



Gamechanger

**Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, das
Sportler*innen motiviert und stärkt**

1. Workshop für Trainer*innen



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne



Klinik
für Kinder- und Jugend-
psychiatrie/Psychotherapie
UNIVERSITÄTSKLINIKUM ULM

Ablauf des Workshops

Dauer 120min

- Perspektiven von Trainer*innen auf das Thema Schutz vor Gewalt
- Grundlagen des Empowerment-stärkenden Trainingsklimas
- Umsetzung in die Trainingspraxis anhand der Empowerment-Bereiche
- Take-Home-Message

Perspektiven von Trainer*innen

Herausforderungen und Möglichkeiten im Bereich Schutz vor
Gewalt

Besonderheiten im Sport

Enge Beziehungen, oft familiäre Strukturen

Abhängigkeitsverhältnisse und Hierarchien

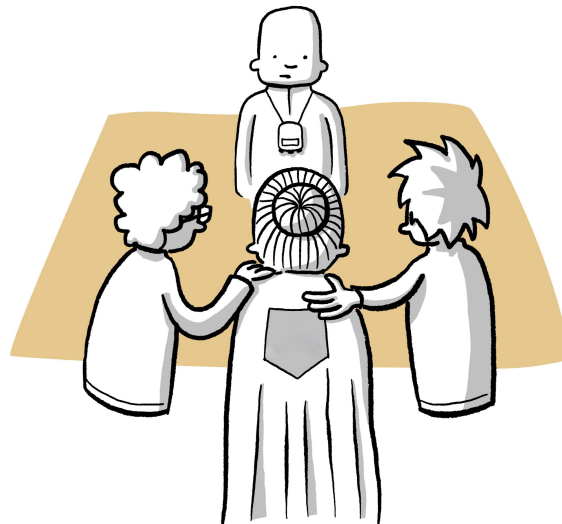
Geschlechterverhältnisse

Körperzentriertheit

(Rulofs, Wahnschaffe-Waldhoff et al., 2022)

Herausforderungen für Trainer*innen

- Gewalt (psychisch, physisch, sexualisiert) im Sport **findet statt**
 - In der eigenen Sportgruppe (Sportler*innen untereinander)
 - Beobachtung von Gewalt durch andere Personen/Gruppen
 - Als Vertrauensperson für Kinder/Jugendliche (Gewalterfahrungen zu Hause)
- Zusätzlich Gefahr **falscher Verdächtigungen**



(Rulofs, Gerlach et al., 2022)

Handlungsoptionen als Trainer*in

Prävention

Für die eigene Trainingsgruppe:

- ✓ **Umgangsregeln** gemeinsam mit den Sportler*innen aushandeln und konsequent nachgehen (individuelle persönliche Grenzen respektieren)
- ✓ Auch **Regeln für einen selbst kommunizieren** und sich daran halten – schützt vor falschen Verdächtigungen
- ✓ „**Beschwerdemanagement**“ etablieren
- ✓ **Empowerment-stärkendes Klima** in eigener Sportgruppe einführen

Intervention

Bei Beobachtungen:

- ✓ Kontakt aufnehmen zu **Ansprechperson für Kinderschutz** im Verein/Verband/LSB

Wenn Sportler*innen sich anvertrauen:

- ✓ Glauben schenken, Unterstützung suchen bei **Ansprechpersonen/Beratungsstellen**

Richtig reagieren als Bystander



	Proaktiv Unabhängig von Vorfällen	Reaktiv Als Reaktion auf ein Vorkommnis
Positiv	▪ Fort- und Weiterbildung ▪ Gutes Vorbild sein ▪ Berücksichtigung der Kinderrechte im Sport, z.B. junge Sportler*innen mitbestimmen lassen	▪ Einschreiten, um den Vorfall zu beenden ▪ Den Betroffenen beistehen ▪ Eltern informieren ▪ Eine Ansprechperson hinzuziehen
Negativ	▪ Bagatellisierung von Gewalt ▪ Förderung von (Geschlechts-) Diskriminierung ▪ Missachtung der Meinung und Rechte der Sportler*innen	▪ Anstiften oder Gutheißen des Verhaltens ▪ Selbst mitmachen ▪ Keinen Glauben schenken ▪ Herunterspielen des Geschehens

