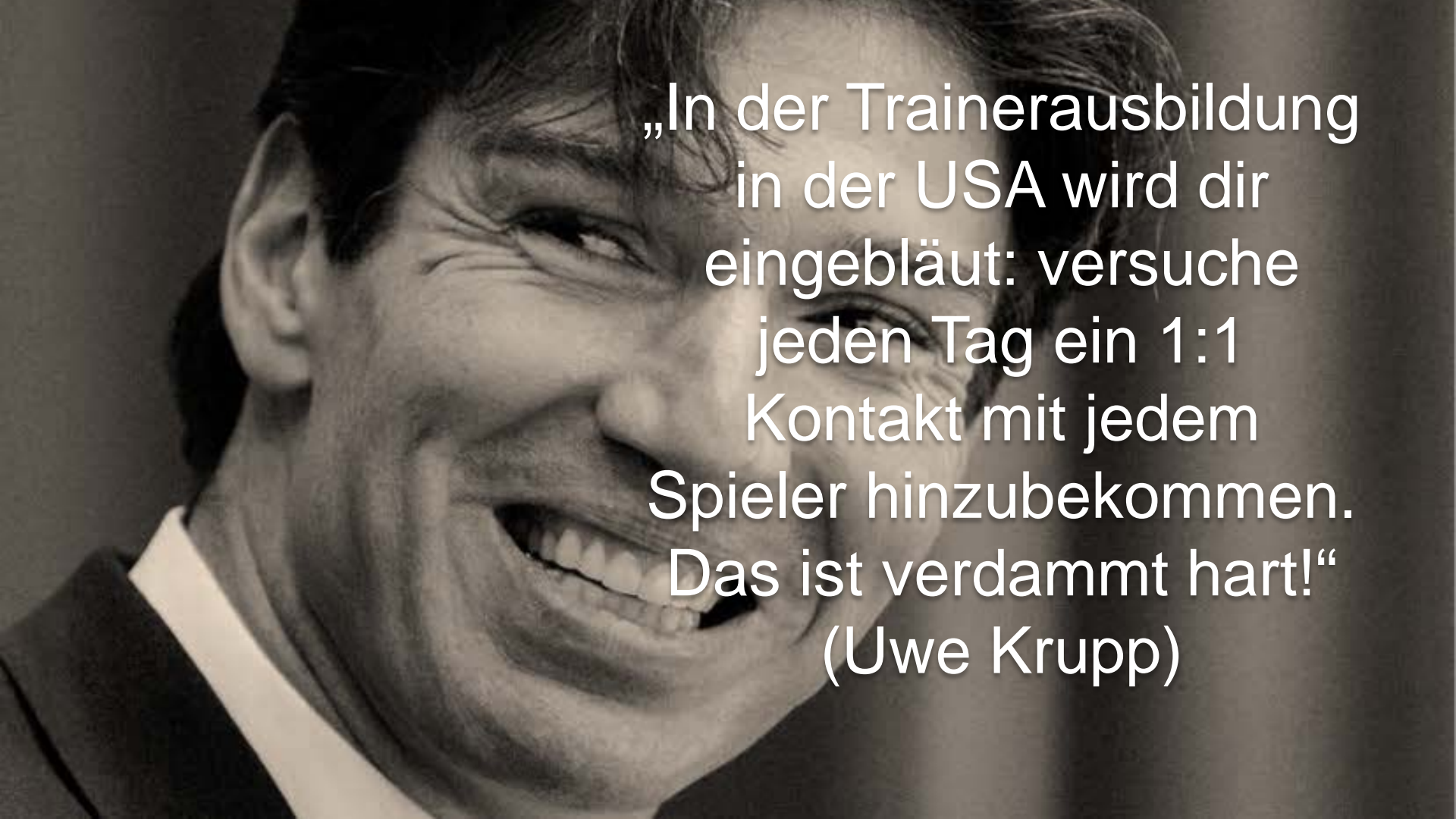


Führen heißt
Gestaltung von
passenden



„Make them go!“


Dienstleistungsverständnis
der Führung: individuelle
Rahmenbedingungen
und Potentiale erkennen

A black and white close-up photograph of a man, Uwe Krupp, smiling broadly. He is wearing a dark suit jacket over a white collared shirt. The background is dark and out of focus.

