

GAMECHANGER

Übungssammlung zur Umsetzung
eines Empowerment stärkenden
Trainingsklimas

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Aufbau der Übungssammlung	3
Hintergrund zum Thema Empowerment	4
1. Aufgabengestaltung: Individuell oder Einheitsbrei?	6
Übung 1.1 »Reflexionsrunden« – Feedback-Kultur im Training	7
Übung 1.2 »Stationen-Lernen« – Auswahl aus unterschiedlichen Übungen oder Schwierigkeitsstufen	8
Übung 1.3 »Was willst du erreichen?« – Persönliche Zielsetzung	9
Übung 1.4 »Warum-Phase« – Sinn und Zweck der Übung verstehen	10
Übung 1.5 »Feedback zum Spaßfaktor« – Spaß und Motivation in den Vordergrund	11
2. Mitbestimmung: Muss das sein?	12
Übung 2.1 »Problemorientiertes Coaching« – Selbst Lösungen finden lassen	13
Übung 2.2 »Gemeinsam entscheiden« – Übungswahl durch Sportler*innen	14
Übung 2.3 »Führungsrolle übernehmen« – Übungsanleitung durch Sportler*innen	15
Übung 2.4 »Du darfst deine Meinung sagen« – Altersgerechter Einbezug bei Entscheidungen	16
Übung 2.5 »Gemeinsam besser werden« – Gemeinsame Trainingsplanung	17
Übung 2.6 »Buddy« – Voneinander lernen	18
Übung 2.7 »Was bewegt euch?« – Trainings-inhalte aus der Lebenswelt der Jugendlichen	19
3. Anerkennung und Wertschätzung: Jede Anstrengung zählt	20
Übung 3.1 »Lobkärtchen« – Anerkennung von Anstrengung	21
Übung 3.2 »Im Rampenlicht stehen« – Anerkennung durch das gesamte Team	22
Übung 3.3 »Namen nennen« – Alle gleich häufig berücksichtigen	23
Übung 3.4 »Rucksack voller Stärken« – Positive Eigenschaften als Team sammeln	24
Übung 3.5 »Gut gemacht« – Individuelles Feedback-Gespräch	25
Übung 3.6 »Entwicklung im Blick« – Eigene Fortschritte dokumentieren	26
Übung 3.7 »Teamgeist und Zusammenhalt« – Anerkennung für den Beitrag im Team	27
4. Gruppeneinteilung: Der Schlüssel zu Teamgeist	28
Übung 4.1 »Teamausflug« – Zusammenwachsen als Team	29
Übung 4.2 »Stärke durch Vielfalt« – Gemischte Teams	30
Übung 4.3 »Jeder spielt mit jedem« – Rotierende Teams	31
Übung 4.4 »Gemeinsame Zielvereinbarung« – Teamziele setzen	32
Übung 4.5 »Teamwork trainieren« – Kooperationsaufgaben zur Förderung des Zusammenhalts	33
Übung 4.6 »Ein Team!« – Teamleistung reflektieren und bewerten	34
Exkurs: Teambuilding Spiele	35
5. Regeln und Bewertungskriterien: Fairness und Transparenz	36
Übung 5.1 »Unser Regelkatalog« – Regeln gemeinsam erarbeiten	37
Übung 5.2 »Nachhaltigkeit unseres Regelkatalogs« – Regeln dauerhaft einhalten	38
Übung 5.3 »Kommunikation statt Bestrafung« – Verantwortung für Regelverstöße übernehmen	39
Übung 5.4 »Fairness in der Bewertung« – Bewertungskriterien gemeinsam festlegen	40
Übung 5.5 »Lob und Kritik« – Feedback-Regeln gemeinsam erarbeiten	41
Übung 5.6 »Glücksrad der Konsequenzen« – Positives Verhalten und Entwicklung im Fokus	42
6. Zeitplanung: Alles zu seiner Zeit	43
Übung 6.1 »Flexibilität im Training« – Individuelle Lerngeschwindigkeiten unterstützen	44
Übung 6.2 »Der eigene Zeitplan« – Trainingszeit selbst bestimmen lassen	45
Übung 6.3 »Zeit für jeden« – Zeit für jede Person nehmen	46
Übung 6.4 »Jeder mit jedem« – Zeit mit jeder Person aus der Mannschaft verbringen	47
Übung 6.5 »Persönliche Schwächen angehen« – Verantwortung übernehmen	48
Weiterbildungsmöglichkeiten und Unterstützung	49
Quellen zum Weiterlesen	50
Impressum	51



Einführung

Im Folgenden findest du eine Übungssammlung mit **konkreten und praxisnahen Ansätzen**, die dich als Trainer*in dabei unterstützen, ein **positives, lern- und motivationsförderliches Trainingsklima** zu gestalten. Die Übungen sollen dir Anregungen geben, deine bereits bewährten Trainingsmethoden, dein Verhalten und den Umgang mit deinen Sportler*innen weiter zu reflektieren und zu optimieren. So kannst du die Sportler*innen noch gezielter dabei unterstützen, ihr **Potenzial** voll zu entfalten und eine **nachhaltige (Eigen-) Motivation** zu entwickeln. Trainer*innen, die diesen Ansatz verfolgen, schaffen eine Atmosphäre der Wertschätzung, der Herausforderung und der Unterstützung – und genau das sind die Faktoren, die langfristig zu sportlichem Erfolg, mentalem Wohlbefinden und persönlichem Wachstum führen. Du hast als **Trainer*in einen sehr großen Einfluss auf die Gestaltung des Trainingsklimas**. Wenn du dir dieser Verantwortung bewusst bist und die vorgestellten Ansätze gezielt anwendest, um Sportler*innen Freude, Mitgestaltung und Selbstbestimmung zu ermöglichen, verbessert sich nicht nur die individuelle Leistungsfähigkeit und das Selbstvertrauen, sondern auch die Beziehung zwischen dir als Trainer*in und den Sportler*innen. Hierarchien werden flacher, das Machtverhältnis verschiebt sich – ein **Empowerment der Sportler*innen** findet statt.

Aufbau der Übungssammlung

Die folgenden Übungen orientieren sich an sechs zentralen Aspekten des Trainingsprozesses, die bei gezielter Anpassung ein positives, lern- und motivationsförderliches Klima unterstützen (in Anlehnung an Epstein, 1989):



Aufgabenstellung



**Anerkennung/
Wertschätzung**



**Regeln/Bewertungs-
kriterien**



Mitbestimmung



Gruppeneinteilung



Zeitplanung

Zu Beginn eines jeden Bereichs findest du eine kurze **Erklärung**, warum der jeweilige Bereich für das Empowerment deiner Sportler*innen wichtig ist und wie du diesen Aspekt gezielt stärken kannst. Danach folgen kleine **Übungen**, die auf dein Verhalten, deine Haltung, deine Kommunikation und deine Trainingsmethode abzielen und sofort umsetzbar sind.

Jede Übung in dieser Sammlung ist nach einem festen Schema strukturiert:

- Beschreibung der Übung
- Detaillierter Ablauf zur Umsetzung
- Reflexionsimpulse, die dir helfen, über Dein Verhalten nachzudenken und es eventuell anzupassen
- Beschreibung des Empowerment-Aspekts der Übung

Viel Spaß beim Umsetzen der Übungen!

Hintergrund zum Thema Empowerment

Ursprünglich diene Empowerment der Stärkung unterdrückter oder benachteiligter Gruppen, indem **Machtungleichgewichte abgebaut** und dadurch benachteiligten Menschen mehr Selbstbestimmung ermöglicht wurde. Auch auf das Sportsystem, in dem **Athlet*innen häufig die niedrigste Hierarchieebene** darstellen, lässt sich dieser Ansatz übertragen: Ziel ist es, dass Sportler*innen nicht nur als Empfänger*innen von Anweisungen betrachtet, sondern **aktiv am Trainingsprozess und an Entscheidungen beteiligt** werden. Empowerment bedeutet, **Athlet*innen mit Vertrauen, Verantwortung und Wertschätzung zu begegnen**, um eine Umgebung zu schaffen, in der die Sportler*innen das Gefühl haben, ihre eigenen Fähigkeiten entwickeln, Herausforderungen annehmen und Verantwortung für ihren Lern- oder Entwicklungsprozess übernehmen zu können.

Empowerment im Sport hat **zahlreiche positive Auswirkungen**, die weit über die reine Leistungssteigerung hinausgehen. Ein ganz wesentliches Ziel ist die **Förderung der (Eigen-) Motivation** der Sportler*innen – sie trainieren aus innerem Antrieb, aus Freude und Interesse am Sport. Nicht nur die sportliche Entwicklung wird dadurch gefördert, sondern auch das Miteinander und das **Vertrauen zwischen Trainer*innen und Athlet*innen** wird gestärkt. Gleichzeitig wird das Risiko von Konflikten bis hin zu Gewalterfahrungen reduziert, da starre Hierarchien aufgebrochen und Machtungleichgewichte verringert werden. Ein Empowerment-stärkendes Trainingsklima hilft somit, sportliche Höchstleistungen zu ermöglichen und gleichzeitig auch das Wohlbefinden und die Sicherheit aller Beteiligten zu fördern – eine Basis für **nachhaltigen Erfolg und langfristige Freude am Sport**.

Prinzipien eines Empowerment-stärkenden Trainingsklimas

Ein Empowerment-stärkendes Trainingsklima beruht auf zwei wichtigen Prinzipien, nach denen man mit den Sportler*innen arbeiten kann:

1. Erfüllung der psychologischen Grundbedürfnisse

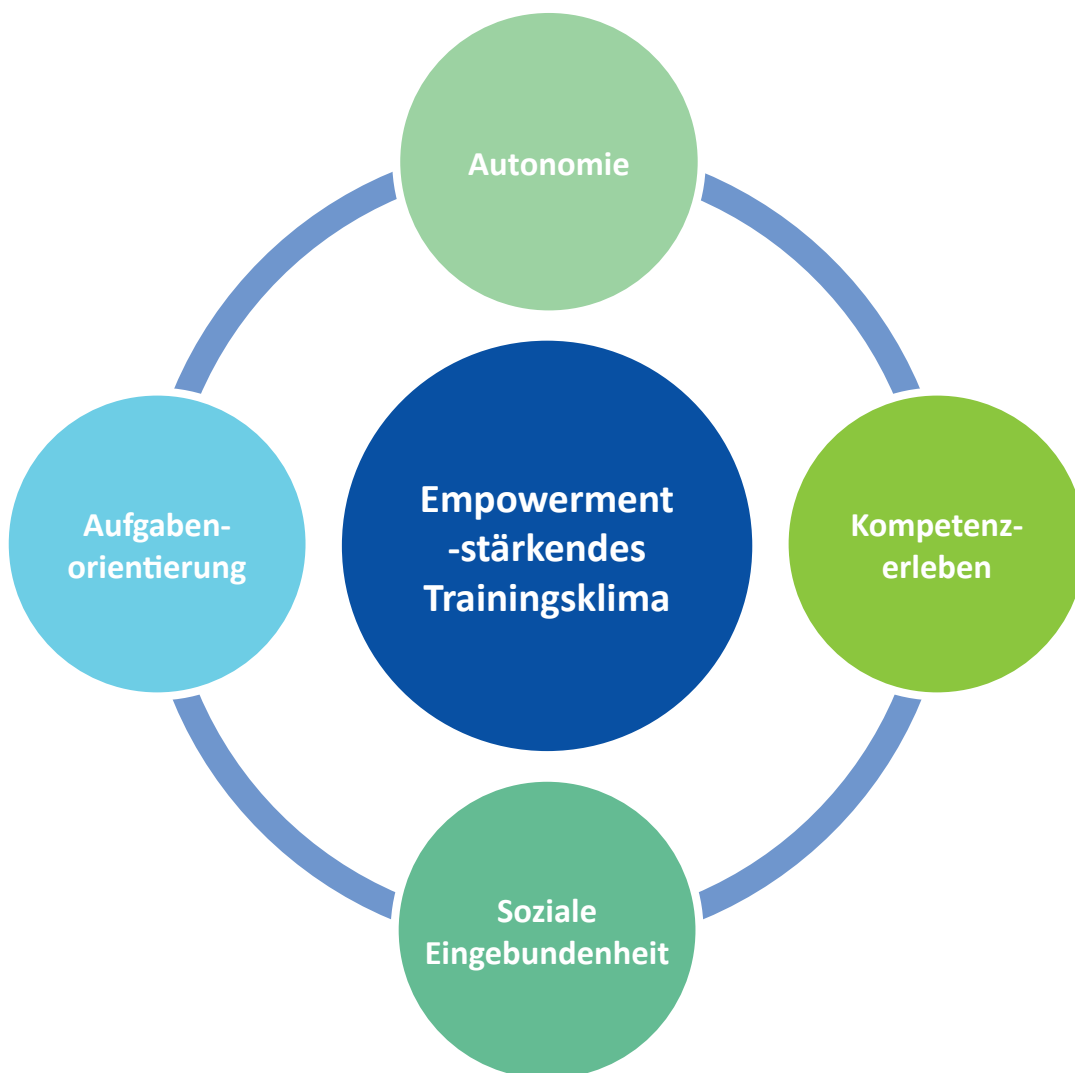
Menschen fühlen sich besonders motiviert und wohl, wenn sie das Gefühl haben, **eigenständig Entscheidungen** zu treffen, **Fortschritte** zu machen und **Teil eines unterstützenden Umfelds** zu sein. Drei grundlegende psychologische Bedürfnisse – Autonomie, das Erleben von Kompetenz und soziale Zugehörigkeit – spielen dabei eine entscheidende Rolle. Ein Trainingsklima, das diese Bedürfnisse gezielt anspricht, fördert nicht nur die Freude und Motivation der Athlet*innen, sondern unterstützt auch ihre persönliche Entwicklung und Leistungsfähigkeit (für weitere Informationen zur zugrundeliegenden Theorie: Deci & Ryan, 1985; 2000).

Die drei psychologischen Grundbedürfnisse:

- **Autonomie:** Das Gefühl, dass Sportler*innen Einfluss auf ihre Lern- und Trainingsprozesse nehmen können.
- **Kompetenzerleben:** Das Gefühl, in bestimmten Aufgaben oder Bereichen Fortschritte zu machen und Erfolge zu erleben.
- **Soziale Eingebundenheit:** Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft oder eines Teams zu sein, in der Sportler*innen akzeptiert und unterstützt werden.

2. Ziele setzen, die wirklich zählen

Im Fokus sollte stehen, dass Sportler*innen sich eher auf ihre persönliche Weiterentwicklung als auf den Vergleich mit anderen konzentrieren. Hierbei geht es um die **Aufgaben-Orientierung**, bei der der **(Lern-)Prozess**, das **Lernen neuer Fähigkeiten** und der **eigene Fortschritt** im Vordergrund stehen. Im Gegensatz dazu fokussiert eine Ego-Orientierung auf den Wettbewerb mit anderen: Hierbei wird die eigene Leistung vor allem daran gemessen, wie man im Vergleich zu anderen abschneidet. In Gesprächen und bei Feedback sollte daher die **Aufgaben-Orientierung** betont werden, sodass ein verstärktes Engagement der Sportler*innen sowie ein tieferes Verständnis für den Lernprozess unterstützt wird. Der soziale Zusammenhalt im Team wird ebenso gefördert, da (Leistungs-)Vergleiche oder Konkurrenz innerhalb der Gruppe weniger Raum einnehmen (für weitere Informationen zur zugrundeliegenden Theorie: Ames, 1992).





1. Aufgabengestaltung: Individuell oder Einheitsbrei?

Aufgabengestaltung – Warum ist das wichtig?

Die Gestaltung von Übungen im Training ist nicht nur eine organisatorische Aufgabe – sie kann der **Schlüssel zu Empowerment** sein. Indem du als Trainer*in die Bedürfnisse und Fähigkeiten **jeder*s einzelnen Sportler*in** berücksichtigst, schaffst du ein Umfeld, in dem (Eigen-)Motivation und Freude am Sport im Mittelpunkt stehen. Wenn Trainingsaufgaben zu starr oder einseitig gestaltet sind, kann dies dazu führen, dass leistungstärkere Sportler*innen unterfordert und leistungsschwächere überfordert sind. Beide Gruppen verlieren so an Motivation und Freude.