(McMahon & Banyard, 2012)

Empowerment-stärkendes Trainingsklima

Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, in dem Sportler*innen nachhaltig gestärkt werden

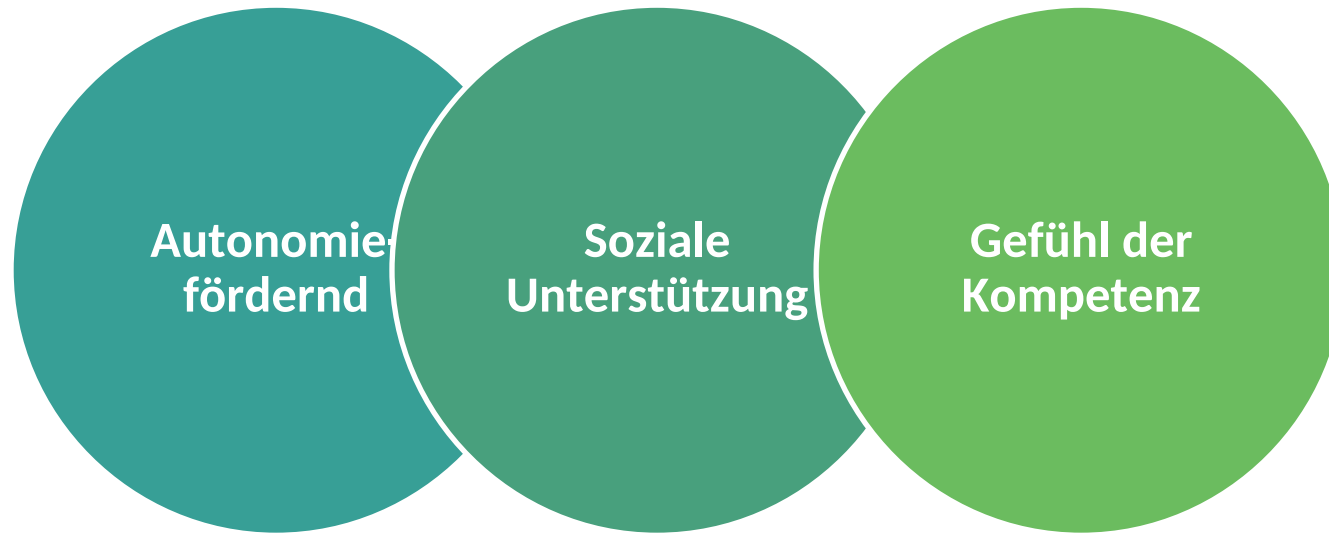


Definition Empowerment



„Andere Menschen in Entscheidungen, Grenzen, ihrer eigenen Persönlichkeit, ihren Stärken und Rechten bestärken“

Empowerment-stärkendes Trainingsklima



3 psychologische Grundbedürfnisse



Zielorientierung

(Duda & Appleton, 2016; Duda, 2013)

Empowerment
schwächendes
Klima

VS.

Empowerment
stärkendes
Klima

Empowerment **schwächendes** Klima

- Übermäßige Kontrolle
- Andere Meinungen nicht gelten lassen
- Bestrafung bei Fehlern, Androhung von Strafen
- Ignorieren oder Anschreien nach schlechten Leistungen
- Sportler*innen ungleich behandeln (Bevorzugung der Besten)
- Ständige Vergleiche miteinander, Fördern von Konkurrenz
- Einmischen in das Leben außerhalb des Sports

Führt zu

Folgen

- Reduzierter Motivation
- Größerer Angst
- Mehr Gedanken über eigene Leistung
- Glaube, dass vor allem Fähigkeit (unveränderbar) über Leistung entscheidet
- Vermehrten Konflikten unter den Sportler*innen
- Vermehrtes Suchen von Ausreden für schlechte Leistung
- Ausstieg aus dem Sport

Empowerment stärkendes Klima

- Um alle Sportler*innen gleichmäßig kümmern, alle einen Beitrag leisten lassen
- Sportler*innen in Entscheidungen einbinden
- Leistungsvergleich mit der eigenen früheren Leistung
- Verbesserung honorieren, Fehler gehören zum Lernen
- Es zählt Anstrengung und Wille, nicht die objektive Leistung
- Kommunikation mit Sportler*innen auf Augenhöhe
- Gegenseitige Zusammenarbeit fördern