„In der Trainerausbildung
in der USA wird dir
eingebläut: versuche
jeden Tag ein 1:1
Kontakt mit jedem
Spieler hinzubekommen.
Das ist verdammt hart!“
(Uwe Krupp)

„Ich würde sagen, dass neben rein sportlichen Erwägungen wie Trainingsgestaltung, Auswahl des Spielsystems oder taktische Fragen rund die Hälfte meiner Arbeitszeit dem Gedankenaustausch mit meinen Spielern dient. Vielleicht ist es sogar noch etwas mehr.“
(Vicente del Bosque)





„Ich glaube, ich kann
andere Menschen ganz gut
mit auf die Reise nehmen!“
(Ralf Rangnick)



Es kommt auf die Wirkung an –
und die entsteht in den Köpfen
der Spieler!“



Rollen-
erwartung

Rollen-
souveränität

Selbstkompetenz

- Konstruktives Denken
- Mentales Training
- Aktivationsregulation

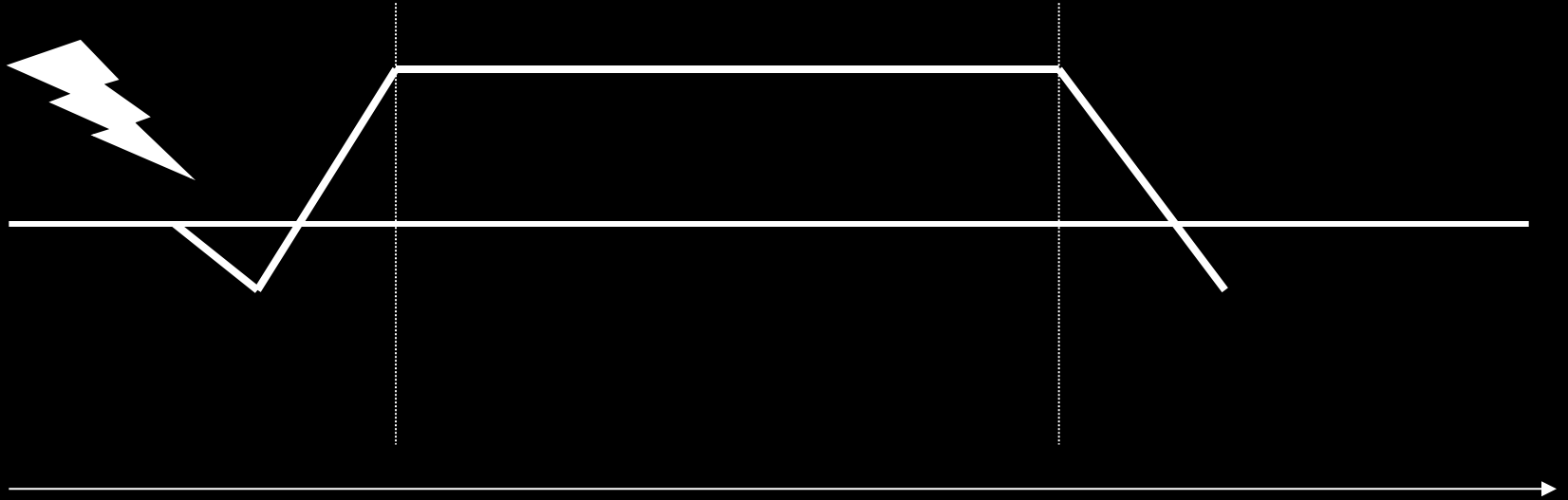


Selbstkompetenz

- Konstruktives Denken
- Mentales Training
- **Aktivationsregulation**



Stressreaktion



Selye (1980)