Eine gut durchdachte Aufgabengestaltung kannst du folgendermaßen umsetzen:

- **Individuelle Herausforderungen:** Gestalte die Übungen so, dass sie auf die Stärken und Schwächen der Sportler*innen zugeschnitten sind und passe sie so an, dass jede*r Sportler*in auf seinem/ihrer eigenen Niveau gefördert wird. Stationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bieten Flexibilität und Raum zur Weiterentwicklung.
- **Selbstgesetzte Ziele:** Gib den Sportler*innen die Möglichkeit, eigene Ziele zu definieren. Dadurch sind sie motivierter und übernehmen mehr Verantwortung für ihren Trainings- und Entwicklungsprozess. Diese Selbstbestimmung ist ein zentraler Bestandteil von Empowerment.
- **Bedeutung vermitteln:** Erläutere bei jeder Aufgabe den Sinn und Zweck, um die Sportler*innen mit einzubeziehen und die Motivation für die Übung aufrechtzuerhalten. So gewinnen alle Aufgaben eine klarere Bedeutung, sodass die Sportler*innen auch bei scheinbar langweiligen Aufgaben motiviert bleiben.
- **Aufgaben-Orientierung:** Bewerte die Sportler*innen weniger anhand von Vergleichen mit Anderen, sondern vielmehr hinsichtlich ihres individuellen Lernprozesses und stetiger Verbesserung. Wenn Sportler*innen verstehen, dass ihr Fortschritt wichtiger ist als ihr momentanes Können, fühlen sie sich befähigt und motiviert.



Übung 1.1

»Reflektionsrunden« Feedback-Kultur im Training



Beschreibung: Deine Sportler*innen sollen regelmäßig die Möglichkeit erhalten, Übungen und Trainingseinheiten zu reflektieren. Nach bestimmten Übungen oder nach dem Training planst du eine kurze Feedback-Runde ein. Gib den Sportler*innen Raum, ihre Eindrücke zu schildern und den Schwerpunkt der Übung mit eigenen Worten zusammenzufassen. Das hilft ihnen, das Gelernte besser zu verankern. Gleichzeitig kannst du mit ihnen mögliche Herausforderungen oder Unsicherheiten besprechen und gemeinsam konkrete Verbesserungsmöglichkeiten erarbeiten. So schaffst du eine offene Atmosphäre, in der Weiterentwicklung und gegenseitiges Verständnis im Vordergrund stehen. Auch du erhältst so eine Rückmeldung zu deinem Training und kannst es in Zukunft anpassen.



Detaillierter Ablauf:

- Gib deinen Sportler*innen nach jeder Übung/jedem Training den Raum, zu reflektieren: Wie wurde die Übung empfunden? Was war der Schwerpunkt der Übung und was lief gut bzw. schlecht?
- Schaffe eine offene Atmosphäre, in der alle ihre Eindrücke ehrlich teilen können. Nutze die Rückmeldungen, um die Übungen bei Bedarf gezielt anzupassen.
- Führe die Reflexionsrunden regelmäßig durch, um ein kontinuierliches und nachhaltiges Reflexionsklima zu schaffen



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

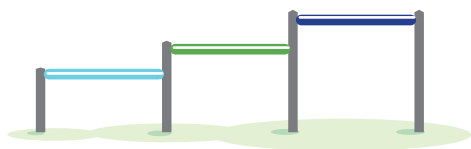
- Wie setze ich das Feedback um, damit es dem Trainingsziel und den Bedürfnissen der Sportler*innen entspricht?
- Wie kann ich sicherstellen, dass auch ich als Trainer*in regelmäßig Feedback erhalte?



Empowerment-Aspekt: Indem die Sportler*innen den Schwerpunkt der Übung selbst reflektieren und formulieren, wird ihr Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und Lernfortschritte geschärft. Das stärkt ihre Selbstständigkeit und ihr Gefühl, aktiv zum Training beizutragen. Die Möglichkeit, ehrlich über Eindrücke, Herausforderungen und Wünsche zu sprechen, gibt den Athlet*innen außerdem eine Stimme. Sie fühlen sich ernst genommen und erkennen, dass ihre Meinung Einfluss auf das Training hat.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓			✓





Übung 1.2

»Stationen-Lernen«

Auswahl aus unterschiedlichen Übungen oder Schwierigkeitsstufen



Beschreibung: Fördere gezielt die Selbstbestimmung und Kompetenz deiner Sportler*innen, indem du ihnen die Wahl zwischen verschiedenen Schwierigkeitsgraden anbietest. Damit stärkst du ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und gibst ihnen die Möglichkeit, aktiv am Trainingsprozess mitzuwirken. Zudem kannst du so dein Training individuell an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen, sodass sowohl Einsteiger*innen als auch Fortgeschrittene gleichermaßen profitieren.



Detaillierter Ablauf:

- Erstelle mehrere Stationen mit Übungen, die unterschiedliche Schwierigkeitsgrade bieten. Jede Station sollte zwei, besser drei Schwierigkeitsstufen haben.
- Stelle sicher, dass an jeder Station Anleitungen zu den Übungen und ihren Schwierigkeitsstufen vorhanden sind. Das können z.B. Poster oder Kärtchen sein, die die Übungen mit Bildern und kurzen Beschreibungen erklären. Alternativ kannst du die Übungen vorab erklären.
- Erläutere zu Beginn, dass die Sportler*innen sich selbstständig für eine Schwierigkeitsstufe entscheiden dürfen. Ermutige sie, ehrlich mit sich selbst zu sein und Herausforderungen anzunehmen, ohne sich zu überfordern.
- Betone, dass es kein »richtig« oder »falsch« gibt, sondern dass es darum geht, die eigene Leistung einzuschätzen und sich individuell weiterzuentwickeln.
- Beobachte als Trainer*in die Sportler*innen ohne einzugreifen, und achte darauf, wie sie sich entscheiden. Biete bei Unsicherheiten Unterstützung an und ermutige sie, Neues auszuprobieren.
- Reflektiere anschließend mit den Sportler*innen, auf welcher Basis sie die Übung und Schwierigkeitsstufe ausgewählt haben und ob sie sich für die richtige Schwierigkeitsstufe entschieden haben.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Biete ich verschiedene Übungen und Schwierigkeitsgrade an?
- Wie unterstütze ich die Sportler*innen dabei, eine für sie angemessene Herausforderung zu wählen?



Empowerment-Aspekt: Durch die Wahl zwischen verschiedenen Schwierigkeitsstufen übernehmen die Sportler*innen Verantwortung für ihre Entwicklung und lernen, sich selbst einzuschätzen. Dies fördert ihre Selbstbestimmung und stärkt ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Zudem bietet die Übung Raum für individuelle Erfolgserlebnisse, da jede*r in der passenden Schwierigkeitsstufe arbeiten kann.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓		✓



Übung 1.3

»Was willst du erreichen?«

Persönliche Zielsetzung



Beschreibung: Um die individuelle Entwicklung deiner Sportler*innen gezielt zu fördern, kannst du personalisierte Zielsetzungen einführen. Jede*r Sportler*in setzt sich ein eigenes Ziel für einen bestimmten Zeitraum. Am Ende dieses Zeitraums reflektiert jede*r, ob er oder sie diesem Ziel nähergekommen ist und was vielleicht noch angepasst werden muss, um es zu erreichen.



Detaillierter Ablauf:

- Lasse die Sportler*innen selbstständig oder in kleinen Gruppen ihre eigenen Ziele erstellen (Stärken und Entwicklungsfelder). Achte darauf, dass die Ziele SMART sind: Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.
- Unterstütze sie dabei, indem du ihnen Feedback gibst und Hilfestellungen anbietest, wo es nötig ist.
- Plane in dem Zeitraum Übungen ein, die auf verschiedene Fähigkeiten abzielen, sodass jede*r Sportler*in an ihrem*seinem Ziel arbeiten kann.
- Nach einem festgelegten Zeitraum reflektieren die Sportler*innen, in wie weit sie ihrem Ziel nähergekommen sind.
- Setze diesen Zyklus von Zielsetzung, Training, Reflexion und Anpassung fort, damit der Fokus auf der Weiterentwicklung bleibt und die Sportler*innen lernen, ihre Fortschritte kontinuierlich zu überwachen und sich immer wieder neue Ziele zu setzen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie unterstütze ich die Sportler*innen dabei, realistische Ziele zu setzen und diese zu verfolgen?
- Inwiefern kann ich Übungen anpassen, damit sie meinen Sportler*innen helfen, den individuellen Zielen näher zu kommen?



Empowerment-Aspekt: Durch das Setzen und Verfolgen individueller Ziele wird die Selbstwirksamkeit der Sportler*innen gestärkt. Die Sportler*innen erhalten die Möglichkeit, Verantwortung für ihren eigenen Lern- und Entwicklungsprozess zu übernehmen. Indem sie ihre eigenen Ziele setzen, lernen sie, selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen und aktiv an ihrer Weiterentwicklung zu arbeiten, was wiederum auch die (Eigen-)Motivation stärkt.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓		✓





Übung 1.4

»Warum-Phase«

Sinn und Zweck der Übung verstehen



Beschreibung: Um die Motivation und das Verständnis deiner Sportler*innen zu fördern, kannst du sie aktiv in den Lernprozess einbeziehen. Du ermutigst sie über Ziele der Übung nachzudenken, indem du sie vor einer Übung dazu anregst, selbst darüber zu reflektieren. Sie können so verstehen, warum sie genau diese Übung durchführen. Danach erklärst du als Trainer*in dein Gründe für die Übung. Dies stärkt das Bewusstsein für den Sinn hinter dem Training und fördert die (Eigen-) Motivation.



Detaillierter Ablauf:

- Nachdem du eine Übung erklärt hast und bevor diese beginnt, frage die Sportler*innen, was das Ziel der Übung ist und welchen sportlichen Aspekt sie trainiert.
- Nachdem die Sportler*innen ihre Gedanken geteilt haben, erklärst du als Trainer*in dein »Warum«. Du erläuterst, wie die Übung mit den Zielen des Trainings und der langfristigen Entwicklung der Sportler*innen verknüpft ist.
- Führe am Ende eine kurze Reflexionsrunde durch, ob die Übung den erwarteten Nutzen gebracht hat.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Gebe ich den Sportler*innen genug Raum, dass sie den Sinn der Übungsauswahl verstehen können?
- Erkläre ich den Sportler*innen den Sinn meiner Übungsauswahl?



Empowerment-Aspekt: Wenn Sportler*innen über den Sinn von Übung nachdenken und ihn verstehen, können sie ihren Lernprozess besser steuern und Verantwortung für ihre Entwicklung übernehmen. Ihnen wird deutlich, dass jede Übung einen klaren Zweck hat und sie einen direkten Einfluss auf ihre Fortschritte nehmen können. Indem du als Trainer*in dein »Warum« erklärst, schaffst du Transparenz, baust Vertrauen auf und zeigst den Sportler*innen, dass ihre Entwicklung ernst genommen wird.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓		✓

Übung 1.5

»Feedback zum Spaßfaktor« Spaß und Motivation in den Vordergrund



Beschreibung: Um die Freude und Motivation deiner Sportler*innen zu fördern, kannst du sie aktiv in die Gestaltung der Übungen einbeziehen. Du kannst sie dazu anregen, darüber nachzudenken, was ihnen an bestimmten Übungen besonders Spaß macht. Dabei sollen sie verschiedene Übungen nach dem Training anhand des Spaß- und Motivationsfaktors bewerten. Du kannst diese Reflexion als wertvolles Werkzeug nutzen, um zukünftige Trainings noch abwechslungsreicher und motivierender zu gestalten.



Detaillierter Ablauf:

- Biete den Sportler*innen verschiedene Übungen an, die unterschiedliche Aspekte ihrer sportlichen Entwicklung ansprechen. Achte darauf, dass du Übungen wählst, die vielseitig und abwechslungsreich sind.
- Nach jeder Übungseinheit bittest du deine Sportler*innen, eine kurze Reflexion zu machen und zu bewerten, wie viel Spaß sie an der Übung hatten und wie motivierend diese für sie war.
- Sammle die Rückmeldungen der Sportler*innen und besprich mit ihnen, was an den Übungen besonders gut ankam und welche Elemente der Übungen zur Freude beigetragen haben.
- Basierend auf den Rückmeldungen kannst du das Training anpassen und Übungen, die besonders motivierend waren, häufiger integrieren. Du kannst auch neue, ähnliche Übungen entwickeln, die auf den bevorzugten Faktoren aufbauen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Bin ich offen und bereit, auf die Rückmeldungen der Sportler*innen einzugehen?
- An welchen Stellen kann ich diese Spaß-Übungen in Zukunft gut einbauen?



Empowerment-Aspekt: Diese Übung unterstützt die Mitgestaltung des Trainings durch die Sportler*innen und fördert ein Trainingsklima, das ihren Spaß und ihre Motivation nachhaltig steigert. Sie lernen, ihre eigenen Vorlieben und Bedürfnisse zu erkennen und diese in den Trainingsprozess einzubringen. Gleichzeitig lässt dich diese Übung deine Sportler*innen besser kennen- und einschätzen lernen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓			✓





2. Mitbestimmung: Muss das sein?

Mitbestimmung – Warum ist das wichtig?

Im Bereich der Mitbestimmung liegt der Fokus auf der Förderung von **Eigenverantwortung, Mitgestaltung und Entscheidungsfähigkeit** der Sportler*innen. Diese Elemente sind entscheidend für das Empowerment, da sie den Sportler*innen ermöglichen, **aktiv am Trainingsprozess** teilzunehmen und ihr sportliches Umfeld **mitzugestalten**. Außerdem werden auch **soziale Kompetenzen** und **Problemlösungsfähigkeiten** der Sportler*innen durch Mitbestimmung gestärkt. Wenn du als Trainer*in alles allein bestimmst, lernen Sportler*innen nicht, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen. Studien zeigen, dass dies zu geringerer Motivation und ggf. zum Aufgeben des Sports führt. Es geht dabei nicht um maximale Mitbestimmung, sondern eher darum, abhängig vom Alter der Athlet*innen nach und nach Verantwortung zu übertragen. Dabei ist es trotzdem wichtig, dass du als Trainer*in die Verantwortung für die **Planung, die Struktur und das Ziel** des Trainings behältst. So entsteht eine **Balance** zwischen Mitbestimmung und Anleitung, die den Sportler*innen ein sicheres und förderliches Umfeld bietet.

Durch die Förderung von Mitbestimmung kannst du die Motivation und Leistung langfristig steigern, indem du Folgendes umsetzt:

- **Altersgerechte Einbindung:** Integriere Sportler*innen in Entscheidungsprozesse, ohne ihnen die komplette Verantwortung zu übertragen. Es ist wichtig, dass sie das Gefühl erhalten, ernst genommen und wertgeschätzt zu werden sowie mitreden zu können.
- **Führungsrollen entwickeln:** Biete den Sportler*innen Gelegenheiten, Verantwortung zu tragen und eigenständige Aufgaben zu übernehmen. So gibst du den Sportler*innen die Möglichkeit, ihr Selbstbewusstsein zu steigern und Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln.
- **Kreative Problemlösungen:** Gestalte Übungen so, dass die Sportler*innen selbst kreative Lösungen finden können, was ihr Gefühl von Kompetenz und Selbstwirksamkeit sowie das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärkt.

Übung 2.1

»Problemorientiertes Coaching« Selbst Lösungen finden lassen



Beschreibung: Das Ziel der Übung ist, die Problemlösungskompetenz und Eigeninitiative deiner Sportler*innen zu fördern. Dies geschieht, indem du ihnen bewusst Raum gibst, eigenständig Lösungen zu finden, statt sofort Anweisungen zu geben. Dabei sollen sie ihre Kreativität und Teamarbeit einsetzen, um Herausforderungen zu bewältigen. So können sie lernen, ihre eigenen Stärken und Ressourcen effektiver zu nutzen.