Führt zu

Folgen

- Stärkerer Motivation und stärkerer Anstrengung
- Spaß, Zufriedenheit und positiven Emotionen
- Wahrgenommener (subjektiver) Kompetenz
- Nützlichen Strategien im Umgang mit Stress
- Positiven Beziehungen, Fairness und weniger Aggression unter den Sportler*innen
- Besserer Leistung im Wettkampf (subjektiv und erste Hinweise auf objektive Leistung)

Empowerment-Bereiche

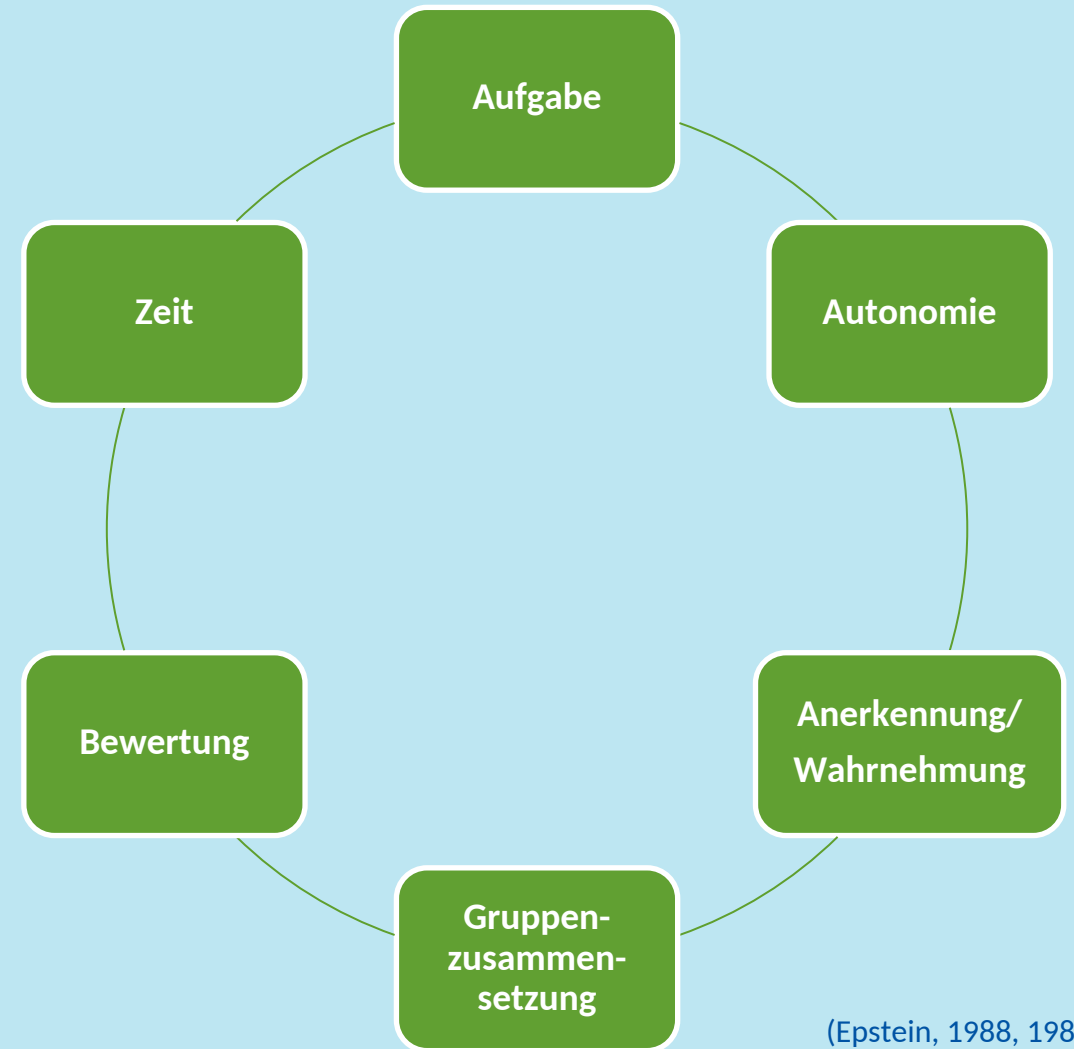
Praktische Umsetzung eines Empowerment-
stärkenden Klimas im Training