Superkompensation

Leistungsreiz

Trainingsreiz

Leistungszuwachs



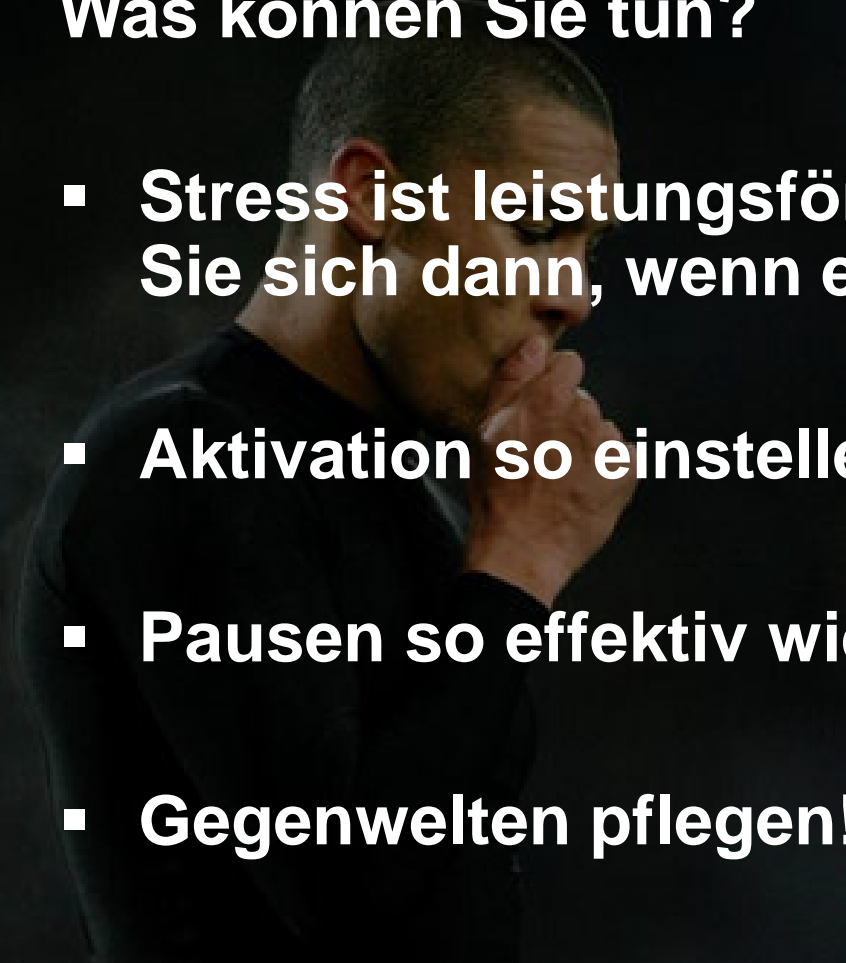


Gegenwelt



Was können Sie tun?

- **Stress ist leistungsförderlich, also stressen Sie sich dann, wenn es wichtig ist**
- **Aktivierung so einstellen, wie Sie sie benötigen**
- **Pausen so effektiv wie möglich gestalten**
- **Gegenwelten pflegen!**



Selbstkompetenz

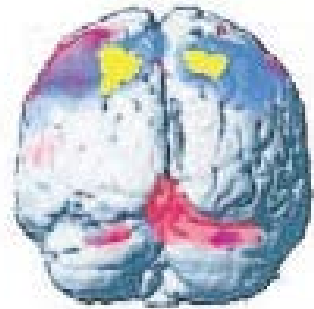
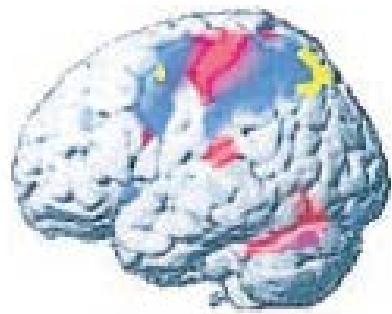
- Konstruktives Denken
- **Mentales Training**
- Aktivationsregulation






Mentales Training *ist das planmäßig wiederholte, bewußte Sich-Vorstellen einer Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung*

(nach Eberspächer 1995)