Detaillierter Ablauf:

- Plane eine Situation im Training, die bewusst eine Herausforderung für die Gruppe darstellt. Dies könnte z. B. eine Übung sein, bei der ein Problem auftritt (wie unklare Anweisungen, eine taktische Fragestellung oder eine scheinbar unlösbare Aufgabe).
- Kommuniziere klar, dass die Sportler*innen selbst nach einer Lösung suchen sollen. Betone zudem, dass es kein »richtig« oder »falsch« gibt, sondern dass der Lösungsprozess im Vordergrund steht.
- Stelle gezielte Fragen, die die Sportler*innen dazu bringen, eigene Lösungsansätze zu finden. Gib ihnen ausreichend Zeit, um verschiedene Lösungen auszuprobieren und greife nur minimal lenkend ein.
- Jede Gruppe stellt ihre Lösung vor, und es wird gemeinsam besprochen, welche Ansätze sich im Training anwenden lassen.
- Nach der Übung führst du eine Reflexionsrunde durch, um gemeinsam zu schauen, welche Lösungsansätze gefunden wurden und was aus diesen nachhaltig gelernt werden kann.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie kann ich den Lösungsprozess besser unterstützen, ohne selbst sofort einzugreifen?



Empowerment-Aspekt: Die Sportler*innen lernen, selbstständig Lösungen zu finden und Herausforderungen zu meistern. Dadurch gewinnen sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und übernehmen aktiv Verantwortung für den Lösungsprozess, was ihre Selbstwirksamkeit stärkt. Sie erkennen, dass sie nicht auf vorgegebene Antworten angewiesen sind, sondern durch ihr eigenes Handeln zur Lösung eines Problems beitragen können. Gleichzeitig fördert die Übung die Zusammenarbeit und den Teamgeist. Die Gruppe lernt, effektiv zu kommunizieren, unterschiedliche Perspektiven zu berücksichtigen und zusammenzuarbeiten.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓	✓	

Übung 2.2

»Gemeinsam entscheiden« Übungswahl durch Sportler*innen



Beschreibung: Indem du den Sportler*innen Möglichkeiten gibst, aktiv an der Gestaltung des Trainings mitzuwirken, förderst du ihre Mitbestimmung. Durch die Auswahl von Übungen erleben sie, dass ihre Meinung zählt und dass sie Einfluss auf den Trainingsprozess haben. Dies steigert nicht nur ihre Motivation und Identifikation mit dem Training, sondern auch ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre Freude an der aktiven Teilnahme.



Detaillierter Ablauf:

- Bereite eine Auswahl von 4 oder 5 verschiedenen Übungen vor, die dem Schwerpunkt der Trainingseinheit entsprechen.
- Erläutere den Sportler*innen die Übungsmöglichkeiten und deren Zielsetzungen. Stelle sicher, dass die Anweisungen klar und verständlich sind.
- Lass die Gruppe gemeinsam entscheiden, welche 2 oder 3 Übungen im Training durchgeführt werden sollen (und in welcher Reihenfolge).
- Führe anschließend die gewählten Übungen durch. Stelle sicher, dass alle verstehen, warum die Übung durchgeführt wird und ermutige sie, sich aktiv einzubringen.
- Reflektiere am Ende mit der Gruppe, auf Basis welcher Faktoren die Wahl der Übungen getroffen wurde: Welche Übung(en) ist/sind besonders gut angekommen? Was kann aus dieser Erfahrung für zukünftige Trainingseinheiten mitgenommen werden?



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- In welchem Ausmaß lasse ich meine Sportler*innen bei Trainingseinheiten mitbestimmen?
- Wie entscheide ich, wann und wie viel Mitbestimmung sinnvoll ist?



Empowerment-Aspekt: Die Sportler*innen werden aktiv an der Gestaltung des Trainings beteiligt, wodurch sie erfahren, dass ihre Meinungen und Entscheidungen wertgeschätzt werden. Das gibt ihnen das Gefühl, Einfluss auf den Trainingsprozess zu haben, was ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre (Eigen-)Motivation stärkt. Wenn die Sportler*innen selbst im Training mitentscheiden dürfen, sind sie außerdem engagierter bei der Umsetzung der Übungen. Da die Gruppe gemeinsam eine Entscheidung zur Übungsauswahl trifft, wird der Teamgeist und die Zusammengehörigkeit gefördert. Es müssen unterschiedliche Meinungen respektiert werden, um gemeinsam zu einer Einigung zu kommen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓		✓	

Übung 2.3

»Führungsrolle übernehmen«

Übungsanleitung durch Sportler*innen



Beschreibung: Deine Sportler*innen übernehmen immer mal wieder die Rolle der Teamleitung. Auf diese Weise lernen sie Verantwortung zu tragen, Entscheidungen zu treffen und ihre Kommunikation sowie Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern. Die Teamleitung soll altersgerechte Aufgaben übernehmen und die Gruppe z.B. beim Aufwärmen, gezielten Übungen oder taktischen Spielen anleiten, sowie Entscheidungen treffen.



Detaillierter Ablauf:

- Wähle für jede Trainingseinheit eine Teamleitung, die die Verantwortung für eine bestimmte Übung oder einen Teil des Trainings übernimmt. Die Rolle kann auch innerhalb eines Trainings mehrmals wechseln, sodass verschiedene Sportler*innen Verantwortung übernehmen können.
- Entscheide, ob du der Teamleitung die anzuleitende Übung vorschreibst oder er*sie selbst kreativ sein darf. Stelle generell sicher, dass die Person die Anforderungen an die Führungsrolle versteht, unterstütze sie bei Bedarf.
- Die Teamleitung organisiert die Gruppe, erklärt die Übung und trifft auch Entscheidungen (z. B. Mannschaftsaufstellungen).
- Am Ende der Einheit gibt die Gruppe Feedback zu der Übung und der Führungsrolle, bevor du mit der Teamleitung alleine noch einmal ihre Führungsrolle und die Herausforderungen, die sie erlebt haben, reflektierst.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wann habe ich meinen Sportler*innen zuletzt die Möglichkeit gegeben, Führungsrollen zu übernehmen?
- Wie unterstütze ich sie dabei, diese Verantwortung effektiv zu tragen?
- Wie kann ich den Sportler*innen mehr Raum für Verantwortung und gegenseitiges Lernen geben?



Empowerment-Aspekt: Diese Übung fördert Empowerment, weil sie deinen Sportler*innen die Möglichkeit gibt, aktiv Verantwortung zu übernehmen und ihre Kompetenzen in einem geschützten Rahmen zu erweitern. Indem sie die Rolle der Teamleitung übernehmen, entwickeln sie ein besseres Verständnis für Organisation, Kommunikation und Entscheidungsfindung und können aktiv das Training mitgestalten.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓	✓	



Übung 2.4

»Du darfst deine Meinung sagen« Altersgerechter Einbezug bei Entscheidungen



Beschreibung: Indem du deinen Sportler*innen altersgerechte Möglichkeiten zur Mitbestimmung und Verantwortung gibst, stärkst du ihr Verständnis dafür, wie Entscheidungen getroffen werden und welche Konsequenzen sie haben. Gleichzeitig förderst du ihr Wissen zu Eigenverantwortung, Teamarbeit und die Bedeutung von Regeln und Strukturen. Da sie mit zunehmendem Alter und Erfahrung mehr Mitbestimmungsrechte und Entscheidungsfreiheiten erhalten, unterstützt du ihre Entwicklung zur Eigenständigkeit.



Detaillierter Ablauf:

- Plane verschiedene Entscheidungsebenen im Training (z. B. Übungsauswahl, taktische Entscheidungen, Teamorganisation, Mannschaftsaufstellung).
- Überlege, wie du die Sportler*innen je nach Alter und Erfahrung in den Entscheidungsprozess mit einbeziehen kannst.
- Gib für unterschiedliche Altersgruppen entsprechende Entscheidungsmöglichkeiten vor (z. B. für jüngere Sportler*innen die Wahl eines Lieblingsspiels und für ältere die Wahl der Mannschaftsaufstellung).
- Diskutiere am Ende der Einheit, wie es war, Entscheidungen zu treffen, welche Faktoren dabei für die Entscheidungsfindung berücksichtigt wurden und wie sich die Wahl auf das Training ausgewirkt hat?



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie berücksichtige ich das Alter und die Erfahrung meiner Sportler*innen bei der Vergabe von Mitbestimmungsrechten?
- Wie schaffe ich ein Gleichgewicht zwischen meiner Anleitung und der Eigenverantwortung der Sportler*innen?
- Inwiefern kann ich die Sportler*innen auch außerhalb einer solchen Übung in verschiedene Entscheidungsprozesse miteinbeziehen?



Empowerment-Aspekt: Durch die Übernahme und das Erleben von Verantwortung im Trainingsbetrieb, fühlen sich die Sportler*innen ernst genommen. Zudem lernen sie, kritisch zu denken, sich mit anderen abzustimmen und Verantwortung für ihre Wahl zu übernehmen. Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass ihre Meinung und ihr Engagement zählen. Dies fördert ihr Selbstvertrauen und ihre Eigenverantwortung. Der schrittweise Ausbau der Entscheidungsfreiheit motiviert und stärkt darüber hinaus das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓		✓	



Übung 2.5

»Gemeinsam besser werden« Gemeinsame Trainingsplanung



Beschreibung: Die Sportler*innen erhalten die Möglichkeit, eine komplette Trainingseinheit nach ihren eigenen Wünschen und Ideen zu gestalten. Sie erleben dadurch, dass ihre Meinungen und Vorschläge nicht nur gehört, sondern auch umgesetzt werden. Die Übung stärkt ihre Kreativität, Teamarbeit und Eigenverantwortung und fördert ihre Identifikation mit dem Trainingsprozess.



Detaillierter Ablauf:

- Teile die Sportler*innen in Kleingruppen ein. Jede Gruppe erhält die Aufgabe, Übungen, Spiele oder Aktivitäten zu sammeln, die ihnen Spaß machen und die sie gerne ins Training einbringen möchten. Gib den Gruppen dabei dennoch Kriterien an die Hand, wie z. B. den Trainingsschwerpunkt oder den zeitlichen Rahmen, damit die Vorschläge realistisch und umsetzbar bleiben.
- Jede Gruppe stellt anschließend ihre Vorschläge kurz vor. Die Sportler*innen wählen aus ihren Vorschlägen eine Reihe von Aktivitäten aus und planen eine Trainingseinheit. Diese wird dann in der nächsten Woche gemeinsam durchgeführt.
- Nach der Durchführung reflektieren die Sportler*innen: Wie war es, eine Einheit nach eigenen Vorstellungen zu erleben? Was hat gut funktioniert und welche Aspekte können verändert werden?



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Kann ich die Kontrolle über die Planung des Trainings abgeben?
- Lasse ich den Sportler*innen genug Raum, um ihre Ideen einzubringen?
- Welche Hilfestellungen brauchen die Sportler*innen, um ihre Ideen realistisch und sinnvoll umzusetzen?
- Inwiefern kann ich mich im Training zurücknehmen, um den Sportler*innen Raum für kreative Prozesse zu lassen?



Empowerment-Aspekt: Die Sportler*innen erleben, dass ihre Vorschläge nicht nur gehört, sondern auch wirklich umgesetzt werden. Sie sehen, wie ihre Ideen den Trainingsprozess beeinflussen, was ihr Verantwortungsbewusstsein und ihre Identifikation mit dem Training stärkt. Die Erfahrung, dass sie selbst einen direkten Beitrag zum Ablauf leisten können, fördert ihre Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können. Außerdem sind die Sportler*innen gefordert, Wünsche und Vorstellungen zu kommunizieren und diese anschließend bei der Entscheidungsfindung zu berücksichtigen. Dies stärkt ihre Teamfähigkeit und den respektvollen Umgang miteinander.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓		✓	

Übung 2.6

»Buddy« Voneinander lernen



Beschreibung: Fördere die Verantwortung und das gegenseitige Lernen deiner Sportler*innen, indem du sie in die Rolle von Lernpartner*innen versetzt. In Zweiergruppen arbeiten sie zusammen, um sich gegenseitig bei der Verbesserung einer Technik oder Fertigkeit zu unterstützen. Dabei übernehmen sie Verantwortung für den Lernprozess und profitieren gleichzeitig von der Perspektive und dem Feedback ihres*r Partner*in. Durch die Zusammenarbeit lernen die Sportler*innen, aufeinander zu achten, einander zu vertrauen und gemeinsam Lösungen zu finden.



Detaillierter Ablauf:

- Teile die Sportler*innen in Zweierteams ein. Wenn möglich, kombiniere erfahrenere mit weniger erfahrenen Sportler*innen, um von unterschiedlichen Perspektiven zu profitieren. Alternativ kannst du die Teams selbst wählen lassen, falls dies für deine Gruppe besser funktioniert.
- Vermittle den Sportler*innen, dass sie in ihrer Rolle als Lernpartner*innen Verantwortung übernehmen und aktiv zum Fortschritt ihres*r Partner*in beitragen sollen. Betone, dass gegenseitige Unterstützung im Vordergrund steht.
- Ermutige die Teams, gemeinsam Lösungen für mögliche Schwierigkeiten zu finden und voneinander zu lernen. Der*die Partner*in soll motivierend wirken und Vorschläge zur Verbesserung geben. Dies kann auch das Zeigen einer Alternativlösung oder eines vereinfachten Ansatzes beinhalten.
- Unterstütze sie bei Bedarf mit gezielten Hinweisen, greife aber nicht zu stark ein, damit die Eigeninitiative gefördert wird.
- Am Ende der Übung reflektieren die Zweierteams, wie sie sich gegenseitig geholfen haben und was sie voneinander lernen konnten



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie kann ich meine Sportler*innen dazu bringen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen?
- Wie fördere ich das Verantwortungsbewusstsein im Team durch gegenseitige Hilfe?



Empowerment-Aspekt: Durch die Übernahme der Verantwortung für das Lernen eines*r Partner*in entwickeln die Sportler*innen nicht nur ihre eigenen Fähigkeiten weiter, sondern auch die ihrer Partner*innen. Sie erfahren, dass Lernen ein gemeinschaftlicher Prozess ist. Wenn die Sportler*innen die Technik selbst erklären oder Feedback geben sollen, festigen sie ihr Wissen und reflektieren die Feedback-Regeln.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓	✓	✓

Übung 2.7

»Was bewegt euch?«

Trainingsinhalte aus der Lebenswelt der Jugendlichen



Beschreibung: Diese Übung bietet Sportler*innen die Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung von Trainingsinhalten mitzuwirken, indem sie kreative Übungen entwickeln, die direkt an ihren Alltag, ihre Interessen und Vorlieben anknüpfen. Indem die Sportler*innen ihre Lebenswelt einbringen, entsteht ein Training, das nicht nur persönlicher, sondern auch spannender, motivierender und abwechslungsreicher ist. Durch diese Methode kannst du als Trainer*in die Begeisterung der Gruppe steigern, individuelle Stärken und Interessen fördern und gleichzeitig neue, innovative Übungsformate entdecken.



Detaillierter Ablauf:



- Frage die Sportler*innen zu Beginn des Trainings, welche Hobbys, Trends oder Alltagsaktivitäten sie begeistern. Beispiele: Videospiele, Tanzrends, Challenges aus sozialen Medien. Notiere die Antworten auf einer Flipchart oder einem Whiteboard.
- Arbeitet nun gemeinsam heraus, wie diese Aktivitäten in Trainingsübungen umgewandelt werden können, und welches Ziel damit erreicht werden könnte. Beispiele: Reaktionsspiele basierend auf Videospiele, Bewegungskombinationen aus Tanzrends, oder kleine Wettbewerbe.
- Besprich mit den Sportler*innen, was es für die Übung braucht, und wann diese umgesetzt werden kann (z.B. sofort oder im nächsten Training).
- Besprecht anschließend, was gut funktioniert hat und was verbessert werden kann. Nutze die Ideen, um langfristig Übungen leicht anzupassen oder neue Inhalte zu entwickeln.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Beziehe ich die Lebenswelt der Sportler*innen aktiv ins Training ein?
- Wie regelmäßig frage ich nach ihren Interessen und Vorlieben?
- Wie kann ich Trends und Alltagsbezüge sinnvoll integrieren?

Empowerment-Aspekt: Diese Übung stärkt die Verbindung zwischen Trainer*innen und Sportler*innen und zeigt, wie Trendthemen mit sportlichen Zielen kombiniert werden können. Die Sportler*innen lernen, dass ihre Lebenswelt ernst genommen und in den Sport integriert wird, wodurch sie Einfluss auf den Trainingsprozess nehmen. Dies stärkt ihr Autonomie- und Kompetenzgefühl und damit auch ihre Motivation.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓	✓	





3. Anerkennung und Wertschätzung: Jede Anstrengung zählt

Anerkennung – Warum ist das wichtig?