Empowerment-Bereiche

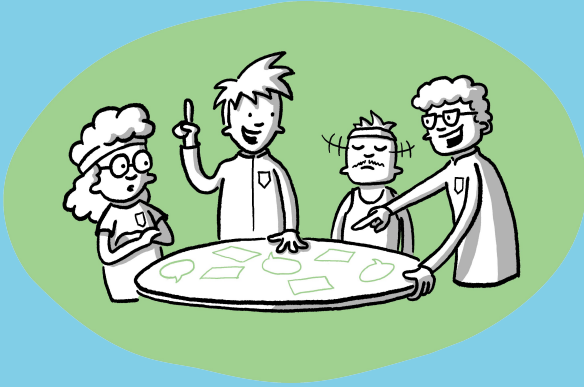
Schritte zur **Einführung** des Empowerment-stärkenden Klimas:

- Förderung der **intrinsischen Motivation** und damit der Leistung
- **Handlungssicherheit** für Trainer*innen
- Bietet gleichzeitig **Schutz vor Gewalt** und **falschen Verdächtigungen**

(Ohlert et al., 2022;
Greither & Ohlert, 2023)



(Epstein, 1988, 1989)



Gruppenarbeit

Welche Verhaltensweisen sind **Empowerment-schwächend** und welche sind **Empowerment-stärkend** innerhalb der verschiedenen Empowerment-Bereiche?

**Empowerment-
schwächend**



Z E I T



**Empowerment-
stärkend**

- Übungszeit insgesamt eingeschränkt
- Übungszeit für alle identisch
- Zeitverteilung für die einzelnen Sportler*innen sehr unterschiedlich

- Individuelle Zeit zum Üben
- Gleich viel Zeit mit allen Sportler*innen verbringen

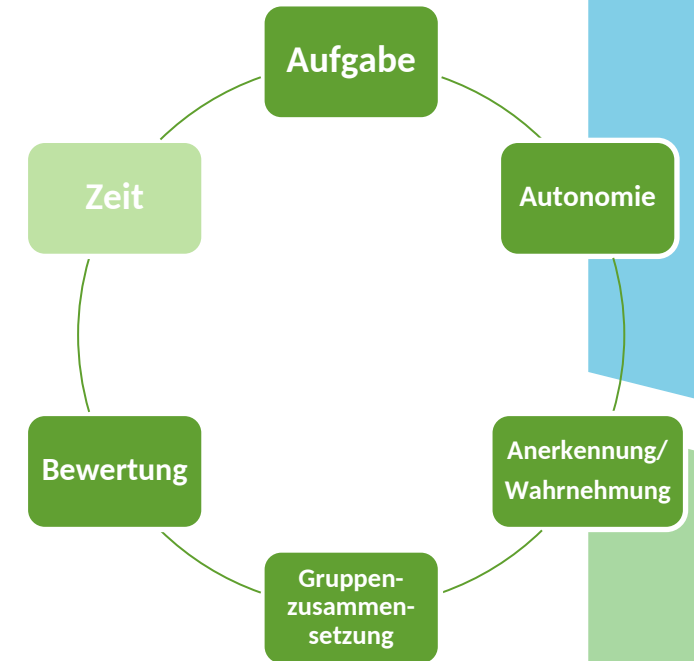
Gruppenarbeit

Erarbeitet **Empowerment-stärkende** und **Empowerment-schwächende** Strategien für **Euren Empowerment-Bereich**:

- Wie kann das Training in Hinblick auf diesen Bereich angepasst werden, sodass es Empowerment-stärkend ist?
- Wodurch wird das Empowerment geschwächt?
- Was wären praktische Beispiele?