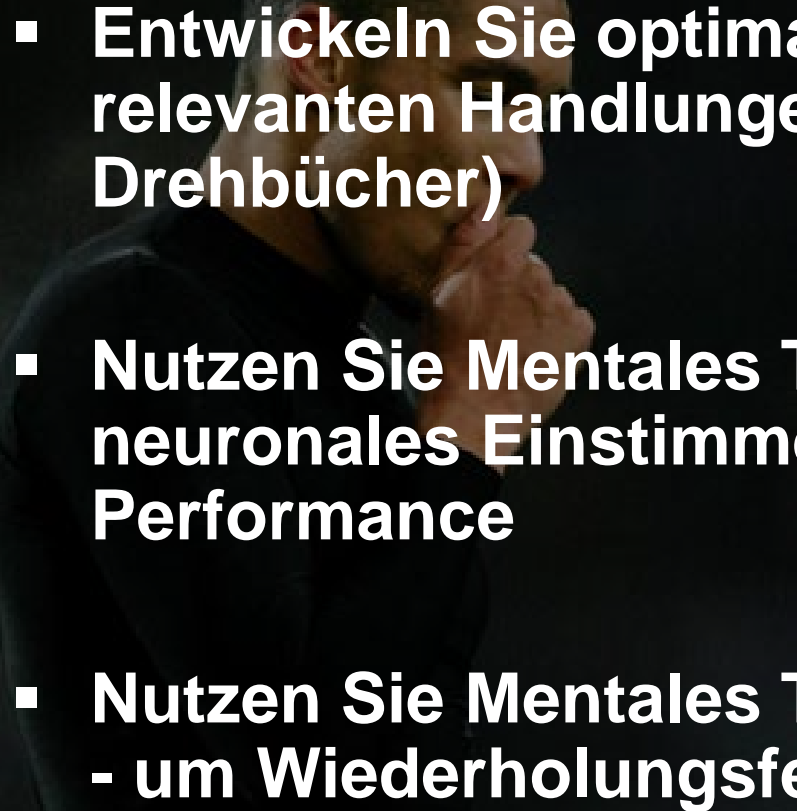




-  Execution&Imagery
-  Execution-specific
-  Imagery-specific



Was können Sie tun?

- 
- **Entwickeln Sie optimale Vorstellungen von relevanten Handlungen (Checklisten / Drehbücher)**
 - **Nutzen Sie Mentales Training zur Vorbereitung - neuronales Einstimmen auf die beste Performance**
 - **Nutzen Sie Mentales Training zur Nachbereitung - um Wiederholungsfehler zu vermeiden**