Anerkennung und Wertschätzung sind entscheidend für ein **positives Trainingsklima** und die **persönliche Entwicklung** jedes*r Sportler*in. Denn jeder Mensch möchte gesehen und gewürdigt werden. Durch gezielte Rückmeldungen zu den Anstrengungen und den individuellen Verbesserungen der Sportler*innen kannst du eine Atmosphäre schaffen, in der **individuelle Fortschritte und Teamfähigkeit** geschätzt werden.

Hier sind einige Ansätze, worauf es bei Anerkennung und Wertschätzung ankommt:

- **Wahrnehmung für alle:** Achte darauf, dass du allen Sportler*innen regelmäßig Anerkennung für ihre Bemühungen und Fortschritte gibst, unabhängig von ihrem Leistungsniveau. Sportler*innen fühlen sich dadurch kompetenter und stärker eingebunden, auch wenn sie nicht zu den Besten gehören.
- **Lob neben Kritik:** Es ist wichtig, dass du neben Kritik auch positive Aspekte herausstellst. Wenn Sportler*innen jedoch das Gefühl haben, von dir ständig kritisiert oder sogar ignoriert zu werden, kann dies zu Unzufriedenheit und verminderter Motivation führen. Umso wichtiger ist es, eine Balance zwischen konstruktiver Kritik und positiver Bestärkung zu finden, um die Motivation und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu steigern.
- **Anstrengung und Verbesserung anerkennen:** Hinterfrage dich, auf welcher Basis du deine Sportler*innen aktuell lobst. Versuche, nicht ausschließlich die aktuelle Leistung zu belohnen, sondern stelle die Anstrengungen und individuellen Verbesserungen in den Vordergrund. So förderst du bei den Sportler*innen die (Eigen-) Motivation.
- **Individuelles Feedback:** Gib persönliches Feedback zu den Fortschritten der Sportler*innen, um die individuellen Leistungen zu würdigen und ihnen Wertschätzung zu zeigen. Dadurch kann die Verbindung zwischen Trainer*in und Sportler*in ebenso gestärkt werden wie das Vertrauen und Selbstbewusstsein der Sportler*innen.

Wenn du den Sportler*innen mit **Vertrauen, Verantwortung und Wertschätzung** begegnest und alle sich gesehen fühlen, kannst du eine Umgebung schaffen, in der die Sportler*innen selbstbewusst ihrem Lernprozess nachgehen und einander unterstützen. Außerdem stärkt es die **Trainer*in-Athlet*in-Beziehung**.



Anerkennung

Übung 3.1

»Lobkärtchen«

Anerkennung von Anstrengung



Beschreibung: Diese Übung fördert eine altersgerechte Wertschätzung von Anstrengung, kontinuierlicher Verbesserung und Engagement im Training. Deine Sportler*innen erhalten von dir Lobkärtchen für ihre Anstrengungen und Fortschritte, unabhängig von ihrer Leistung. Dies soll die Motivation erhöhen, sich kontinuierlich zu verbessern und die Bedeutung von Ausdauer und Engagement betonen. Eine gleichmäßige Anerkennung sorgt dafür, dass jede*r Sportler*in, unabhängig von der Leistungsstärke, für seinen oder ihren Beitrag gewürdigt wird.



Detaillierter Ablauf:

- Erstelle eine Reihe von Lobkärtchen, die spezifische Leistungen und positive Verhaltensweisen hervorheben.
- Beobachte während des Trainings bewusst alle Sportler*innen und notiere dir besondere Momente, in denen sie sich angestrengt oder verbessert haben.
- Verteile am Ende der Trainingseinheit Lobkärtchen an einzelne Sportler*innen, die für ihre Anstrengung und ihr Engagement belohnt werden sollen. Erläutere kurz, warum sie das Kärtchen erhalten.
- Führe am Ende des Monats eine kleine Reflexion durch, bei der die Sportler*innen ihre gesammelten Lobkärtchen zeigen und darüber sprechen, wie sie sich weiter verbessert haben und welche Aspekte des Trainings sie als besonders herausfordernd oder lohnend empfunden haben.
- Achte darauf, dass über die Zeit alle Sportler*innen Lobkärtchen bekommen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wann habe ich zuletzt eine*n Sportler*in für Anstrengung und Verbesserung gelobt?
- Wie kann ich häufiger die Anstrengung meiner Sportler*innen wertschätzen?
- Gibt es Sportler*innen, die ich für ihre Anstrengung weniger wahrnehme? Wie kann ich sicherstellen, dass ich auch deren Bemühungen anerkenne?



Empowerment-Aspekt: Durch die gezielte und gleichmäßige Anerkennung von Anstrengung, Verbesserung und Engagement, unabhängig von den erzielten Ergebnissen, wird die (Eigen-)Motivation der Sportler*innen gestärkt. Sie lernen, dass der Prozess der kontinuierlichen Verbesserung genauso wichtig ist wie der Erfolg selbst. Diese Anerkennung fördert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und ermutigt die Sportler*innen, auch in schwierigen Momenten weiterhin Anstrengung und Ausdauer zu zeigen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓		✓





Übung 3.2

»Im Rampenlicht stehen« Anerkennung durch das gesamte Team



Beschreibung: Jede Woche hat ein*e Sportler*in die Möglichkeit, im »Spotlight« zu stehen und von der gesamten Gruppe für Anstrengung, Verbesserung oder Teamgeist Anerkennung zu erhalten. Dies fördert das Selbstwertgefühl und stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe.



Detaillierter Ablauf:

- Führe eine wöchentliche »Spotlight«-Runde ein, in der jeder Woche eine*r Sportler*in von der Gruppe besonders gewürdigt wird.
- Wähle jede Woche eine*n Sportler*in aus, der*die in der letzten Woche besonders durch Engagement, Verbesserung oder Teamgeist aufgefallen ist.
- In der Runde geben sowohl du als Trainer*in als auch die Sportler*innen positives Feedback und Anerkennung.
- Betone, dass es insbesondere um Fortschritte, Engagement, Teamgeist oder andere positive Eigenschaften geht, die die Gruppe vorangebracht haben, nicht darum, dass jemand etwas gut kann.
- Ermutige die Gruppe, spezifisches Lob zu geben, das sich auf konkrete Handlungen oder Fortschritte aus dem Training bezieht.
- Achte darauf, dass alle Sportler*innen nach und nach an die Reihe kommen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Nehme ich alle Sportler*innen in meiner Gruppe wahr?
- Wie kann ich vermeiden, dass manche Sportler*innen im Alltag »untergehen«?
- Habe ich in der »Spotlight«-Runde alle Aspekte der Person (nicht nur Leistung) berücksichtigt?



Empowerment-Aspekt: Indem jede*r Sportler*in regelmäßig im Fokus steht, wird eine Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und der Anerkennung geschaffen. Die Sportler*innen werden ermutigt, nicht nur ihre eigenen Fortschritte zu sehen, sondern auch die ihrer Mitsportler*innen wertzuschätzen. Dies stärkt das Gemeinschaftsgefühl und fördert die Eigenverantwortung jedes Einzelnen. Durch die regelmäßige Gelegenheit, Lob und Feedback zu erhalten, entwickeln die Sportler*innen ein wachsendes Bewusstsein für ihre eigenen Stärken und können ihre Motivation und ihre Ziele im Training anpassen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓	✓	✓





Übung 3.3

»Namen nennen«

Alle gleich häufig berücksichtigen



Beschreibung: Diese Übung soll das Bewusstsein dafür schärfen, wie oft du Namen der Sportler*innen während des Trainings nennst, und wie häufig du einzelne Sportler*innen ansprichst. Ziel ist es, sicherzustellen, dass jede*r Sportler*in gleichwertige Aufmerksamkeit erhält. Idealerweise wird jede*r Sportler*in etwa gleich häufig angesprochen. Dies fördert das Gefühl der Wertschätzung und Zugehörigkeit jedes Einzelnen im Team.



Detaillierter Ablauf:

- Eine gute Vorbereitung ist es, sich die Namen der Sportler*innen ins Gedächtnis zu rufen und bewusst zu reflektieren, wie häufig du sie jeweils ansprichst oder einbeziehst.
- Während des gesamten Trainings (bei Anweisungen, Feedback, Lob oder Korrekturen) achtest du darauf, die Sportler*innen gleichmäßig zu nennen oder anzusprechen. Jeder Sportlerin sollte zumindest einmal direkt angesprochen werden.
- Beobachte dich selbst und achte darauf, dass keine Sportler*innen übersehen oder weniger häufig angesprochen werden. Es kann helfen eine Liste der Namen bereitzuhalten, um sicherzustellen, dass alle genannt werden.
- Falls einige Sportler*innen weniger angesprochen wurden, dann überleg dir, wie dies beim nächsten Mal besser gelingen kann.
- Diese Übung sollte regelmäßig im Trainingsalltag integriert werden, um das Bewusstsein für die Gleichbehandlung und Wertschätzung aller Sportler*innen kontinuierlich zu stärken.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Habe ich unbewusst häufiger einige Sportler*innen angesprochen als andere? Wenn ja, warum könnte das der Fall gewesen sein?
- Wie kann ich sicherstellen, dass alle Sportler*innen die gleiche Aufmerksamkeit und Wertschätzung erfahren?



Empowerment-Aspekt: Durch das gleichmäßige Nennen der Namen erfahren alle Sportler*innen die gleiche Anerkennung und Wertschätzung, was ihr Selbstwertgefühl stärkt und das Zugehörigkeitsgefühl im Team fördert. Indem du dich als Trainer*in bewusst dafür entscheidest, alle Sportler*innen gleich zu berücksichtigen, tragen sie aktiv zu einem respektvollen und inklusiven Klima im Team bei.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	





Übung 3.4

»Rucksack voller Stärken« Positive Eigenschaften als Team sammeln



Beschreibung: Die Sportler*innen geben sich gegenseitig aktiv positives Feedback auf Zetteln. Durch gegenseitige Anerkennung und Unterstützung wird ein positives Gruppenklima gefördert..



Detaillierter Ablauf:

- Erstelle Blätter mit dem Bild eines Rucksacks darauf. Dies dient nachher als Symbol für den »Rucksack voller Stärken«.
- Führe am Ende der Trainingseinheit eine »Wertschätzungsrunde« durch: Jede*r Sportler*in erhält einen leeren »Rucksack voller Stärken« und beschriftet das Blatt mit dem eigenen Namen.
- Alle beschrifteten Zettel werden auf den Boden gelegt und die Sportler*innen gehen reihum an jeden Zettel. Dort packen sie positives Feedback und individuelle Stärken für jede*n Sportler*in auf bzw. in den »Rucksack«.
- Achte darauf, dass das Feedback immer konkret und auf die individuellen Charaktereigenschaften, Stärken, Bemühungen oder Fortschritte der Person eingeht.
- Nachdem alle Zettel mit Feedback versehen wurden, teilst du die beschriebenen Zettel an die Sportler*innen aus. Reflektiere anschließend, was dieses Feedback mit ihnen macht und wie sie sich fühlen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie oft gebe ich meinen Sportler*innen Gelegenheit, sich gegenseitig anzuerkennen?
- Wie kann ich eine Kultur der gegenseitigen Wertschätzung im Team fördern?



Empowerment-Aspekt: Die »Wertschätzungsrunde« und das Füllen der Rucksäcke fördert nicht nur das Selbstwertgefühl der Sportler*innen, sondern auch das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gruppe. Indem jede*r Sportler*in positives Feedback erhält, wird eine Atmosphäre geschaffen, in der Anerkennung nicht nur von dir als Trainer*in kommt, sondern auch von den Teammitgliedern selbst. Dies stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und motiviert, sich kontinuierlich zu verbessern.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓	✓	



Übung 3.5

»Gut gemacht« Individuelles Feedback-Gespräch



Beschreibung: Führe regelmäßige, individuelle Anerkennungsgespräche mit den Sportler*innen. Jede*r Sportler*in bekommt regelmäßig im Rahmen eines Trainings ein kurzes, aber wertschätzendes Gespräch, in dem sowohl Fortschritte als auch Verbesserungspotenziale besprochen werden. Das Ziel ist, dass sich die Sportler*innen wahrgenommen fühlen und ihre individuelle Entwicklung durch konstruktive Rückmeldungen weiter vorantreiben können. Wichtig dabei ist die gleichmäßige und faire Berücksichtigung aller Sportler*innen, damit sich niemand übersehen fühlt.



Detaillierter Ablauf:

- Plane für eine Trainingseinheit am Ende eine Phase ein, in der du dich mit einem*r Sportler*in einzeln zusammensetzt.
- Achte darauf, dass du keine »4-Augen-Gespräche« hinter verschlossenen Türen führst, sondern eine offene und respektvolle Gesprächskultur pflegst, bei der du, wenn möglich, auch eine Vertrauensperson hinzuziehst.
- Lass die Sportler*innen zu Beginn des Gesprächs erst einmal zu Wort kommen und reflektieren, wie sie sich einschätzen. Im Anschluss gibst du Feedback zu ausgewählten Punkten, insbesondere auf den individuellen Fortschritt und die Anstrengung der Sportler*innen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie kann ich dafür sorgen, dass jede*r einzelne Sportler*in regelmäßig Feedback erhält?
- Auf welche Aspekte fokussiere ich mich beim Feedback-geben?



Empowerment-Aspekt: Durch gezielte, individuelle Gespräche erfahren die Sportler*innen Wertschätzung als Individuen und als wichtiger Teil des Teams. Sie erhalten nicht nur konkrete Rückmeldungen zu ihren Fortschritten, sondern auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zur Weiterentwicklung. Dies stärkt ihr Selbstvertrauen und ihre Eigenverantwortung.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓	✓	✓



Übung 3.6

»Entwicklung im Blick« Eigene Fortschritte dokumentieren



Beschreibung: Die Fortschritte deiner Sportler*innen sollen über einen längeren Zeitraum hinweg sichtbar gemacht werden. In einem persönlichen Fortschritts-tagebuch dokumentieren die Sportler*innen ihre kontinuierliche Entwicklung und reflektieren regelmäßig ihre Erfolge, Herausforderungen und Verbesserungen. Dies stärkt das Selbstbewusstsein der Sportler*innen und fördert ihre Motivation, da sie ihre Fortschritte bewusst wahrnehmen und anerkennen können.



Detaillierter Ablauf:

- Gib jeder*m Sportler*in ein Notizbuch oder eine digitale Vorlage, um Fortschritte über die Saison hinweg zu dokumentieren.
- Lasse am Ende jeder Trainingseinheit 5 Minuten Zeit, damit die Sportler*innen ihre Verbesserungen, besondere Anstrengungen oder Herausforderungen eintragen können.
- Plane regelmäßig gemeinsame Fortschrittssitzungen, in denen du mit den Sportler*innen ihre Notizen durchgehst und über ihre Entwicklungen sprichst.
- Betone dabei nicht nur Ergebnisse, sondern insbesondere ihre Anstrengung, ihren Fortschritt sowie Lernprozesse.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wann habe ich meine Sportler*innen zuletzt für ihre langfristigen Fortschritte gelobt?
- Wie kann ich die Entwicklung meiner Sportler*innen besser sichtbar machen?



Empowerment-Aspekt: Die Führung eines Fortschrittstagebuchs stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Selbstwahrnehmung der Sportler*innen. Indem sie ihre eigenen Erfolge und Anstrengungen regelmäßig festhalten, erleben sie eine zunehmende Selbstwirksamkeit in ihrem Entwicklungsprozess. Durch die regelmäßige Reflexion ihrer Entwicklung werden sie ermutigt, aktiv an ihrer Verbesserung zu arbeiten, und fühlen sich wertgeschätzt und anerkannt. Dies stärkt nicht nur ihr Selbstvertrauen, sondern auch ihre langfristige Motivation, weiter zu wachsen und ihre Ziele zu erreichen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	✓





Übung 3.7

»Teamgeist und Zusammenhalt«

Anerkennung für den Beitrag im Team



Beschreibung: Als Trainer*in kannst du deinen Sportler*innen bewusst machen, dass ihr Beitrag zum Teamgefüge genauso wichtig ist wie ihre individuellen sportlichen Leistungen. Ziel ist es, dass die Sportler*innen erkennen, wie wertvoll ihre Zusammenarbeit, Unterstützung und Hilfsbereitschaft für den Erfolg und den Zusammenhalt der Gruppe sind. Indem du gezielt Rückmeldung zu diesen sozialen Verhaltensweisen gibst, förderst du nicht nur die soziale Dynamik, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl im Team. Dein Ziel ist es, eine Atmosphäre zu schaffen, in der Teamwork und gegenseitige Unterstützung als wichtige Werte wahrgenommen und geschätzt werden.