Aufgabe für die Kleingruppen:

- Allgemeine Diskussion der jeweiligen Dimension
- Formulierung einer „Checkliste“ für Trainingseinheiten, um möglichst Empowerment-stärkend zu agieren



**Empowerment-
schwächend**

**A N E R K E N N U N G /
W A H R N E H M U N G**

**Empowerment-
stärkend**

- Vergleich zwischen verschiedenen Sportler*innen (individuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten), individuell oder öffentlich
- Vergleich zwischen verschiedenen Gruppen (kollektive Fähigkeit), individuell oder öffentlich
- Ungleiche Wahrnehmung/
Berücksichtigung einzelner Sportler*innen
- Ungleiche Bedingungen für Belohnungen

- Individueller Einsatz und Fähigkeitsentwicklung werden durch persönliche oder öffentliche Rückmeldungen gewürdigt
- Anstrengungsbereitschaft wird gewürdigt
- Gleichmäßige Wahrnehmung/Berücksichtigung aller Sportler*innen
- Gleiche Belohnungsbedingungen für alle

**Empowerment-
schwächend**



A U F G A B E



**Empowerment-
stärkend**

- Gemeinsame/Gleiche Aufgaben
- Ziele in Wettkampfform
- Identische Ziele für alle

- Differenzierte Aufgaben (passend zur individuellen Fähigkeit), Kooperation
- Individuelle Ziele, eigene Zielsetzung ermutigen
- Prozess des Lernens als sinnvoll darstellen

**Empowerment-
schwächend**



A U T O N O M I E



**Empowerment-
stärkend**

- Trainer*in trifft alle Entscheidungen selbst
- Verantwortung liegt allein bei Trainer*in

- Sportler*innen werden in die Entscheidungsfindung mit einbezogen
- Orientierung an Entwicklungsstand der Sportler*innen
- Einbezug erfahrener Sportler*innen ins Trainingskonzept

**Empowerment-
schwächend**



**G R U P P E N -
Z U S A M M E N -
S E T Z U N G**



**Empowerment-
stärkend**

- Gesamte Mannschaft
- Homogene Gruppen
- Immer gleiche Gruppen
- Starke Hierarchie in der Gruppe
- Konkurrenz betonen

- Gemischte / Heterogene Gruppen
- Individuelle Arbeit
- Flache Hierarchie in der Gruppe
- Sozialen Zusammenhalt fördern (Kooperation)

**Empowerment-
schwächend**



B E W E R T U N G



**Empowerment-
stärkend**

- Vergleich verschiedener Sportler*innen als Rückmeldung
- Öffentliche Demütigung oder Bestrafung bei Fehlern
- Unterschiedliche Regeln für Sportler*innen
- Keine konsequente Regelverfolgung

- Individuelle Rückmeldung zu Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Individuelle Rückmeldung zu Fortschritten und Entwicklung
- Gleiche Regeln für alle
- Konsequente Verfolgung der Regeln
- Selbstevaluation fördern

**Empowerment-
schwächend**



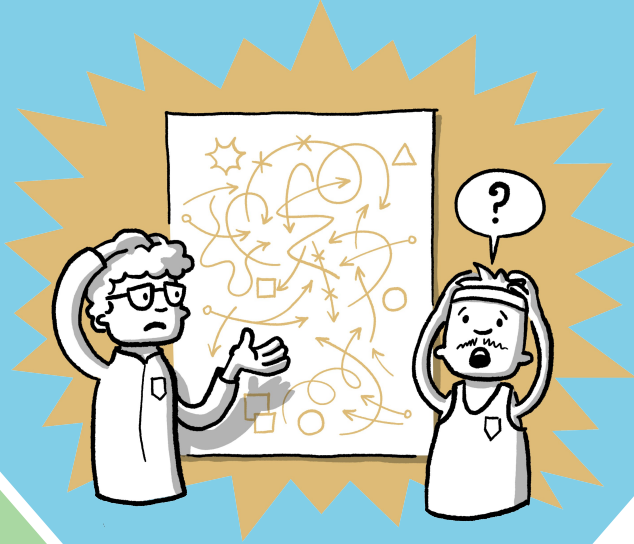
Z E I T



**Empowerment-
stärkend**

- Übungszeit insgesamt eingeschränkt
- Übungszeit für alle identisch
- Zeitverteilung für die einzelnen Sportler*innen sehr unterschiedlich