Selbstkompetenz

- **Konstruktives Denken**
- Mentales Training
- Aktivationsregulation



Selbstkompetenz

- Konstruktives Denken**
- Mentales Training
- Aktivationsregulation





Selbstgespräche

Befindlichkeit



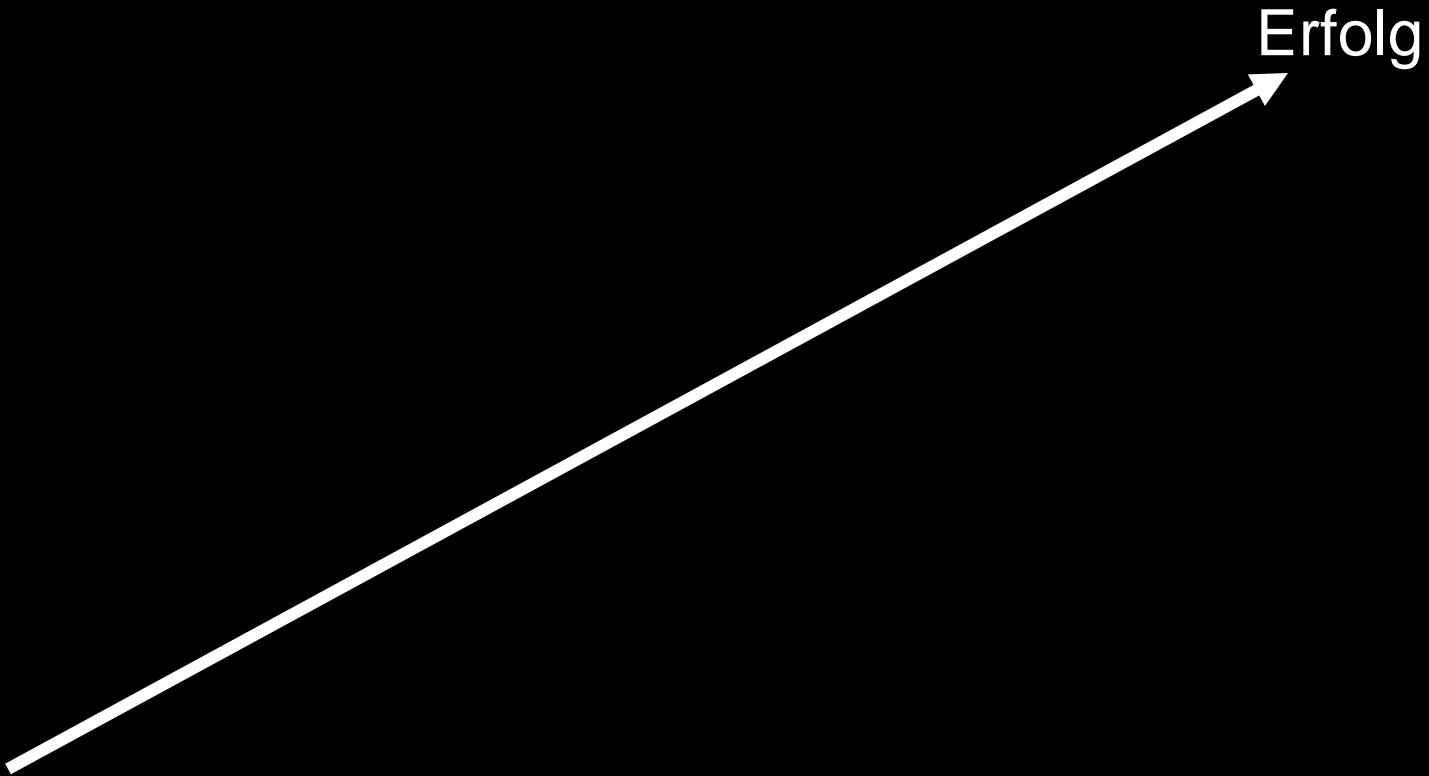