Detaillierter Ablauf:

- Achte während des Trainings darauf, welche Sportler*innen durch Hilfsbereitschaft und Unterstützung positiv zum Gruppenklima beitragen.
- Nimm dir bewusst Zeit, um das positive Verhalten deiner Sportler*innen hervorzuheben. Du kannst dies während des Trainings in spontanen Situationen tun oder am Ende der Einheit eine kurze Feedbackrunde einleiten, in der du konkrete Beispiele für das positive Verhalten ansprichst.
- Führe Anreize ein, um Teamwork und soziale Unterstützung zu belohnen. Beispielsweise kannst du am Ende einer Einheit jemanden für herausragende Teamarbeit würdigen (z. B. Spieler*in des Tages – für besten Teamgeist).



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Gebe ich meinen Sportler*innen genauso viel Anerkennung für ihren Beitrag zum Teamgefüge wie für ihre sportlichen Leistungen?
- Wie oft nehme ich im Training bewusst positive Teamverhalten wahr?



Empowerment-Aspekt: Diese Übung stärkt das Selbstbewusstsein der Sportler*innen in sozialen Interaktionen und fördert ihre Bereitschaft, aktiv zur Teamdynamik beizutragen. Wenn ihre Unterstützung und ihr Teamverhalten gewürdigt werden, fühlen sich die Sportler*innen als wertvoller Teil des Teams, was ihr Engagement und ihre Motivation steigert. Zudem erleben sie die Wirkung ihrer positiven sozialen Interaktionen und lernen, dass sie nicht nur für ihre individuellen sportlichen Leistungen, sondern auch für ihre Teamarbeit Anerkennung erfahren.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	



4. Gruppeneinteilung: Der Schlüssel zu Teamgeist

Gruppeneinteilung – Warum ist das wichtig?

Die richtige Gruppeneinteilung ist ein entscheidender Faktor, um die **Dynamik innerhalb der Gruppe** zu stärken, das **Miteinander zu fördern** und die **Selbstbestimmung** der Sportler*innen unterstützen. Menschen haben ein grundlegendes Bedürfnis nach **sozialer Zugehörigkeit**, das tief in uns verankert ist. Auch wenn ein gewisser Wettbewerbsgeist die Leistungsentwicklung fördern kann, führt übermäßige Konkurrenz häufig zu Demotivation und Unzufriedenheit. Wenn du aktiv das soziale Miteinander förderst, fühlen sich Sportler*innen wohler, erzielen bessere Leistungen, erleben ein Gefühl von Zusammenhalt und können sich gut in die Gruppe integrieren.

Um dies zu erreichen, solltest du folgende Maßnahmen in der Gruppeneinteilung berücksichtigen:

- **Förderung sozialer Fähigkeiten:** Plane Situationen, die die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme unter deinen Sportler*innen stärkt, damit sie innerhalb und außerhalb des Sports füreinander da sind und ein unterstützendes Umfeld schaffen.
- **Vielfältige Gruppenzusammensetzung:** Plane Übungen mit Sportler*innen mit unterschiedliche Leistungsniveaus, um den Austausch und das Lernen voneinander zu fördern. Solche Situationen bieten Austausch-, Verantwortungs- sowie Kooperationsmöglichkeiten und stärken das soziale Miteinander.
- **Gemeinsame Aktivitäten:** Schaffe Möglichkeiten für private Gruppenaktivitäten, um die Bindungen zwischen den Sportler*innen auch außerhalb des Sports zu stärken und das Gemeinschaftsgefühl fördern.
- **Eingliederung aller Sportler*innen:** Achte darauf, dass du statische Gruppenstrukturen durchmischst, indem du Situationen und Übungen schaffst, in denen auch neue, zurückhaltende oder introvertierte Sportler*innen gut integriert werden können. So kannst du ein Umfeld schaffen, in dem sich jede*r akzeptiert und wertgeschätzt fühlt.

Eine unterstützende Trainingsgruppe ist nicht nur in Mannschaftssportarten von Bedeutung, sondern spielt auch in Individualsportarten eine wichtige Rolle für Motivation und Leistung. Eine **positive Gruppendynamik** trägt dazu bei, dass Sportler*innen nicht nur ihre individuellen Fähigkeiten weiterentwickeln, sondern auch **gemeinsam wachsen** und **sich gegenseitig unterstützen**.



Übung 4.1.

»Teamausflug« Zusammenwachsen als Team



Beschreibung: Ein Teamausflug außerhalb des Trainings fördert das Gruppenzusammengehörigkeitsgefühl und stärkt das Vertrauen und die Zusammenarbeit zwischen den Sportler*innen. Eine gemeinsame Aktivität, die nichts mit dem eigentlichen Sport zu tun hat, hilft, die sozialen Beziehungen innerhalb des Teams zu vertiefen, sich besser kennenzulernen und die Bindung zum Team und den Trainer*innen zu stärken.



Detaillierter Ablauf:

- Wähle eine Aktivität, die für alle Sportler*innen zugänglich und angenehm ist. Es könnte sich um eine Outdoor-Aktivität, eine gemeinsame Wanderung, ein Bowlingabend oder ein anderes Teambuilding-Event handeln.
- Erkläre den Sportler*innen vor dem Ausflug, dass das Ziel nicht nur Spaß ist, sondern auch das Teamgefühl und die Zusammenarbeit zu stärken. Betone, dass dies eine Gelegenheit ist, sich außerhalb des Trainings besser kennenzulernen und das Vertrauen im Team zu vertiefen.
- Setze nach dem Ausflug eine kurze Reflexionsrunde an, um die Erfahrungen und Eindrücke zu besprechen. Frage die Sportler*innen, wie sie den Ausflug erlebt haben und was sie über die Zusammenarbeit und das Teamgefühl gelernt haben.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie gut habe ich die Interessen und Bedürfnisse aller Sportler*innen bei der Auswahl der Aktivität berücksichtigt?
- Wie kann ich die sozialen Dynamiken und das Vertrauen im Team besser fördern?
- Wie kann ich den Teamausflug noch stärker mit den Zielen des Trainings verknüpfen?



Empowerment-Aspekt: Ein Teamausflug bietet den Sportler*innen eine Möglichkeit, sich außerhalb der gewohnten Trainingsumgebung als Individuen und als Team zu erleben. Durch das gemeinsame Erlebnis werden sowohl die sozialen Kompetenzen als auch das Vertrauen untereinander gestärkt. Die Sportler*innen entwickeln ein stärkeres Zugehörigkeitsgefühl zum Team, was ihre Motivation und ihr Engagement im Training positiv beeinflusst.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	





Übung 4.2

»Stärke durch Vielfalt« Gemischte Teams



Beschreibung: Indem Gruppen gezielt nach unterschiedlichen Kriterien eingeteilt werden, kann die Zusammenarbeit und der Austausch von Fähigkeiten innerhalb des Teams gefördert werden. Ziel ist es, unterschiedliche Leistungsniveaus, Fähigkeiten und Persönlichkeiten zu kombinieren, um so die Stärken jeder Person zu nutzen und das Lernen voneinander zu fördern.



Detaillierter Ablauf:

- Teile die Sportler*innen im Voraus in Gruppen ein. Achte darauf, dass die Gruppen sowohl in Bezug auf Leistungsniveaus als auch auf Fähigkeiten ausgewogen sind. Mische erfahrene mit weniger erfahrenen Sportler*innen und Sorge dafür, dass auch verschiedene Persönlichkeiten vertreten sind.
- Erkläre den Sportler*innen den Grund für die bewusste Gruppeneinteilung und betone die Wichtigkeit von gegenseitiger Unterstützung und Lernen voneinander.
- Stelle klar, dass das Ziel der Übung nicht nur das Bestehen der Aufgabe ist, sondern auch die Möglichkeit, von den unterschiedlichen Perspektiven und Ansätzen der Teammitglieder zu profitieren.
- Lasse die Gruppen eine Übung oder ein Spiel durchführen, bei dem die verschiedenen Stärken und Fähigkeiten der einzelnen Sportler*innen gefragt sind. Achte darauf, dass die Aufgaben so gestaltet sind, dass jede Person in der Gruppe ihre Stärken einbringen kann.
- Führe anschließend eine kurze Reflexion durch, indem die Sportler*innen diskutieren, wie voneinander gelernt werden konnte und welche unterschiedlichen Herangehensweisen und Stärken in dem jeweiligen Team vorhanden sind.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Nach welchem Prinzip teile ich die Gruppen im Training ein?
- Wie kann ich die Stärken der einzelnen Sportler*innen nutzen, um eine erfolgreiche und unterstützende Gruppendynamik zu fördern?



Empowerment-Aspekt: Die bewusste Mischung von unterschiedlichen Fähigkeiten und Persönlichkeiten in den Gruppen ermöglicht es den Sportler*innen, voneinander zu lernen und ihre Stärken in die Teamarbeit einzubringen. Jede*r Sportler*in wird dazu angeregt, Verantwortung zu übernehmen, die eigenen Fähigkeiten zu nutzen und gleichzeitig von den Kompetenzen anderer zu profitieren. In einer solchen Umgebung fühlt sich jede*r Einzelne als wertvoller Teil des Teams und wird motiviert, die bestmögliche Leistung zu erbringen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓	✓	✓



Übung 4.3

»Jeder spielt mit jedem« Rotierende Teams



Beschreibung: Diese Übung stärkt den Teamzusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl, indem die Sportler*innen regelmäßig in wechselnden Teams zusammenarbeiten. So können die Sportler*innen verschiedene Persönlichkeiten und Herangehensweisen kennenlernen, wodurch die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe verbessert und das Teamgefühl gestärkt wird. Gleichzeitig entwickeln sie die Fähigkeit, sich flexibel auf unterschiedliche Teamkonstellationen einzustellen und ihre sozialen Kompetenzen gezielt auszubauen..



Detaillierter Ablauf:

- Teile die Sportler*innen auf eine zufällige Weise in Gruppen ein, z. B. durch das Ziehen von farbigen Karten, Losen oder durch eine einfache Zählmethode.
- Wähle eine Übung oder ein Spiel aus, bei dem Teamarbeit und gegenseitige Unterstützung erforderlich sind. Dies könnte eine koordinative Aufgabe, ein strategisches Spiel oder ein wettkampforientiertes Format sein, bei dem jede*r einen Beitrag zum Gruppenerfolg leistet (siehe Exkurs Teamspiele).
- Nach Abschluss der Übung wechselst du die Gruppenzusammensetzung. Achte darauf, dass die Gruppen neu gemischt werden, sodass jede*r Teilnehmer*in mit anderen Personen arbeitet.
- Am Ende reflektierst du mit der Gruppe, wie es sich angefühlt hat, mit verschiedenen Mitsportler*innen zu trainieren und wie sie die gemachten Erfahrungen in den Trainingsalltag übertragen können.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie kann ich meine Sportler*innen dabei unterstützen, als Gruppe zusammenzuwachsen?
- Wie kann ich die Gruppendynamik durch wechselnde Teamzusammenstellungen verbessern?



Empowerment-Aspekt: Die regelmäßigen Teamwechsel fördern nicht nur den Zusammenhalt der gesamten Gruppe, sondern stärken auch das Selbstbewusstsein jedes Einzelnen. Sportler*innen lernen, sich flexibel auf verschiedene Teamdynamiken einzustellen und ihre eigenen Fähigkeiten in unterschiedlichen Kontexten einzubringen. Dies trägt zur persönlichen Entwicklung bei, da jede*r Sportler*in gezwungen ist, mit verschiedenen Persönlichkeiten und Arbeitsweisen zu interagieren. Das Vertrauen in die eigene soziale Kompetenz wächst, und die Sportler*innen erleben, dass sie nicht nur durch ihre individuellen Leistungen, sondern auch durch ihre Fähigkeit zur Zusammenarbeit und Kommunikation als wertvoller Teil des Teams wahrgenommen werden.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	



Übung 4.4

»Gemeinsame Zielvereinbarung« Teamziele setzen



Beschreibung: Teamziele gemeinsam auszuarbeiten, kann dabei helfen, den Gruppenzusammenhalt und die Eigenverantwortung der Sportler*innen zu stärken. Die Sportler*innen lernen, Verantwortung für das gemeinsame Fortschreiten zu übernehmen, regelmäßig über ihre Ziele zu reflektieren und sich gegenseitig in der Erreichung dieser Ziele zu unterstützen. Dies fördert nicht nur die individuelle Motivation, sondern auch den Teamgeist und die Zusammenarbeit innerhalb der Gruppe.



Detaillierter Ablauf:

- Teile die Sportler*innen in kleine Gruppen ein und lasse jede Gruppe ein spezifisches Ziel festlegen, das in den kommenden Wochen besonders verfolgt werden soll. Anschließend werden die Ziele den anderen Gruppen vorgetragen und die Gruppe einigt sich auf ein Ziel.
- Das Ziel kann sich auf Teamarbeit, individuelle Verbesserung oder Fairness beziehen. Stelle sicher, dass das Ziel SMART (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert) formuliert sind, also klar und erreichbar sind und die Gruppen die Möglichkeit haben, konkret auf ihr Ziel hinzuarbeiten.
- Während der Trainingseinheit oder des festgelegten Zeitraums arbeiten die Gruppen aktiv auf ihr Ziel hin. Dies kann durch gezielte Übungen, Aufgaben oder Spiele geschehen, bei denen Teamarbeit und gegenseitige Unterstützung notwendig sind.
- Am Ende der Trainingseinheit oder des Zeitraums reflektieren die Gruppen, ob und wie sie ihr Ziel erreicht haben und besprechen, was gut funktioniert hat und was verbessert werden könnte.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie oft gebe ich meinem Team die Gelegenheit, an gemeinsamen Zielen zu arbeiten?
- Wie kann ich Teamziele nutzen, um den Zusammenhalt und die Eigenverantwortung in der Gruppe zu stärken?



Empowerment-Aspekt: Durch die gemeinsame Festlegung von Zielen und deren Reflexion stärken die Sportler*innen ihr Verantwortungsbewusstsein und entwickeln ein ausgeprägtes Gefühl für Eigenverantwortung innerhalb des Teams. Sie erkennen, dass Team-Erfolge durch Zusammenarbeit und kollektive Anstrengungen erzielt werden, nicht allein durch individuelle Leistungen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓	✓	✓



Übung 4.5

»Teamwork trainieren«

Kooperationsaufgaben zur Förderung des Zusammenhalts



Beschreibung: Durch das Absolvieren von kooperativen Aufgaben erfahren die Sportler*innen, wie sie durch Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung ein stärkeres Gruppengefühl aufbauen können. Die Übung soll verdeutlichen, dass der Erfolg nicht nur von individuellen Leistungen abhängt, sondern auch von der Fähigkeit, im Team zu arbeiten und sich gegenseitig zu helfen.



Detaillierter Ablauf:

- Wähle für die Einheit Übungen aus, die man nur zu zweit oder zu dritt lösen kann.
- Zu Beginn der Übung erklärst du den Sportler*innen, dass sie in dieser Einheit kooperative Aufgaben durchführen werden, bei denen der Erfolg nur durch Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung erzielt werden kann.
- Nach jeder Runde oder Übung führst du eine kurze Reflexion durch, in der du die Sportler*innen fragst, was gut funktioniert hat und welche Verhaltensweisen die Zusammenarbeit besonders gestärkt haben.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie kann ich sicherstellen, dass die Sportler*innen die Wichtigkeit der Zusammenarbeit und gegenseitigen Unterstützung in jeder Übung verstehen und verinnerlichen?
- Welche spezifischen Verhaltensweisen oder Aktionen sollte ich gezielt anerkennen, um kooperatives Verhalten zu fördern und die Sportler*innen zu motivieren?
- Wie kann ich die Erkenntnisse aus diesen kooperativen Übungen in zukünftige Trainingsstunden integrieren, um den Teamzusammenhalt kontinuierlich zu fördern?