- Individuelle Zeit zum Üben
- Gleich viel Zeit mit allen Sportler*innen verbringen



Reflexion

Diskutiert **euer eigenes Verhalten im Training** anhand folgender Fragen:

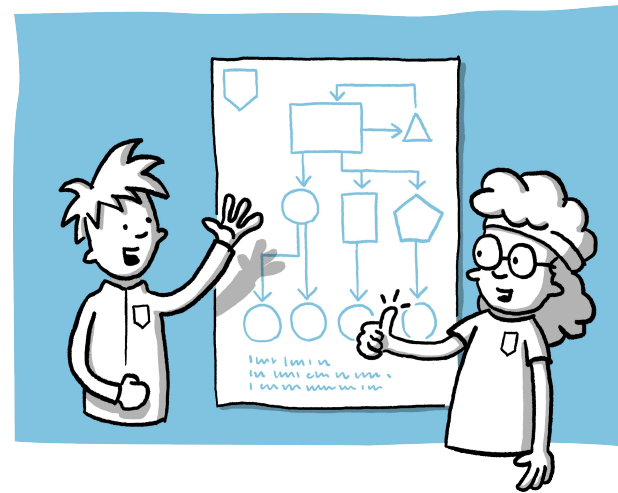
- Was setze ich so schon um?
- Bei welchen Punkten sehe ich Potential, mich weiterzuentwickeln?
- Was ist meine Zielsetzung für die kommenden Wochen/Monate?

Empowerment-Übungssammlung

Mithilfe der „Empowerment-Übungssammlung“ können Trainer*innen das Empowerment-stärkende Tra

Besuchen Sie die Website <https://www.safe-clubs.de>, um die Übungssammlung herunterzuladen.
iningsklima selbstständig umsetzen.

Take Home Message



Mögliche Hilfsangebote

1. Ansprechpersonen im Verein
2. Lokale Ansprechstellen/Kooperationspartner nennen
3. Anlaufstellen des Verbands/Landessportbunds o.Ä. nennen
4. Ansprechstelle SafeSport:
 - <https://www.ansprechstelle-safe-sport.de>
 - Tel.: 0800 11 222 00
5. Nummer gegen Kummer:
 - <https://www.nummergegenkummer.de>
 - Tel.: 116 111
6. Hilfe-Portal sexueller Missbrauch:
 - <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/>
 - Tel.: 08002255530



VIELEN DANK
FÜR EURE
AUFMERKSAMKEIT!



GIBT ES
FRAGEN?

Quellen

- Appleton, P. R., & Duda, J. (2016). Examining the interactive effects of coach-created empowering and disempowering climate dimensions on athletes' health and functioning. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 61–70. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.06.007>.
- Bartsch, F., & Rulofs, B. (2020). »Safe Sport« —Ein Handlungsleitfaden zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor Grenzverletzungen, sexualisierter Belästigung und Gewalt im Sport (1. Aufl.). Deutsche Sportjugend. https://static-dsj-de.s3.amazonaws.com/Publikationen/PDF/Safe_Sport.pdf.
- Duda, J. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311–318. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839414>.
- Duda, J., & Appleton, P. R. (2016). Empowering and Disempowering Coaching Climates: Conceptualization, Measurement Considerations, and Intervention Implications. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Hatzigeorgiadis (Hrsg.), *Sport and Exercise Psychology Research* (pp. 373–388). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00017-0>.
- Epstein, J. (1988). Effective schools or effective students? Dealing with diversity. In R. Haskins & B. MacRae (Hrsg.), *Policies for America's public schools* (pp. 89–126). Ablex.
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. In C. Ames & R. Ames (Hrsg.), *Research on motivation in education* (pp. 259–295). Academic Press.
- Greither, T., & Ohlert, J. (2023). Empowering and disempowering climate and experiences of psychological violence in artistic gymnastics. *German Journal of Exercise and Sport Research*. <https://doi.org/10.1007/s12662-023-00886-7>.
- McMahon, S., & Banyard, V. L. (2012). When Can I help? A Conceptual Framework for the Prevention of Sexual Violence Through Bystander Intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 13(1), 3–14. <https://doi.org/10.1177/1524838011426015>.
- Ohlert, J., Schmitz, H., Schäfer-Pels, A., & Allroggen, M. (2022). An Empowering Climate as a Protective Factor against Sexual Violence in Sport? *Social Sciences*, 11(8), 330. <https://doi.org/10.3390/socsci11080330>.
- Rulofs, B., Gerlach, M., Krischanowits, A., Mayer, S., Rau, T., Wahnschaffe-Waldhoff, K., Wulf, O., & Allroggen, M. (2022). SicherImSport: Sexualisierte Grenzverletzungen, Belästigung und Gewalt im organisierten Sport – Häufigkeiten und Formen sowie der Status Quo der Prävention und Intervention. Deutsche Sporthochschule Köln & Universitätsklinikum Ulm. https://www.lsb.nrw/fileadmin/global/media/Downloadcenter/Sexualisierte_Gewalt/Bericht_zum_Forschungsprojekt_SicherImSport.pdf
- Rulofs, B., Wahnschaffe-Waldhoff, K., Neeten, M., & Söllinger, A. (2022). Fallstudie – Sexualisierte Gewalt und sexueller Kindesmissbrauch im Kontext des Sports. Unabhängige Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs. https://www.aufarbeitungskommission.de/wp-content/uploads/Sexueller-Kindesmissbrauch-Kontext-Sport_Studie_Aufarbeitungskommission_bf.pdf.