„Thank you for every kilometer!“



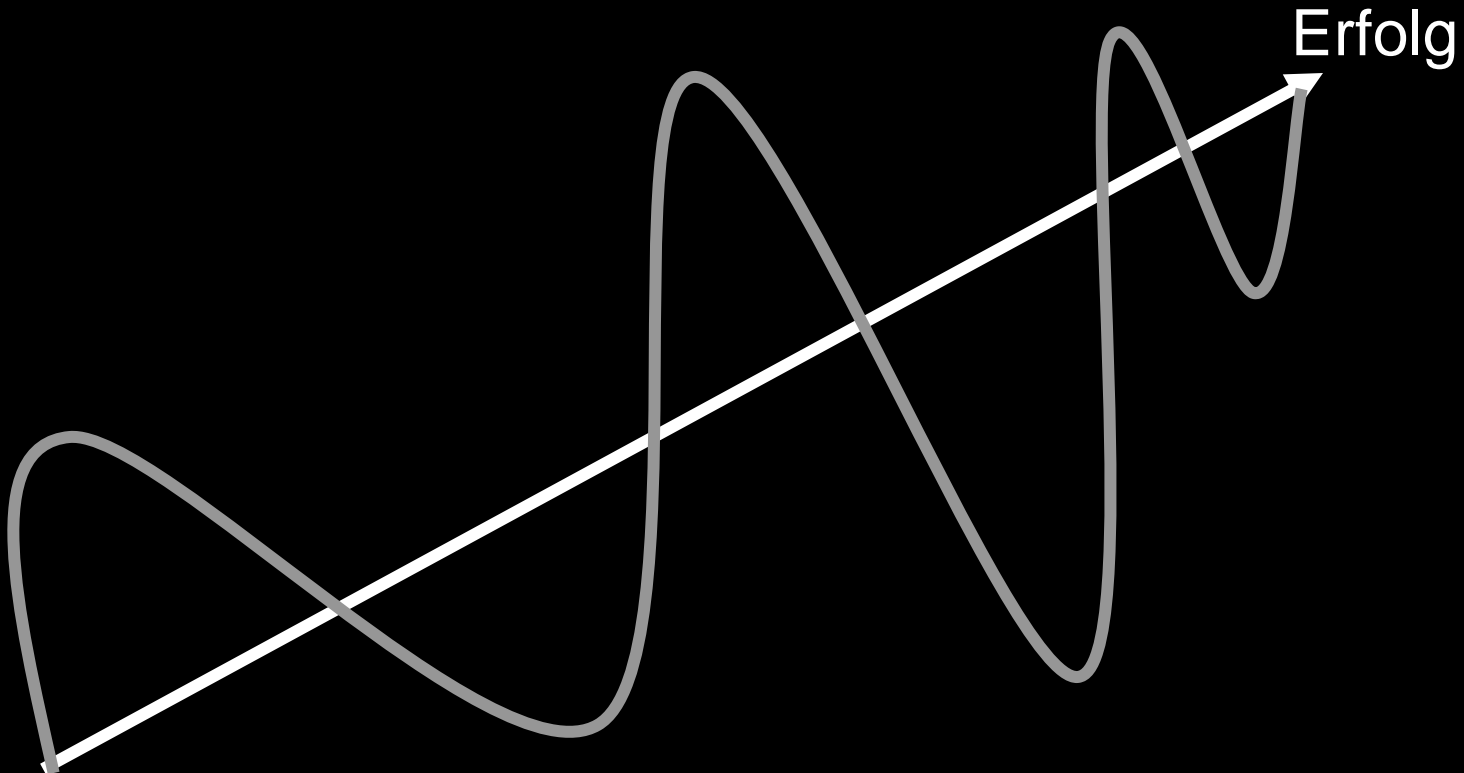


Heute



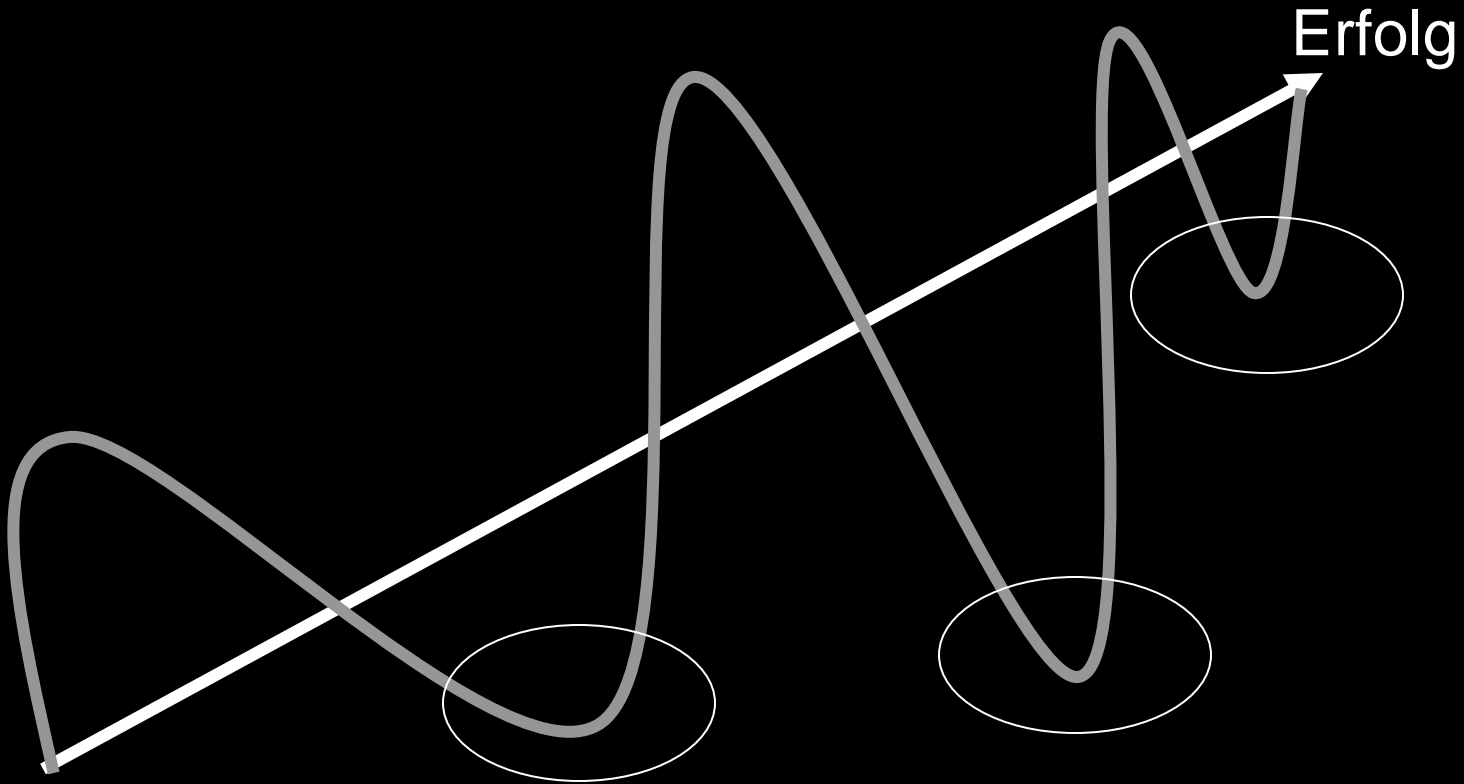
Erfolg

Heute



Erfolg

Heute



Erfolg



**Was passiert in unserem Kopf
bevor wir aufgeben?**



Konzentration





Gewinnen

Tore