Empowerment-Aspekt: Indem die Sportler*innen lernen, dass der Erfolg vom gemeinsamen Handeln abhängt, entwickeln sie ein stärkeres Verantwortungsgefühl für den Gruppenerfolg und erkennen die Bedeutung gegenseitiger Unterstützung. Sie erleben, dass jeder Beitrag wertvoll ist und dass Zusammenarbeit nicht nur den sportlichen Erfolg steigert, sondern auch den Zusammenhalt und das Vertrauen innerhalb des Teams stärkt.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	





Übung 4.6

»Ein Team!«

Teamleistung reflektieren und bewerten



Beschreibung: Die Sportler*innen sollen lernen, die Qualität ihrer Teamarbeit zu reflektieren und sich gegenseitig für ihre Unterstützung und fairen Umgang zu würdigen. Nach jeder Übung oder jedem Spiel bewerten die Teams selbst, wie gut sie als Einheit zusammengearbeitet haben.



Detaillierter Ablauf:

- Wähle eine Übung oder ein Spiel aus, bei dem die Teamarbeit im Vordergrund steht. Es könnte sich beispielsweise um eine Übung handeln, bei der alle Sportler*innen eine Rollen erfüllen müssen, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, oder ein Spiel, das strategisches Zusammenarbeiten erfordert (siehe Exkurs Teamspiele).
- Lass die Übung oder das Spiel stattfinden und beobachte die Interaktionen und das Verhalten der Teams. Achte darauf, positives Verhalten wahrzunehmen, um gegebenenfalls gezielte Rückmeldung zu geben.
- Nach der Übung setzt sich jedes Team zusammen und bewertet, wie gut sie zusammengearbeitet haben. Lasse die Teams die Ergebnisse dieser Reflexion kurz vor der Gruppe vorstellen.
- Integriere regelmäßig solche Reflexionsrunden in den Trainingsalltag, um das Bewusstsein für Fairness, Unterstützung und Zusammenarbeit kontinuierlich zu stärken.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie wichtig sind mir gegenseitige Unterstützung und ein faires Miteinander in der Gruppe?
- Wie kann ich die Reflexion über Fairness und Teamarbeit stärker in den Trainingsalltag integrieren?
- Habe ich meinen Sportler*innen ausreichend Raum gegeben, um über ihr Verhalten nachzudenken und es zu besprechen?



Empowerment-Aspekt: Durch die Selbstreflexion lernen die Sportler*innen, Verantwortung für ihr eigenes Verhalten im Team zu übernehmen und bewusst auf Fairness, Unterstützung und Zusammenarbeit zu achten. Sie werden in die Lage versetzt, ihre Teamleistung aktiv zu bewerten und Veränderungen selbst zu initiieren. Sie entwickeln ein stärkeres Bewusstsein für ihre eigene Rolle im Team und spüren, dass ihre Beiträge geschätzt und wertvoll sind. Gleichzeitig lernen sie, die Dynamik in der Gruppe positiv zu beeinflussen, wodurch das Gemeinschaftsgefühl und die Zusammenarbeit nachhaltig gefördert werden.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	

Exkurs: Teambuilding-Spiele¹

Der Gordische Knoten



Detaillierter Ablauf:

- Die Teilnehmer stellen sich in einem engen Kreis auf, Schulter an Schulter.
- Jede*r Spieler*in streckt beide Hände aus und greift willkürlich die Hände von zwei anderen Personen im Kreis, jedoch nicht die der direkten Nachbarn.
- Sobald alle Hände verbunden sind, hat die Gruppe die Aufgabe, sich so zu entwirren, dass sie einen oder mehrere Kreise bildet, ohne die Hände loszulassen. Dabei müssen die Sportler*innen miteinander reden, sich bewegen und gemeinsam Lösungen finden.
- Der »Gordische Knoten« ist aufgelöst, wenn die Gruppe entweder einen großen Kreis oder mehrere Kreise gebildet hat, ohne dass die Hände getrennt wurden.



Regeln:

- Die Hände dürfen während des gesamten Spiels nicht losgelassen werden.
- Kommunikation und Absprache sind der Schlüssel zum Erfolg, aber es ist wichtig, geduldig und achtsam miteinander umzugehen.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Unterhaltungen eingestellt werden, sodass man nur nonverbal kommunizieren kann.

Der magische Bambus



Materialien: Ein langer, gerader Stock, oder ein Zollstock mit einer Länge von 2-3 Metern (der »Bambus«)



Detaillierter Ablauf:

- Je nach Gruppengröße muss die Gruppe aufgeteilt werden (idealerweise 5-10 Personen pro Stock).
- Die Gruppe(n) erhalten jeweils einen »magischen Bambus«, den sie alle gemeinsam auf beiden ausgestreckten Zeigefingern balancieren sollen. Der Bambus sollte parallel zum Boden gehalten werden.
- Die Gruppen müssen dann gemeinsam versuchen, den Stock auf den Boden abzulegen, ohne dabei den Kontakt mit den Zeigefingern zu verlieren.
- Ziel des Spiels: Den Bambus kontrolliert absenken und auf dem Boden ablegen, indem die Sportler*innen sich koordinieren.
- Meist »schwebt« der Bambus unbeabsichtigt erst einmal nach oben – nun gilt es Strategien zur Zusammenarbeit zu finden, um das Ziel zu erreichen.



Regeln:

- Beide Zeigefinger müssen den Stock jederzeit berühren.
- Der Bambus darf nicht herunterfallen.



Variationen: Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können zusätzliche Herausforderungen eingebaut werden, wie das Absenken des Bambus, während die Gruppe sich gleichzeitig bewegt oder versucht, in verschiedene Positionen zu gelangen.

¹ Teambuilding Spiele nach Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Neuer Sportverlag.



5. Regeln und Bewertungskriterien: Fairness und Transparenz

Regeln und Bewertungskriterien – Warum ist das wichtig?

Klare **Regeln und Grenzen** sind unerlässlich für ein **effektives Training**. Wenn in Gruppen keine eindeutigen Richtlinien bestehen oder die Einhaltung dieser Regeln nicht überwacht wird, kann schnell Chaos entstehen, was die **Leistungsmotivation** der Sportler*innen erheblich beeinträchtigt. Eine **transparente und konsequente Regelstruktur** hilft dir und den Sportler*innen, sich auf das **Wesentliche** zu konzentrieren und ihre Fähigkeiten zu entwickeln. Jedoch geht es auch nicht darum, die Sportler*innen mehr als nötig zu kontrollieren, sondern darum, einen klaren Rahmen für Verhalten zu geben.

Um dies zu erreichen, solltest du folgende Maßnahmen in Betracht ziehen:

- **Klare Kommunikation von Regeln und Werten:** Kommuniziere die Regeln und Werte für die Gruppe klar und deutlich. Am besten erstellst du ein Regelwerk gemeinsam mit den Sportler*innen, damit sich alle Sportler*innen mit den Regeln identifizieren und sie leichter akzeptieren können.
- **Gleiche Bedingungen für alle:** Erarbeite mit den Sportler*innen klare und transparente Kriterien für Belohnungen und eventuelle Konsequenzen. Fairness und Gleichbehandlung bei Belohnungen und Konsequenzen ist wichtig, damit sich jede*r Sportler*in respektiert fühlt. Diese Transparenz stärkt das Vertrauen und die Loyalität innerhalb des Teams. Halte dich auch selber an die Regeln, sie gelten nicht nur für die Sportler*innen.
- **Erklärung von Ausnahmen:** Wenn Ausnahmen von den Regeln notwendig sind, dann erkläre sie offen und klar, um Missverständnisse zu vermeiden und das Vertrauen in die Regeln zu stärken.
- **Konsequente Einhaltung:** Ein Regelwerk ist nur dann effektiv, wenn auch die Einhaltung konsequent überprüft wird – ansonsten gehen Regeln auch schnell wieder verloren. Daher stelle auch nur Regeln auf, die Du regelmäßig überprüfen kannst.



Übung 5.1

»Unser Regelkatalog« Regeln gemeinsam erarbeiten



Beschreibung: Das Ziel dieser Übung ist es, die Partizipation und das Verantwortungsbewusstsein deiner Sportler*innen zu fördern, indem du sie aktiv in die Entwicklung eines gemeinsamen Regelwerks einbindest. Die Übung soll eine Grundlage für ein faires und respektvolles Miteinander im Training schaffen, bei dem alle Verantwortung für die Einhaltung der gemeinsam festgelegten Regeln übernehmen.



Detaillierter Ablauf:

- Teile die Gruppe in Kleingruppen auf. Jede Gruppe bekommt die Aufgabe, 3–5 Vorschläge für Regeln zu erarbeiten, die ihrer Meinung nach für ein respektvolles und erfolgreiches Training wichtig sind (unterstütze ggf. bei der Formulierung).
- Die Kleingruppen präsentieren ihre Vorschläge und diskutieren im Anschluss gemeinsam über die Vorschläge. Gib der Gruppe die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder Ergänzungen vorzunehmen. Anschließend stimmt ihr ab, welche Regeln verbindlich gelten sollen.
- Erstelle ein gemeinsames und kreatives Regelplakat, das bei jeder Trainingseinheit sichtbar ist. Lass das Plakat von allen Sportler*innen unterschreiben, um das Gefühl von gemeinsamer Verantwortung zu stärken.
- Stelle sicher, dass das Regelplakat bei jedem Training präsent bleibt. Nutze es regelmäßig, um die Einhaltung der Regeln zu überprüfen, und erinnere die Sportler*innen daran, falls Abweichungen auftreten.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Welche Regeln sind mir persönlich in der Gruppe wichtig, und warum?
- Wie schaffe ich es, dass mein Team die Regeln konsequent einhält?
- Wie spiegelt mein eigenes Verhalten im Training die gemeinsam festgelegten Regeln wider?



Empowerment-Aspekt: Durch eine gemeinsame Erarbeitung von Regeln werden die Sportler*innen aktiv in die Gestaltung ihres Trainingsumfelds eingebunden. Auf diese Weise erfahren sie, dass ihre Meinungen und Vorschläge gehört und geschätzt werden, was ihre Mitbestimmung fördert und ihnen das Gefühl gibt, Einfluss auf das Gruppengeschehen zu haben. Gleichzeitig übernehmen sie Verantwortung für die Einhaltung der gemeinsam beschlossenen Regeln. Das Regelplakat mit den Unterschriften aller symbolisiert ein starkes »Wir-Gefühl« und fördert daher den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.

Autonomie- Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben- Orientierung
✓		✓	





Übung 5.2

»Nachhaltigkeit unseres Regelkatalogs«

Regeln dauerhaft einhalten



Beschreibung: Alle Sportler*innen sollen die Trainingsregeln verstehen, sich mit ihnen identifizieren und sie als verbindlich akzeptieren. Ziel ist es, dass die Regeln nicht nur klar sind, sondern auch aktiv von der Gruppe gelebt und eingefordert werden, um ein faires und harmonisches Trainingsklima zu fördern. Durch die Visualisierung und regelmäßige Reflexion stärkst du das Bewusstsein für die Regeln und ihre Bedeutung.



Detaillierter Ablauf:

- Entwickle gemeinsam mit der Gruppe ein »Regelplakat«, auf der die wichtigsten Trainingsregeln aus der vorherigen Übung (siehe 5.1.) festgehalten werden.
- Beginne jede Trainingseinheit mit einer kurzen Erinnerung an die Regeln: Lass unterschiedliche Sportler*innen die Aufgabe übernehmen, wichtige Regeln für das heutige Training zu erklären. Du kannst außerdem überlegen, eine*r Sportler*in aus der Gruppe die Aufgabe zu geben, die »Regel des Tages« zu erläutern. Dadurch wird nicht nur das Bewusstsein für die Regeln geschärft, sondern auch die aktive Beteiligung aller gefördert.
- Führe regelmäßige Reflexionsrunden durch, in denen die Einhaltung der Regeln besprochen wird.
- Biete der Gruppe regelmäßig die Möglichkeit, bestehende Regeln zu überdenken und anzupassen, falls neue Herausforderungen oder Wünsche auftreten oder sich die Bedürfnisse der Gruppe ändern. Dies stellt sicher, dass die Regeln weiterhin relevant bleiben und von der Gruppe akzeptiert werden.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie kann ich dafür sorgen, dass sich alle an die Regeln halten?
- An welcher Stelle kann ich den Sportler*innen Verantwortung übertragen, sodass sie die Regeln selbst anwenden/durchsetzen lernen?



Empowerment-Aspekt: Das regelmäßige Einfordern und Besprechen der Regeln fördert das Verantwortungsbewusstsein, da jede*r Sportler*in weiß, dass er oder sie für die Einhaltung der Regeln mitverantwortlich ist. Das Ermöglichen von Reflexion und Anpassung der Regeln nach Bedarf zeigt den Sportler*innen, dass ihre Meinungen und Bedürfnisse ernst genommen werden und sie Einfluss auf das Training und die Teamkultur haben. Diese Aspekte stärken nicht nur das Vertrauen in die Gruppe, sondern auch das Gefühl von Zugehörigkeit und Verantwortung.

Autonomie- Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben- Orientierung
✓		✓	✓



Übung 5.3

»Kommunikation statt Bestrafung« Verantwortung für Regelverstöße übernehmen



Beschreibung: Die Sportler*innen werden in dem Umgang mit Regelverstößen eingebunden, um diese einzuordnen, zu reflektieren und Eigenverantwortung zu stärken. Das Ziel ist es, dass die Sportler*innen verstehen, warum es notwendig ist, sich an Regeln zu halten, aber gleichzeitig auch in der Lage sind, zu reflektieren, ob und wann Ausnahmen sinnvoll und gerechtfertigt sein könnten. Gleichzeitig setzen sich die Sportler*innen bei aufkommenden Regelverstößen aktiv mit diesen auseinander und erarbeiten für die jeweilige Situation gemeinsam Lösungen.



Detaillierter Ablauf:

- Beginne die Einheit mit einer offenen Diskussion, in der die Sportler*innen überlegen, warum die Einhaltung von Regeln wichtig ist und ob es in bestimmten Situationen auch wichtig sein könnte, Ausnahmen zu machen.
- Entwickle gemeinsam mit den Sportler*innen klare Leitlinien, wann und warum Ausnahmen gerechtfertigt sind. Bestimme, wie diese Ausnahmen klar kommuniziert und von allen akzeptiert werden können. Es ist wichtig, dass die Regeln transparent und für alle nachvollziehbar sind.
- Wenn ein Regelverstoß auftritt, unterbrich das Training und nimm dir Zeit, um den Vorfall in der Gruppe zu reflektieren. Lass die Sportler*innen überlegen, warum die Regel wichtig ist, warum sie den Regelverstoß als problematisch ansehen oder warum sie glauben, dass die Ausnahme gerechtfertigt war.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie würde ich Regelverstöße ohne Einbezug der anderen Sportler*innen ahnden? Was verändert sich, wenn ich die Sportler*innen mit einbeziehe?
- Müssen sich alle an die Regeln halten oder gibt es Ausnahmen?
- Wie kann ich sicherstellen, dass Ausnahmen gerechtfertigt sind?



Empowerment-Aspekt: Durch die aktive Beteiligung an der Reflexion und Lösung von Regelverstößen übernehmen die Sportler*innen Verantwortung für ihr eigenes Verhalten und das des Teams. Sie entwickeln ein besseres Verständnis dafür, warum Regeln notwendig sind und wie sie dazu beitragen, eine faire und respektvolle Trainingsumgebung zu schaffen. Das Einbeziehen der Gruppe bei der Entwicklung von Lösungen stärkt das Gemeinschaftsgefühl und fördert die Eigenverantwortung, wodurch das Vertrauen in die Teamdynamik und das gemeinsame Ziel gestärkt wird.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓		✓	



Übung 5.4

»Fairness in der Bewertung« Bewertungskriterien gemeinsam festlegen



Beschreibung: Diese Übung fördert Transparenz und Gerechtigkeit in der Bewertung der Sportler*innen, indem du deine Sportler*innen aktiv in die Festlegung von Bewertungskriterien einbindest. Ihr entwickelt gemeinsam faire und nachvollziehbare Kriterien, die die Grundlage für zukünftige Bewertungen ihrer Leistungen bilden.