Zitierhinweis

Wenn Sie diese Workshop-Konzeption zitieren möchten, verwenden Sie bitte folgenden Zitierhinweis:

Greither, T., Schmitz, H., Sulprizio, M., Allroggen, M., & Ohlert, J. (2025). *Gamechanger - Wie Trainer*innen ein Trainingsklima schaffen, das Sportler*innen motiviert und stärkt* [Workshop-Konzeption]. Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm.

Impressum

Herausgeber*innen

Deutsche Sporthochschule Köln
Psychologisches Institut
Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
www.dshs-koeln.de/psychologisches-institut/

Universitätsklinikum Ulm
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Arbeitsgruppe Gewalt, Entwicklungspsychopathologie und Forensik
Steinhövelstraße 5
89075 Ulm
<https://www.uniklinik-ulm.de/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie.html>

Bezug über

Projekt »SafeClubs« - Transferkonzepte zur Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt in Sportvereinen

Verbundleitung: Dr. Jeannine Ohlert (Deutsche Sporthochschule Köln)

Teilprojektleitungen: Dr. Jeannine Ohlert, Univ. Prof. Dr. Bettina Rulofs (beide Deutsche Sporthochschule Köln), Prof. Dr. med. Marc Allroggen, Dr. Alina Schäfer-Pels (beide Universitätsklinikum Ulm)

Verbundkoordination: Marion Sulprizio (Deutsche Sporthochschule Köln)

Mitarbeit: Helena Schmitz, Annika Söllinger, Janna Kerkow, Sina Kiebusch, Paula Edler (alle Deutsche Sporthochschule Köln), Teresa Greither (Universitätsklinikum Ulm)

<https://safe-clubs.de>

Impressum

Autor*innen

Teresa Greither^{1,2}, Helena Schmitz³, Marion Sulprizio³, Marc Allroggen^{1,2} & Jeannine Ohlert^{3,4}

¹ Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Universitätsklinikum Ulm

² Deutsches Zentrum für psychische Gesundheit (DZPG), Standort Ulm

³ Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln

⁴ momentum - Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln

Unter Mitarbeit von Janna Kerkow, Sina Kiekbusch, Vivian Gast (alle Deutsche Sporthochschule Köln)

Bildnachweis Marcel Jansen, Instagram: @mrcl_cartoons

Förderhinweis Das diesem Bericht zugrunde liegende Vorhaben wurde mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen 01SR2106A gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autor*innen.

Erscheinung Januar 2025 – digitale Fassung

Copyright © Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm, 2025

Alle Rechte vorbehalten: Ohne ausdrückliche Genehmigung des Universitätsklinikums Ulm und der Deutschen Sporthochschule Köln ist es nicht gestattet, den Inhalt dieser Präsentation oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.

Gerne können Texte, Tabellen und Grafiken für den Einsatz im Ehrenamt u. a. in den Sportverbänden und -vereinen genutzt werden.