nächste Aktion

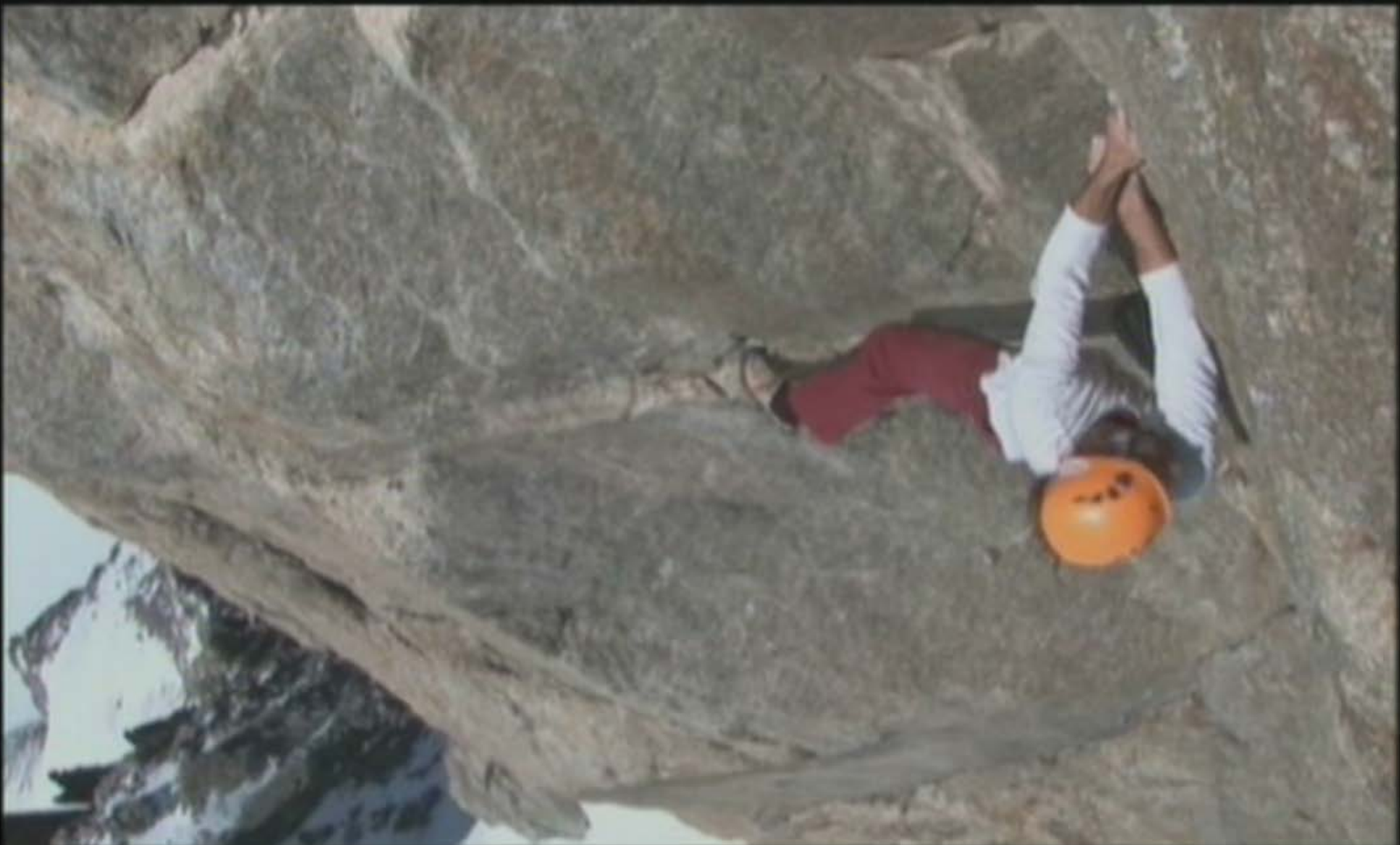


Gewinnen



Tore

nächste Aktion

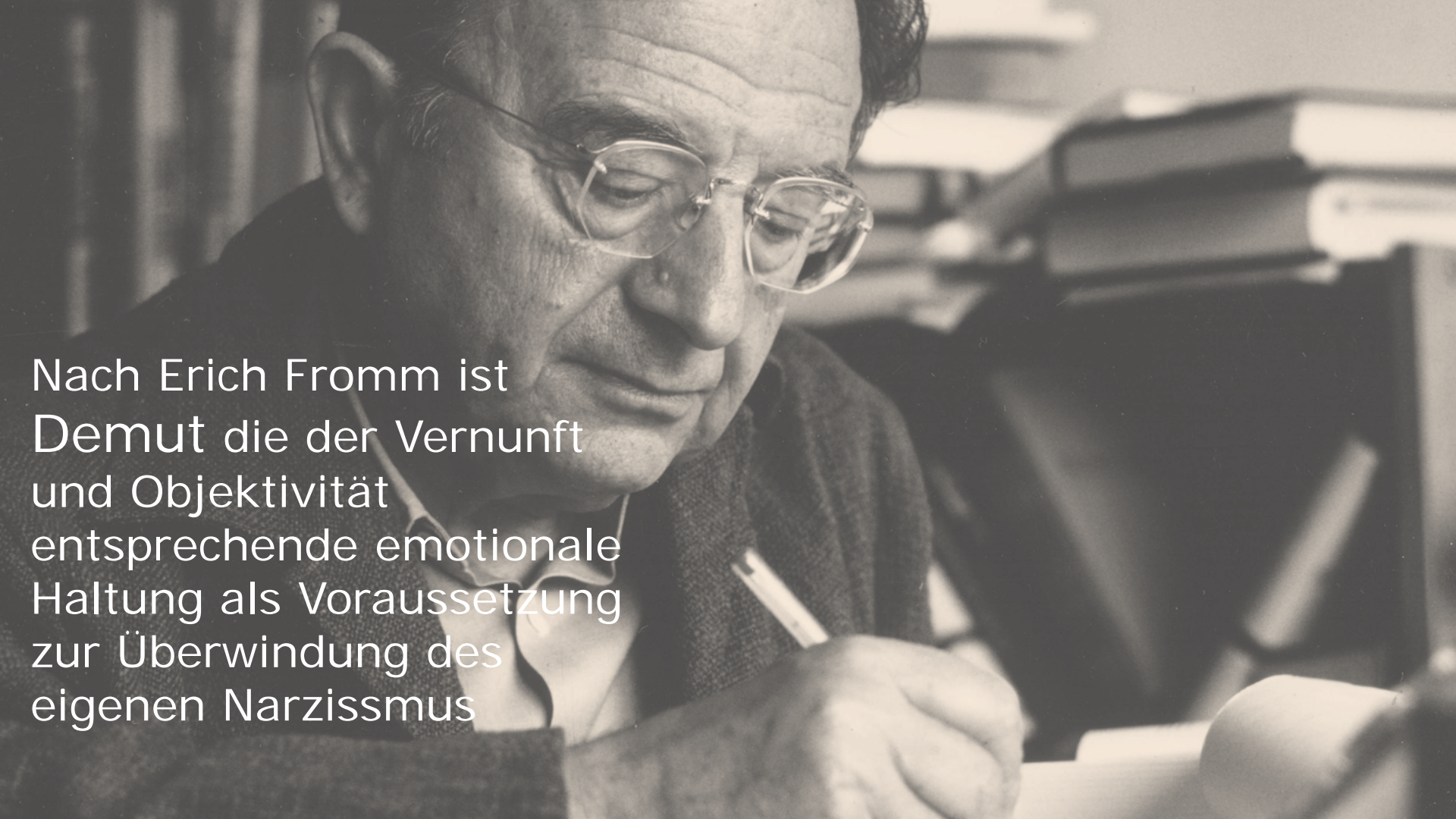




Demut

Demut

Gesinnung eines Dienenden



Nach Erich Fromm ist
Demut die der Vernunft
und Objektivität
entsprechende emotionale
Haltung als Voraussetzung
zur Überwindung des
eigenen Narzissmus

Was können Sie tun?

- **Erkennen Sie störende Gedanken**
- **Sprechen Sie mit sich (und anderen) so, dass es Ihnen (und den anderen) hilft!**
- **Wenn 's drauf ankommt: Aktiv im Kopf!**