Detaillierter Ablauf:

- Teile die Gruppe in kleinere Teams oder Kleingruppen und lasse sie Vorschläge für faire Bewertungskriterien erarbeiten. Jede Gruppe stellt ihre Vorschläge anschließend im Plenum vor. Die anderen Sportler*innen können Feedback geben und nachfragen, um die Kriterien weiter zu präzisieren.
- Die Gruppe stimmt gemeinsam über die wichtigsten und relevantesten Kriterien ab.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Welche Bewertungsstandards empfinde ich persönlich als relevant, fair und nachvollziehbar?
- Wie kann ich den Sportler*innen zeigen, dass ihre Mitbestimmung in der Festlegung der Bewertungskriterien tatsächlich Einfluss auf ihre Entwicklung und Leistungsbewertung hat?



Empowerment-Aspekt: Durch die aktive Mitgestaltung der Bewertungskriterien übernehmen die Sportler*innen Verantwortung für die Art und Weise, wie ihre Leistung im Training beurteilt wird. Sie lernen, dass Bewertungen nicht willkürlich oder einseitig sind, sondern transparent und nachvollziehbar gestaltet werden können. Dadurch wird eine positive, entwicklungsfördernde Trainingsatmosphäre geschaffen. Gleichzeitig wird ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur kritischen Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Leistung gestärkt, was ihre persönliche Entwicklung und Eigenverantwortung fördert.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓	✓	✓





Übung 5.5

»Lob und Kritik«

Feedback-Regeln gemeinsam erarbeiten



Beschreibung: : Entwickle mit den Sportler*innen gemeinsam ein positives und konstruktives Feedback-System. Ziel ist es, klare Regeln für Lob und Kritik zu formulieren, um eine positive Lernatmosphäre zu schaffen. Durch das selbstständige Erarbeiten und Umsetzen dieser Feedback-Regeln lernen die Sportler*innen die Bedeutung von konstruktivem Feedback.



Detaillierter Ablauf:

- Beginne die Einheit mit einer Diskussion über die Bedeutung von Feedback und frage die Sportler*innen, wie sie sich Lob und Kritik im Training wünschen.
- Erarbeite gemeinsam mit der Gruppe klare Regeln für das Geben von Feedback. Achte hierbei insbesondere auf die Aufgaben-Orientierung, also dass der Fortschritt und die Weiterentwicklung von Sportler*innen im Vordergrund stehen.
- Führe eine Trainingseinheit durch, in der die Feedback-Regeln aktiv umgesetzt werden. Jede*r Sportler*in soll nach einer Übung eine Rückmeldung erhalten, die den vereinbarten Kriterien entspricht. Bei Partnerübungen sollen die Sportler*innen zudem die festgelegten Feedback-Regeln an ihren Teamkolleg*innen selbst ausprobieren.
- Am Ende der Einheit führst du eine Reflexionsrunde durch, um zu evaluieren, wie das Feedback erlebt wurde.
- Überprüfe regelmäßig, ob die Feedback-Regeln noch genutzt werden, sinnvoll sowie umsetzbar sind. Biete der Gruppe die Möglichkeit, die Feedback-Regeln zu überdenken und anzupassen, falls neue Herausforderungen oder Wünsche auftreten oder sich die Bedürfnisse ändern.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie stelle ich sicher, dass Lob und Kritik fair und gerecht verteilt werden?
- Was kann ich tun, um das Feedback effektiver zu gestalten?
- Wie kann ich Feedback abwechslungsreich und motivierend geben?



Empowerment-Aspekt: Die Sportler*innen übernehmen aktiv Verantwortung für das Trainingsklima, indem sie gemeinsam mit dir die Regeln für Lob und Kritik mitgestalten. Darüber hinaus lernen sie, konstruktiv Feedback zu geben und zu empfangen, was nicht nur ihre persönliche Entwicklung fördert, sondern auch die Teamdynamik stärkt. Durch regelmäßiges Feedback werden die Sportler*innen außerdem motiviert, kontinuierlich an ihrer Leistung zu arbeiten und Verantwortung für ihren Lernprozess zu übernehmen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓		✓	✓



Übung 5.6

»Glücksrad der Konsequenzen« Positives Verhalten und Entwicklung im Fokus



Beschreibung: Diese Übung fördert das Verantwortungsbewusstsein der Sportler*innen und stärkt ihre Fähigkeit, mit Herausforderungen positiv umzugehen. Anstatt auf Strafen zurückzugreifen, wird ein Glücksrad genutzt, um zufällig eine positive und konstruktive Konsequenz zu ermitteln, die den sportlichen Fortschritt und die persönliche Entwicklung fördert. Die Sportler*innen lernen, dass Konsequenzen nicht bestraft, sondern als wertvolle Gelegenheit zur Verbesserung und Reflexion gesehen werden können.



Detaillierter Ablauf:

- Bereite gemeinsam mit den Sportler*innen ein Glücksrad vor, auf dem verschiedene Felder mit positiven Konsequenzen oder Maßnahmen zu finden sind. Jede Konsequenz sollte darauf abzielen, den Sportler*innen zu helfen, sich weiterzuentwickeln, etwas zu lernen oder etwas Schönes für andere Personen zu tun.
- Erkläre den Sportler*innen, dass es bei dieser Übung nicht um Strafen geht, sondern um Maßnahmen, die sie weiterbringen und motivieren.
- Beispiele könnten sein: Jedem Teammitglied ein positives Feedback geben; beim nächsten Training eine Überraschung mitbringen; persönliche Ziele formulieren und aufschreiben; eine Technik-Übung für das kommende Training vorbereiten...
- Nach bestimmten Übungen oder in bestimmten Situationen (z. B. wenn eine Aufgabe nicht erfüllt wird), drehen die Sportler*innen das Glücksrad, um ihre Konsequenz zu ermitteln. Die gezogene Konsequenz wird individuell oder in der Gruppe durchgeführt, je nach Aufgabe.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie kann ich sicherstellen, dass die Sportler*innen die Konsequenzen nicht als Strafen, sondern als Chance zur Verbesserung wahrnehmen?
- Nutze ich genug positive Konsequenzen, um Verantwortungsbewusstsein und Selbstreflexion bei den Sportler*innen zu stärken?



Empowerment-Aspekt: Durch das Zufallselement des Glücksrads verändert sich ein strafender Ansatz hin zu einer unterhaltsamen, positiven und entwicklungsfördernden Perspektive. Die Sportler*innen lernen, dass Fehler als Möglichkeit zur Weiterentwicklung, Selbstverbesserung und für das Team genutzt werden können. Durch das aktive Umsetzen von selbstgewählten und durch den Trainer*innen geförderten Maßnahmen übernehmen die Sportler*innen Verantwortung für ihr Verhalten, ihr eigenes Lernen und ihre Fortschritte.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓			✓



6. Zeitplanung: Alles zu seiner Zeit

Zeitplanung – Warum ist das wichtig?

Eine gut durchdachte Zeitplanung trägt entscheidend zur **individuellen Förderung** bei, indem alle Sportler*innen die Möglichkeit erhalten, im eigenen Tempo zu lernen und zu wachsen. Du kannst den Aspekt Zeit bewusst und effektiv im Training einsetzen, um **individuelle Bedürfnisse und Lerngeschwindigkeiten** der Sportler*innen zu berücksichtigen. Durch diese Maßnahmen erhalten die Sportler*innen das Gefühl, individuell gesehen und gefördert zu werden. Wenn sie die Möglichkeit haben, eine Übung erfolgreich abzuschließen, fördert dies ihr Selbstvertrauen und erhöht die Motivation. Zusätzlich kann es hilfreich sein, in Übungen auch die Verantwortung für das Zeitmanagement zu übertragen. Auf diese Weise kannst du **Eigenverantwortung** und ein **unterstützendes Miteinander** fördern.

Die Zeitgestaltung von Übungen kannst du durch folgende Aspekte anpassen:

- **Flexible Zeitgestaltung:** Wähle Übungen so aus, dass alle Sportler*innen genügend Zeit haben, sie in ihrem eigenen Tempo zu bewältigen. Du kannst bspw. Stationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden anbieten, an denen die Sportler*innen flexibel wechseln können. So sorgst du dafür, dass alle Sportler*innen die Chance haben, sich ohne Zeitdruck zu verbessern.
- **Unterstützung bei der Selbstorganisation:** Fördere deine Sportler*innen darin, schrittweise die Verantwortung für die Organisation ihres eigenen Trainingsplans zu übernehmen. So stärkst du nicht nur ihre Eigenverantwortung, sondern auch ihre Fähigkeit zum effektiven Zeitmanagement.
- **Gleichmäßige Zeitverteilung:** Versuche, alle Sportler*innen regelmäßig einzubeziehen (bspw. in Konversationen), damit sich niemand benachteiligt fühlt. Beachte dabei individuelle Bedürfnisse: Manche Sportler*innen wünschen sich mehr, manche etwas weniger Anleitung oder Feedback durch ihre Trainer*innen. Mithilfe von individueller Berücksichtigung fühlt sich jedes Teammitglied wertgeschätzt.



Übung 6.1

»Flexibilität im Training«

Individuelle Lerngeschwindigkeiten unterstützen



Beschreibung: : Durch die Anpassung der Trainingszeit und des Unterstützungsangebots an die spezifischen Lerngeschwindigkeiten und Bedürfnisse der Sportler*innen kannst du sicherstellen, dass jede*r Sportler*in die bestmögliche Förderung erhält. Das individuelle Zeitmanagement ermöglicht es den Sportler*innen, in ihrem eigenen Tempo Fortschritte zu machen und gleichzeitig Überforderung oder Unterforderung zu vermeiden.



Detaillierter Ablauf:

- Wähle eine Übung oder Herausforderung, die komplex genug ist, dass die Sportler*innen eine gewisse Zeit benötigen, um sie zu lernen und zu meistern.
- Stelle die Übung kurz vor und erkläre, warum die Übung für die Sportler*innen relevant ist. Lass die Sportler*innen in kleinen Gruppen oder individuell an die Aufgabe herangehen.
- Beobachte die Sportler*innen während der Ausführung der Übung und achte auf ihre individuellen Fortschritte sowie Schwierigkeiten.
- Biete gezielte Hilfestellungen für Sportler*innen mit langsamen Fortschritten an, indem du sie ermutigst, ihnen Feedback gibst und kleinere Teilschritte erklärst, um die Motivation zu steigern. Währenddessen kannst du Sportler*innen mit einer komplexeren Variante der Übung herausfordern.
- Stelle sicher, dass du verschiedene Komplexitätsgrade der Übung vorbereitet hast, sodass die Sportler*innen eine neue Aufgabe haben, wenn die vorherige Stufe gemeistert wurde.
- Lass die Sportler*innen zum Abschluss der Übung reflektieren, wie sie die individuell angepasste Lernzeit empfunden haben und welche Unterstützung ihnen geholfen hat.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie berücksichtigst du bei Übungen im Training unterschiedliche Lerngeschwindigkeiten von verschiedenen Sportler*innen?
- Gibst du allen Sportler*innen genug Zeit, eine neue Herausforderung zu meistern?



Empowerment-Aspekt: Die Übung ermöglicht es den Sportler*innen, in ihrem eigenen Tempo zu lernen und gibt ihnen das Gefühl, dass ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und gesehen werden. Außerdem fördert die Übung die Fähigkeit, eigenverantwortlich mit ihrem Lernprozess umzugehen, wodurch auch die Selbstwirksamkeit erhöht wird.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓		✓



Übung 6.2.

»Der eigene Zeitplan« Trainingszeit selbst bestimmen lassen



Beschreibung: Indem du den Sportler*innen die Möglichkeit gibst, eigenständig individuelle Übungs- und Lernzeiten im Training festzulegen, förderst du die Selbstverantwortung und Eigenständigkeit der Sportler*innen. Die Sportler*innen übernehmen die Planung und Strukturierung ihres Trainingsablaufs selbst und entscheiden eigenständig, wie viel Zeit sie für einzelne Übungen aufwenden möchten.



Detaillierter Ablauf:

- Nutze Zeit zu Beginn des Trainings, um mit den Sportler*innen den Inhalt der heutigen Trainingseinheit zu besprechen. Gib den Sportler*innen im Anschluss Zeit, Ziele nach der SMART-Methode (Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert) zu formulieren.
- Lass die Sportler*innen selbst einschätzen und entscheiden, wie viel Zeit sie für verschiedene Übungen in dieser Trainingseinheit benötigen. Sie sollen selbst bestimmen, wie viel Zeit sie für jede Übung brauchen, um ihrem Ziel näherzukommen.
- Lass die Sportler*innen eigenständig mit ihren Übungen beginnen und sich dabei an ihren eigenen Zeitvorgaben orientieren. Beobachte aufmerksam, wie sie ihren Plan umsetzen, und biete gegebenenfalls nur dann Unterstützung an, wenn sie nachfragen oder sichtbar Schwierigkeiten haben.
- Reflektiere mit den Sportler*innen in kleinen Pausen, wie die Umsetzung ihrer Zeitpläne verläuft und ob Anpassungen notwendig waren/sind.
- Führe am Ende des Trainings eine gemeinsame Reflexionsrunde durch, indem die Sportler*innen ihre Erfahrungen und Meinungen teilen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Wie unterstütze ich meine Sportler*innen dabei, sich eigene individuelle Trainingspläne mit unterschiedlichen Übungszeiten zu erstellen?
- Gebe ich allen genug Zeit, ihre Herausforderungen zu meistern?



Empowerment-Aspekt: Durch die selbstständige Planung der Trainingszeit auf Basis der selbst gesetzten Ziele übernehmen die Sportler*innen Verantwortung für ihren eigenen Fortschritt und lernen, sich selbst einzuschätzen, realistische Erwartungen an ihren Lernprozess zu stellen und Probleme selbstständig zu lösen. Außerdem erfahren sie, dass ihre eigenen Entscheidungen und Handlungen direkt zum eigenen Fortschritt beitragen, wodurch Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gesteigert werden kann.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓		✓





Übung 6.3

»Zeit für jeden« Zeit für jede Person nehmen



Beschreibung: Sorge dafür, dass alle Sportler*innen im Training individuelle Aufmerksamkeit und gezielte Rückmeldungen von dir als Trainer*in erhalten, um persönliche Stärken und Entwicklungsbedarfe bestmöglich zu fördern. Durch eine strukturierte und durchdachte Zeitplanung kannst du sicherstellen, dass jede*r Sportler*in die benötigte Unterstützung bekommt, unabhängig von Leistungsniveau oder Lerngeschwindigkeit.



Detaillierter Ablauf:

- Überlege dir bei der Trainingsplanung, wie du die Zeit im Training/in Übungen bestmöglich einteilen kannst, um jede*n Sportler*in individuell zu betreuen. Plane kurze, gezielte Betreuungsphasen für jede*n Sportler*in ein, sodass du genügend Zeit hast, auf spezifische Bedürfnisse und Fragen einzugehen.
- Verbringe bewusst kurze Zeiten mit jeder*m Sportler*in ein, um mit ihnen gemeinsam über Positives, Fortschritte und Entwicklungspotentiale zu sprechen und am Ende Tipps zur Verbesserung zu geben.
- Reflektiere am Ende des Trainings mit den Sportler*innen, an welchen Stellen sie sich noch mehr Feedback und Unterstützung wünschen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Mit welchen Sportler*innen verbringe ich mehr Zeit, mit welchen weniger?
- Wie kann ich sicherstellen, dass ich allen Sportler*innen genügend Zeit und Aufmerksamkeit schenke?



Empowerment-Aspekt: Durch individuelles Feedback und gezielte Rückmeldungen hilfst du den Sportler*innen, ihre eigenen Stärken und Entwicklungsbereiche besser wahrzunehmen. Außerdem zeigst du ihnen, dass ihre individuellen Leistungen und Anstrengungen wertgeschätzt werden. Wenn sich Sportler*innen gesehen und wertgeschätzt fühlen, entwickeln sie mehr Motivation und Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
	✓	✓	



Übung 6.4

»Jeder mit jedem«

Zeit mit jeder Person aus der Mannschaft verbringen



Beschreibung: Um der Grüppchenbildung in Trainingsgruppen entgegenzuwirken, kannst du Aufgaben innerhalb des Trainings einbauen, bei denen immer unterschiedliche Sportler*innen miteinander zusammenarbeiten müssen, um die Aufgabe zu lösen. Dies sorgt dafür, dass die Sportler*innen untereinander mehr Zeit miteinander verbringen und der Zusammenhalt gestärkt wird.



Detaillierter Ablauf:

- Beginne die Übung mit einer kurzen Gesprächsrunde, in der du mit den Sportler*innen über die aktuellen Gruppenstruktur sprichst. Frage sie, ob ihnen auffällt, dass immer mit den gleichen Personen viel Zeit verbracht wird. Führe sie behutsam an das Thema heran, indem du betonst, dass diese Dynamik oft unbewusst passiert, aber auch Chancen für Verbesserung bietet.
- Bespreche mit den Sportler*innen, warum es wichtig ist, auch mit anderen Teammitgliedern in Kontakt zu kommen und zusammenzuarbeiten. Erläutere, dass dies den Teamzusammenhalt stärkt und ihnen ermöglicht, voneinander zu lernen und neue Perspektiven zu gewinnen.
- Stelle den Plan vor, künftig regelmäßig Aufgaben im Training einzubauen, bei denen Zusammenarbeit mit wechselnden Sportler*innen notwendig ist.
- Überlege dir regelmäßig kleine Challenges innerhalb des Trainings, bei der immer unterschiedliche Sportler*innen zusammenarbeiten müssen.



Reflexionsfragen für Trainer*innen:

- Achte ich darauf, wie die Sportler*innen untereinander Zeit verbringen?
- Wie kann ich darauf Einfluss nehmen, dass die Sportler*innen ihre Zeit mit unterschiedlichen Sportler*innen verbringen?



Empowerment-Aspekt: Durch gezielte Zusammenarbeit mit immer wieder verschiedenen Sportler*innen im Team lernen die Sportler*innen, mit allen Personen des Teams zusammenzuarbeiten, sich auf andere Persönlichkeiten einzustellen und ihre Kommunikation anzupassen, was ihre soziale Kompetenz und Perspektivübernahme fördert. Diese Fähigkeiten stärken ihre Eigenständigkeit und Flexibilität, da sie zunehmend selbstbewusster und offener im Umgang mit unterschiedlichen Teammitgliedern werden. Gleichzeitig wird durch regelmäßige Kooperation der Zusammenhalt gestärkt und das »Wir-Gefühl« gefördert, was dazu beiträgt, dass sich jede*r Sportler*in wertgeschätzt fühlt.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
		✓	



Übung 6.5

»Persönliche Schwächen angehen« Verantwortung übernehmen für individuelle Verbesserung



Beschreibung: Arbeite gemeinsam mit den Sportler*innen daran, ihre individuellen Schwächen zu erkennen und eigenverantwortlich daran zu arbeiten. Denn bei bestimmten Trainingsinhalten kann es hilfreich sein, außerhalb der Trainingszeit individuell an Verbesserungen zu arbeiten, wie zum Beispiel bei der Ausdauerleistung oder der Beweglichkeit.

Detaillierter Ablauf:



- Starte mit einer Gesprächsrunde, in der es darum gehen soll, wie wichtig es ist, auch individuell zu trainieren, um besser zu werden. Dazu kannst du erläutern, dass jede*r Stärken und Schwächen hat. Es soll darum gehen, welche Verantwortung jeder selbst für seine Entwicklung hat.
- Gib anschließend Zeit zur Selbstreflexion: Was möchte ich verbessern (z. B. Technik, Ausdauer)? Wie kann ich daran arbeiten? Nutze dazu kleine Zettel, auf der die Sportler*innen ihre Antworten notieren können.
- Der nächste Schritt betrifft die Planung und Umsetzung: Jede*r notiert ein Ziel, eine konkrete Übung und einen Zeitplan. Die Sportler*innen können, wenn sie das möchten, auch gemeinsame Übungen planen, die sie beispielsweise an einem trainingsfreien Tag umsetzen. Anschließend werden die Pläne kurz vorgestellt und besprochen.
- Achte darauf, dass die Sportler*innen Übungen wählen, die sie gefahrlos umsetzen können und die weder Zeit noch Ressourcen der Sportler*innen überfordern.
- Nach einem vereinbarten Zeitraum (z.B. eine Woche) bespricht das Team, wie gut sie ihre Planungen umsetzen konnten und was sie ändern würden.
- Ermutige die Sportler*innen anschließend zur individuellen Weiterarbeit und biete Unterstützung bei der Zielerreichung an.

Reflexionsfragen für Trainer*innen:



- Wie kann ich die Eigenverantwortung bei meinen Sportler*innen unterstützen?
- Inwiefern unterstütze ich die realistische Zielsetzung bei meinen Sportler*innen?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich die Fortschritte im individuellen Training lobe?



Empowerment-Aspekt: Diese Übung stärkt die Autonomie und Kompetenz der Sportler*innen, indem sie lernen, eigenständig an ihren Schwächen zu arbeiten. Der Austausch fördert die soziale Unterstützung im Team und hilft, eine Balance zwischen Team- und Einzeltraining zu schaffen.

Autonomie-Förderung	Kompetenz	Soziale Unterstützung	Aufgaben-Orientierung
✓	✓	✓	✓



Weiterbildungsmöglichkeiten und Unterstützung

Es gibt verschiedene Weiterbildungsmöglichkeiten, die dir als Trainer*in helfen können, ein Empowerment-stärkendes Trainingsklima Schritt für Schritt in der Praxis umzusetzen.

1. Workshops und Seminare zu Empowerment, Führung und Konfliktmanagement

- Viele Sportverbände, Akademien und Universitäten bieten immer mal wieder Workshops oder Seminare zu Themen wie »Respektvoll Führen«, »Gesund Führen«, »Kommunikative Kompetenzen als Trainer*innen«, »Positive Leadership«, »Athlet*innen-zentriertes- Coaching« & »Psychosoziale Kompetenzen als Trainer*in« an. Diese Veranstaltungen vermitteln Methoden, wie Trainer*innen ihren Sportler*innen mehr Mitbestimmung ermöglichen und mehr Verantwortung übertragen können.
- Spezifische Themen umfassen: Motivierende Gesprächsführung, respektvolle Kommunikation, Förderung von Selbstwirksamkeit und Umgang mit Konflikten.
- Beispielinstitutionen:
 - Deutsche Sporthochschule Köln: <https://www.dshs-koeln.de/universitaere-weiterbildung>
 - Trainerakademie Köln des DOSB: <https://www.trainerakademie-koeln.de>

2. Weiterbildung in der Sportpsychologie

Sich mit der Sportpsychologie auseinanderzusetzen und Kurse zu besuchen, kann dabei helfen, die Perspektive der Sportler*innen sowie deren mentale und emotionale Perspektive besser zu verstehen. Dabei musst du nicht selbst zum/zur sportpsychologischen Expert*in werden, aber je mehr sportpsychologisches Knowhow du mitbringst, umso besser kannst du das Empowerment-stärkende Klima in die Praxis umsetzen.

3. Unterstützung durch Sportpsycholog*innen

Die persönliche Zusammenarbeit mit Sportpsycholog*innen kann in der Umsetzung eines Empowerment-stärkenden Trainingsklimas helfen. Ein*e Gesprächspartner*in unterstützt, sich selbst in Verhaltensweisen reflektieren zu können und gezielter eine Verhaltensänderung anzuregen. Von einer persönlichen und regelmäßigen sportpsychologischen Begleitung im Sinne eines »Coach-the-Coach« kannst du jederzeit profitieren. Sportpsychologische Expert*innen findest du auf der Expert*innen-Datenbank der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp; <https://www.edl.asp-sportpsychologie.de/expertinnendatenbank-leistungssport/asp-expertinnenliste>) oder auf Anfrage bei mentalgestaerkt@dshs-koeln.de.

Quellen zum Weiterlesen

1. Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise* (pp. 161–176). Human Kinetics.
2. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
3. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The »What« and »Why« of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
4. 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>.
5. 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 (Eds.), *Sport and Exercise Psychology Research* (pp. 373–388). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00017-0>
6. Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *MENTALES TRAINING IM LEISTUNGSPORT: Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Neuer Sportverlag.
7. 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>
8. 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>

Impressum

Herausgeber*innen Deutsche Sporthochschule, Köln (DSHS, 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-jugendpsychiatriepsychotherapie.html>

Bezug über

Projekt SafeClubs - Transferkonzepte zur Prävention und Intervention
bei sexualisierter Gewalt in Sportvereinen
Verbundleitung: Dr. Jeannine Ohlert (Deutsche Sporthochschule Köln)
Projektleitung: Univ. Prof. Dr. Bettina Rulofs (Deutsche Sporthochschule Köln),
Prof. Dr. med. Marc Allroggen, Dr. Alina Schäfer-Pels (beide Universitätsklinikum Ulm)
Verbundkoordination: Marion Sulprizio
Mitarbeit: Helena Schmitz, Annika Söllinger (beide Deutsche Sporthochschule Köln),
Teresa Greither (Universitätsklinikum Ulm)
<https://safe-clubs.de>

Autor*innen

Helena Schmitz¹, Teresa Greither^{2,3}, Marion Sulprizio¹,
Marc Allroggen^{2,3} & Jeannine Ohlert^{1,4}

¹Psychologisches Institut, Deutsche Sporthochschule Köln

²Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie,
Universitätsklinikum Ulm

³Deutsches Zentrum für psychische Gesundheit (DZPG), Standort Ulm,

⁴momentum - Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln

Mitarbeit Janna Kerkow, Sina Kiekbusch (beide Deutsche Sporthochschule Köln)

Gestaltung/Layout Almut Müller, almut-m.com

Bildnachweise

1. Bild S.12 (»Mitbestimmung«): »Rear view of schoolboy raising hand to ask question during physical education class.«
Link: <https://stock.adobe.com/de/images/rear-view-of-schoolboy-raising-hand-to-ask-question-during-physical-education-class/448604357>
2. Bild S.20 (»Anerkennung«): »Sports, high five and girl with coach for celebration, motivation and team building for hockey players. Fitness, training and woman coaching girls for match, game practice and competition on court«
Link: <https://stock.adobe.com/de/images/sports-high-five-and-girl-with-coach-for-celebration-motivation-and-team-building-for-hockey-players-fitness-training-and-woman-coaching-girls-for-match-game-practice-and-competition-on-court/566556245>

3. Bild S.28 (»Gruppeneinteilung«): »Multi-ethnic group of happy elementary students standing embraced at school gym and looking at camera.«
Link: <https://stock.adobe.com/de/images/multi-ethnic-group-of-happy-elementary-students-standing-embraced-at-school-gym-and-looking-at-camera/448604132>
4. Bild S.36 (»Regeln und Bewertungskriterien«): »Boy and girl standing and greeting each other before fight with other children sitting on the floor and looking at them during competition«
Link: <https://stock.adobe.com/de/images/boy-and-girl-standing-and-greeting-each-other-before-fight-with-other-children-sitting-on-the-floor-and-looking-at-them-during-competition/305274138>
5. Bild S. 43 (»Zeitplanung«): »Group of little girls listening to recommendation of the trainer before lesson in the swimming pool«
Link: <https://stock.adobe.com/de/images/group-of-little-girls-listening-to-recommendation-of-the-trainer-before-lesson-in-the-swimming-pool/245714007>
6. Bild S.44 (»Weiterbildung«): »Male teacher listening to students at adult education class«
Link: <https://stock.adobe.com/de/images/male-teacher-listening-to-students-at-adult-education-class/104938777>

Weitere Bilder und Illustrationen: KI-generiert mithilfe von midjourney

Hinweis Zur Unterstützung bei der Formulierung von Inhalten wurde in verschiedenen Phasen dieser Arbeit das KI-Tool ChatGPT genutzt.

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.

Zitierhinweis Wenn Sie diese Übungssammlung zitieren möchten, nutzen Sie bitte folgendes Format:

Schmitz, H., Greither, T., Sulprizio, M., Allroggen, M., & Ohlert, J. (2025). Gamechanger - Übungssammlung zur Umsetzung eines Empowerment-stärkenden Trainingsklimas. Deutsche Sporthochschule Köln und Universitätsklinikum Ulm.

Erscheinung

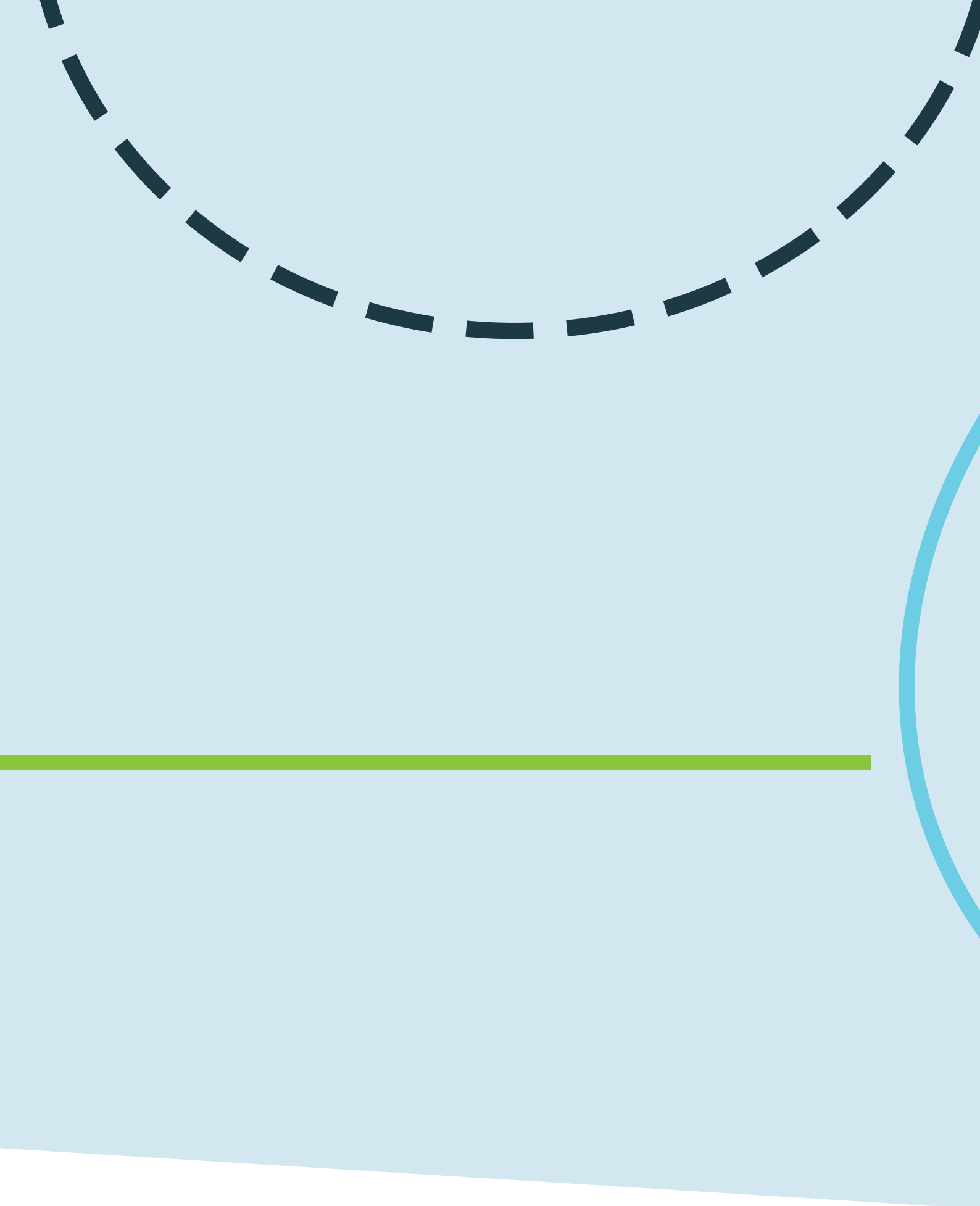
Januar 2025 – digitale Fassung

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 Broschüre oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem oder digitalem Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.

Gerne können Texte und Tabellen für den Einsatz im Ehrenamt u. a. in den Sportverbänden und -vereinen genutzt werden. Die Bilder und Grafiken dieser Broschüre dürfen ausdrücklich nicht weiterverwendet werden, da sie urheberrechtlich geschützt sind.



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung