

TAKE CARE OF YOUR
coach

Das Handbuch



Co-funded by
the European Union

Co-funded by Erasmus+ Programme of the European Union

Einleitung	3
WER ist der Trainer	3
Was ist Stress?	3
■ Was in unserem Gehirn während eines stressigen Ereignisses passiert	4
■ Die Liste möglicher Stressoren, übliche Stressreaktionen und Techniken zur Stressbewältigung	7
Techniken und Beispiele	9
Achtsamkeit und Atemtechniken	9
■ Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken	9
■ Bauchatmung	11
■ Quadratische Atmung	12
■ Achtsame Wahrnehmung	13
■ Kontrollieren Sie das Kontrollierbare, um Stress zu bewältigen	15
■ Die ABC-Technik	16
■ DIE PROBLEMLÖSUNGSMETHODE	19
■ Psychologische Unterstützung unter Kollegen (Peer-to-Peer)	22
■ Die normale Reaktion auf ein traumatisches Ereignis	22
■ Das FEZ MODELL Fakten - Emotionen - Zukunft	23
■ Kollegiale Erste Hilfe	25
Schlusswort	27
Zusätzliche Techniken, Leitlinien usw.	28
Quellen und Literatur	30

Einleitung

TAKE CARE OF YOUR COACH ist ein Projekt im Rahmen von Erasmus+ Sport. Ziel dieses Projekts ist es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit unter Sporttrainern zu fördern und die psychische Gesundheit auf die Prioritätenliste von Sportorganisationen zu setzen.

In den verschiedenen Sportbereichen auf der ganzen Welt konzentriert sich alles auf die Athleten, aber wer kümmert sich um die Trainer und hilft ihnen, die nötige Unterstützung zu bekommen, die sie brauchen?

In diesem Projekt haben wir uns auf die Trainer und ihre Bedürfnisse konzentriert. Wir haben Werkzeuge entwickelt, die ihnen helfen, sich in ihrem oft sehr stressigen Job zurechtzufinden und ein berufliches Burnout vorzubeugen. Wir fordern die Sportwelt auf, eine der wichtigsten Rollen im Sport und in der Gesellschaft allgemein anzuerkennen – die Rolle des Trainers. Es ist eine der schwierigsten Funktionen, denn Trainer werden oft als selbstverständlich angesehen und sind in der Regel die ersten, die die Schuld für schlechte Leistungen einer Mannschaft auf sich nehmen. Stattdessen möchten wir die Trainer in den Mittelpunkt stellen und sie fragen: "Wie geht es Ihnen?"

Die Trainer sprechen nie darüber, wie angespannt sie sind, wenn der Wettbewerb beginnt, oder über ihre Ängste und Sorgen im Hinblick auf die Ergebnisse. Sie sprechen nicht über ihre eigenen (hohen) Erwartungen und darüber, dass sie immer auf die Erwartungen des Umfelds reagieren müssen. Selten sprechen sie über ihre Angst vor dem Scheitern, einen unsicheren Arbeitsplatz und schlechte Arbeitsbedingungen, schwierige oder unangepasste Sportler und andere Sorgen, die sie haben könnten. All diese Dinge können zu Burnout* und negativen Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit der Trainer führen.

**Burnout tritt auf, wenn engagierte und loyale Menschen feststellen, dass sie von ihrem Beruf oder ihrer Karriere, aus der sie einen Großteil ihrer Identität und ihres Lebenswillens geschöpft haben, tief enttäuscht sind. Dies geschieht, wenn (erwartete oder unerwartete) Veränderungen dazu führen, dass Dinge und Tätigkeiten, die sie zuvor inspiriert und begeistert haben, verschwinden oder abnehmen, und langweilige oder unangenehme Aufgaben zunehmen (Mindtools, 2022).*

WER ist der Trainer?

Die Autoren zahlreicher sportwissenschaftlicher Bücher definieren den Trainer als eine Schlüsselperson bei der Gestaltung der Karriere eines Sportlers und legen die Aufgaben fest, die ein Trainer erfüllen sollte (Tušak und Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1997; Gummerson, 1992 und Sabock, 1985). Tušak und Tušak (2001) definieren die Aufgaben des Trainers im Sinne einer komplexen Angehensweise an den Athleten und unterteilen seine Tätigkeit in sechs Bereiche.

Aktivitätsplanung - bei der Planung des Trainingszyklus muss der Trainer nicht nur über Kenntnisse in der Sportart, sondern auch in verschiedenen Fachbereichen verfügen (Biomechanik, Psychologie, Medizin, organisatorische Fähigkeiten ...), vor allem um in der Lage zu sein, fachkundige Experten in seine Arbeit einzubeziehen und die Arbeit eines professionellen Sportteams zu koordinieren.

Training - bei allen Arten von Training (konditionell, technisch und taktisch) ist es wichtig,

ständig neue Trainingsmethoden zu kombinieren und anzuwenden, d.h. innovativ zu sein.

Kontrolle der Trainingsleistung – die Trainer ermutigen ihre Athleten, die Wirksamkeit ihres eigenen Trainings ständig zu überwachen.

Universelle Betreuung der Athleten – dies umfasst Aktivitäten, mit denen die Trainer für das Wohlbefinden und die Stimmung der Athleten sorgen: Schaffung guter Rahmenbedingungen, Überprüfung verschiedener technischer Bedingungen, Berücksichtigung der individuellen Wünsche der Athleten, Management der Bedingungen vor dem Start, Informationen für die Athleten, Analyse und Feedback nach dem Wettkampf und Umgang mit den Medien.

Beratung und Unterstützung – in Bezug auf Schulbildung, Kontakte und Beziehungen zu Freunden, Teamkollegen, Partnern und Eltern.

Rolle im Wettkampf – der Trainer agiert als Vorbild, hilft dem Athleten bei der Umsetzung der Vorstart- und Startstrategie, wirkt als Motivator, die geplanten Verhaltensweisen und Strategien anzuwenden, und beeinflusst das Selbstvertrauen des Athleten.

Wie wir sehen, haben Trainer im Sport eine große Verantwortung, die sie nur mit viel Wissen und ständiger Weiterentwicklung erfüllen können. Ihre Entscheidungen können schwierig und manchmal unangenehm für andere sein, und es ist ihre Aufgabe, diese Entscheidungen ständig zu überdenken und zu hinterfragen. Mit diesem Projekt wollen wir alle Sportbeteiligten ermutigen, regelmäßig über das Wohlbefinden des Trainers zu sprechen und den Trainern und ihren Teams die Schritte zu zeigen, die sie unternehmen können, um besser für diesen schönen, aber stressigen Beruf gerüstet zu sein.

Was ist Stress?

Stress ist eine normale menschliche Reaktion, die jeden trifft. Es ist ein allgemeines Gefühl, das wir bekommen, wenn wir uns unter Druck gesetzt, überfordert oder sich nicht in der Lage fühlen, etwas zu bewältigen. Stress kann als jede Art von Veränderung definiert werden, die eine körperliche, emotionale oder psychische Belastung darstellt und sich in einer Veränderung des Verhaltens äußert. Stress ist die Reaktion des Körpers auf alles, was Aufmerksamkeit oder Handeln erfordert.

Jeder Mensch erlebt in gewissem Maße Stress. Die Art und Weise, wie Sie auf Stress reagieren, macht jedoch einen großen Unterschied für Ihr allgemeines Wohlbefinden. Es gibt viele verschiedene Dinge im Leben, die Stress verursachen können. Zu den wichtigsten Stressquellen gehören Arbeit, Finanzen, Beziehungen, Kindererziehung und alltägliche Unannehmlichkeiten (Scott, E. 2022).

Was in unserem Gehirn während eines stressigen Ereignisses passiert

“Ich weiß nicht, was ich mir dabei gedacht habe, ich habe mich in dieser Situation nicht wiedererkannt!” ist eine häufige Reaktion auf ein kritisches Ereignis. Wir sagen Dinge, die wir nicht wollten. Wir tun Dinge, für die wir wissen, dass wir sie bereuen würden. Wir tätigen unüberlegte Käufe. Wir verhalten uns im Affekt aggressiv. Wir essen gedankenlos.

Schauen wir uns einmal an, was passiert, wenn wir Stress erleben. Für unsere Erklärung werden wir ein stark vereinfachtes Modell verwenden. Unser Gehirn ist viel komplexer als dieses. Aber das Modell ist nützlich, um zu verstehen, wie wir von unseren Urinstinkten gesteuert und manipuliert werden.

Wir können unser Gehirn in drei Teile unterteilen:

Das Reptiliengehirn. Das Reptiliengehirn ist der primitive und animalische Teil unseres Gehirns. Es wird auch als Eidechsenhirn bezeichnet und entwickelte sich vor über 100 Millionen Jahren. Seine Hauptaufgabe ist das Überleben. Es steuert alle lebenserhaltenden Funktionen unseres Körpers: Herzschlag, Atmung, Körpertemperatur, Ausscheidung usw. Das Reptiliengehirn sorgt dafür, dass wir um jeden Preis am Leben bleiben.

Limbisches System. Das limbische Gehirn umhüllt das Reptiliengehirn. Es verbindet sozusagen die Teile des Gehirns, die sich mit hohen und niedrigen Funktionen befassen. Dieser Teil des Gehirns ist für unsere Emotionen, unser nonverbales Verhalten und unsere Instinkte zuständig. Er ist auch für unsere Erinnerungen zuständig und speichert angenehme und unangenehme Erfahrungen. Das limbische Gehirn prägt einen großen Teil unseres Verhaltens und unserer Beziehungen.

Neokortex. Der Neokortex ist die äußerste Schicht des Gehirns und ist für die hochrangigen kognitiven Fähigkeiten zuständig. Er ermöglicht unser komplexes und logisches Denken. Er verleiht uns die Fähigkeit zu abstraktem Denken, Sprache, Vorstellungskraft, Kunst und übergeordnetem Denken wie Denken über Denken. Der Neokortex ist das, was uns von Tieren unterscheidet (Paul D. MacLean, 1969).

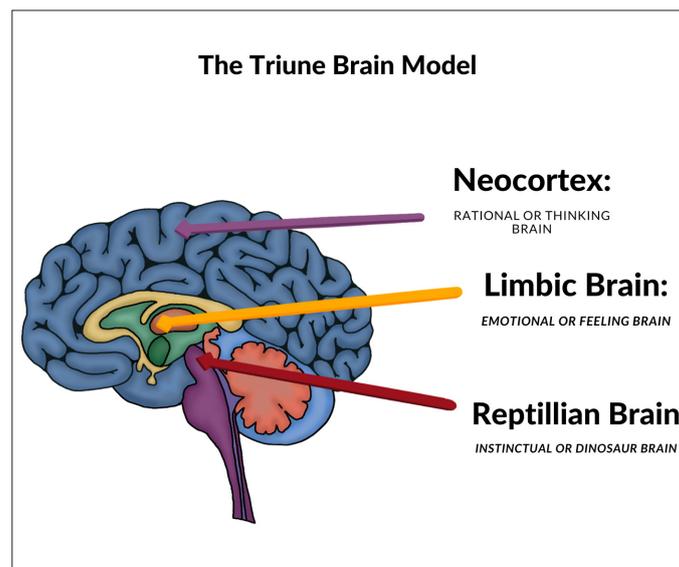


Bild 1: Drei verschiedene Teile des Gehirns.

Aus der Sicht der Evolution waren unsere Vorfahren ständig in Gefahr. Sie mussten immer auf der Hut vor Bedrohungen sein und sofort reagieren. Wenn man es mit einem Säbelzahniger zu tun hat, bleibt keine Zeit zum Nachdenken. Wenn man versucht, logisch den nächsten Schritt zu bestimmen, ist man zu langsam und wird nicht überleben. Deshalb setzt sich in solchen Situationen das Reptiliengehirn über den (langsamen und mehr Energie verbrauchenden) Neokortex hinweg. Es aktiviert die Kampf-oder-Flucht-Reaktion des Körpers. Die Handlungen und Gefühle, die das Reptiliengehirn auslöst, erfolgen automatisch, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Das Reptiliengehirn ist einfach, aber sehr effizient darin, uns am Leben zu erhalten.

Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion, auch bekannt als akute Stressreaktion, bezieht sich auf die physiologische Reaktion, die auftritt, wenn etwas geistig oder körperlich Erschreckendes auf uns zukommt. Diese Reaktion wird durch die Ausschüttung von Hormonen ausgelöst, die den Körper darauf vorbereiten, entweder zu bleiben und sich mit einer Bedrohung auseinanderzusetzen oder sich in Sicherheit zu bringen (Goldstein, 2010).

Was aktiviert das Reptiliengehirn?

Es gibt bestimmte Auslöser, die in unserer modernen Welt täglich vorkommen und das Reptiliengehirn direkt aktivieren können. Wenn dies geschieht, wird der Neokortex oder das denkende Gehirn umgangen, was zu irrationalem Verhalten führt.

Bedrohung der Sicherheit: Alles, was Ihre Sicherheit oder die Ihrer Familie bedroht, löst Ihr Reptiliengehirn aus. Dabei geht es nicht nur um Ihre körperliche Sicherheit, sondern auch um Ihre emotionale, soziale und finanzielle Sicherheit. Es könnte jemand sein, der in Ihren persönlichen Raum eindringt. Die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren, oder in einem sportlichen Umfeld die Angst, aus der Mannschaft geworfen zu werden.

Sozialer Status: Jahrtausendlang sicherte ein hoher Status den Zugang zu Ressourcen und den Fortpflanzungserfolg. In gewisser Weise tut er das immer noch. Geld, Macht, Attraktivität - die Möglichkeit, eines dieser Dinge zu gewinnen oder zu verlieren, löst das Reptiliengehirn aus. Im Sport bedeutet dies einen besseren Vertrag, einen Vereinswechsel und die Beförderung zum Cheftrainer. Aus diesem Grund wird man häufig laut oder aggressiv, wenn die eigene Autorität in Frage gestellt wird.

Stress löst eine Kombination von Reaktionen in unserem Körper aus. Der Herzschlag schießt in die Höhe, die Atmung beschleunigt sich, und die Muskeln spannen sich an. Diese Reaktion, die auch als Kampf- oder Fluchtmodus bezeichnet wird, hat sich als Überlebensmechanismus entwickelt. Er ermöglichte es unseren Vorfahren, schnell auf lebensbedrohliche Situationen zu reagieren.

Sexuelle Erregung, Hunger und Süchte lösen ebenfalls das Reptiliengehirn aus (Dismantledmind, 2020).

Leider reagiert der Körper auch übermäßig auf Stressfaktoren, die nicht lebensbedrohlich sind, wie z. B. Verkehrsstaus, Arbeitsdruck oder Beziehungsprobleme. In solchen Situationen setzt Ihr Reptiliengehirn Ihren Neokortex außer Kraft.

Beispiel

Der Schüler-Sportler wird in der Schule gemobbt und hat gerade erfahren, dass sein Vater schwer krank ist. Seine sportliche Leistung beginnt zu sinken, weil er sich mehr auf die Sicherheit und das Überleben seines Elternteils konzentriert und der Neokortex daher teilweise abschaltet. Aus diesem Grund ist ein Rückgang seiner Wettbewerbsergebnisse zu beobachten, obwohl er beim Training sein Bestes gibt.

Schreiben Sie Ihr eigenes Beispiel:

Die Liste möglicher Stressoren, gängige Stressreaktionen und Stressbewältigungstechniken

Tabelle 1: Liste der wichtigsten Bewältigungstechniken nach Lazarus und Folkman, 1984 und Meichenbaum, 1971, nach Taylor, 1992 (und für das Projekt aktualisiert).

Stressfaktor	Stress-Reaktion	Bewältigungstechniken
Persönlich		
Selbstzweifel	Negativität, Depression	Achtsamkeit. Überdenken destruktiver Gedanken und Entwicklung affirmativer (lösungs- und aufgabenorientierter) Denkgewohnheiten (kognitive Umstrukturierung, ABC-Technik)
Körperliche Gesundheit	Erschöpfung, Krankheit	Regelmäßige körperliche Bewegung, gesunde Ernährung, regelmäßiges Aufsuchen und Beratung durch einen Arzt. Entspannungsübungen.
Fehlende Kompetenzen	Verwirrung, Hilflosigkeit	Einschätzung und Entwicklung von Fähigkeiten.
Sozial		
Mangelnde Unterstützung	Einsamkeit	Entwicklung eines sozialen Unterstützungssystems (Coach Support System)
Konflikte im Team	Wut	Teambildung, Pausen machen, einen realistischen Zeitplan erstellen, Problemlösung, 3-F-Technik
Druck von außen: Fans, Medien, Eltern ...	Ängstlichkeit	Organisieren geplanter Kontakte mit Medien, Fans und Eltern, Anwendung von Entspannungstechniken, Erlernen von Durchsetzungsvermögen, Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten. Problemlösung.
Organisation		
Arbeitstag	Erschöpfung, Krankheit	Planung der Erholungs- und Ruhezeiten. Selbstwahrnehmung, wissen, wann man müde ist, und ein gutes Warnsystem haben, wann man eine Pause einlegen sollte.
Reisen	Einsamkeit, Isolation	Suche, Aufbau und Entwicklung eines geeigneten Kommunikationsnetzes (Coach Support System).
Überlastung wegen Verantwortung	Prokrastination, Frustration	Delegieren von Zuständigkeiten, Planung der Saison im Voraus und Vorbereitung von Alternativplänen.
Administrative Probleme	Verwirrung, Ineffizienz	Hilfe durch Verwaltungsassistenten in Anspruch nehmen.
Zeitdruck	Ärger, Hilflosigkeit	Time management training. Mindfulness, situation awareness.

Tabelle 1: Arten von Stressoren, Stressreaktionen und vorgeschlagene Techniken zur Bewältigung der negativen Folgen von Stressoren (Taylor, 1992).

Schreiben Sie Ihr eigenes Beispiel:

Erstellen Sie eine Liste der Stressoren, die Sie am meisten belasten.

Techniken und Beispiele

Stressbewältigung – wie man mit stressigen Situationen umgeht

Im Folgenden werden verschiedene Strategien vorgestellt, die für jeden geeignet sind und sich bei der Stressbewältigung sowohl im Sport als auch im Privatleben bewährt haben. Wir schlagen vor, dass Sie nach jedem Beispiel Ihre Situation in die dafür vorgesehene Stelle eintragen und an Ihrem eigenen Beispiel üben.

Achtsamkeit und Atemtechniken

Achtsamkeit kann definiert werden als die Aufmerksamkeit, die man seinen inneren und äußeren Erfahrungen in jedem gegenwärtigen Moment auf eine nicht wertende Weise schenkt (Kabat-Zinn, 2003). Mit anderen Worten: Achtsamkeit ist der Akt, das Bewusstsein für physiologische, mentale und umweltbedingte Ereignisse in der Gegenwart zu schärfen, ohne deren Qualität oder Bedeutung zu bewerten (Kabat-Zinn, 1994). Beim Üben von Achtsamkeit werden Gedanken als einfache vorübergehende Zustände im Geist wahrgenommen, die keine Handlung erfordern. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: absichtlich, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen. Sie beinhaltet die bewusste Aufmerksamkeit für die eigene Erfahrung von Augenblick zu Augenblick, für das, was in unserem Geist, unserem Körper und unserem täglichen Leben vor sich geht. Dazu gehören Körperempfindungen, Emotionen, Objekte der Aufmerksamkeit (Gedanken und Wahrnehmungen) und die Aufmerksamkeit selbst (Wynne, 2007)..

Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken

Es ist bekannt, dass Atemtechniken zur Stressbewältigung beitragen. Tiefes Atmen dehnt und entspannt den Brustkorb. Dehnen und Entspannen der Muskeln sind die gängigsten Methoden zur Stressbewältigung. Beim Dehnen werden Stoffwechselprodukte wie Milchsäure aus den Muskeln abtransportiert, was zur Entspannung beiträgt. Außerdem werden Hormone freigesetzt, die Glücksgefühle erzeugen und Stress abbauen. Nach ein paar tiefen Ein- und Ausatmungen verlangsamt sich der Herzschlag und der Stress löst sich langsam auf.

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu lenken und den Atem bewusst wahrzunehmen, ist eine der grundlegenden und wichtigsten Übungen, mit denen man Achtsamkeit entwickelt. Mit dieser Übung lernen wir, unseren Atem zu beobachten, ohne zu versuchen, ihn zu kontrollieren und zu verändern. Wir lernen, uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, auf die Erfahrung des "Hier und Jetzt-Seins". Wenn die Übung korrekt ausgeführt wird, konzentrieren wir uns nur auf den gegenwärtigen Moment des Atems, nicht auf den vorherigen oder nächsten, wir verändern den Atem nicht (wir beruhigen ihn nicht, beschleunigen oder vertiefen ihn nicht). Die Übung hat auch den Zweck, sich zu beruhigen.

Wir können sehen, wie unsere Gedanken und unser Körper versuchen, unsere Atmung zu kontrollieren (wenn wir sie beobachten, verlangsamen wir sie ungewollt, vertiefen sie), und

wir sehen, wie schwierig es ist, unsere Atmung einfach zu beobachten, ohne zu versuchen, sie zu verändern. Wir werden überrascht sein, wie viel Übung es wirklich braucht, um sich auf die Atmung zu konzentrieren.

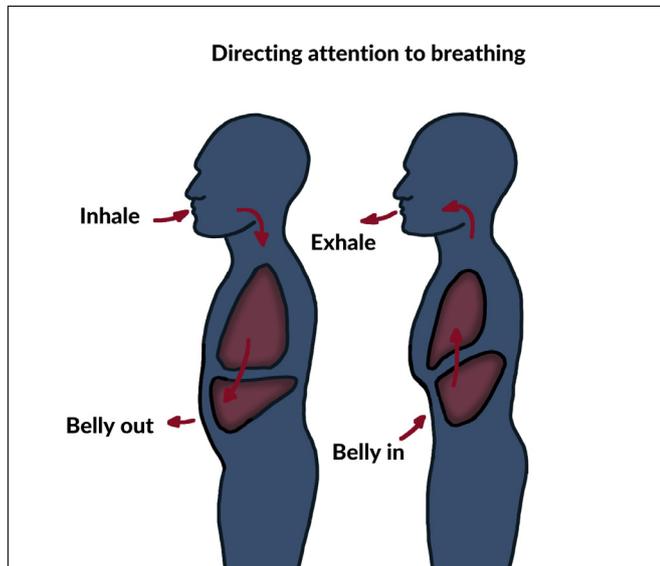


Bild 2: Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken

Atem-Bewusstsein

Ziel dieser Übung ist es, die Aufmerksamkeit auf den gesamten Prozess der Atmung zu richten. Beobachten Sie alle Aspekte der Atmung. Ist die Luft zum Beispiel kalt oder warm, feucht oder trocken? Wie ist der Rhythmus Ihrer Atmung und welche Sinnesempfindungen haben Sie beim Atmen?

Folgen Sie diesen Anweisungen:

“Wir beobachten die Luft, wenn sie durch unsere Nasenlöcher eintritt, und wie wir die Luft durch Mund oder Nase ausatmen. Der Zweck der fokussierten Aufmerksamkeit ist nicht, den Atemrhythmus zu verändern oder die Atmung zu vertiefen, sondern lediglich die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten. Das Zählen der einzelnen Atemzüge hilft uns, die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten, und es ist auch sehr hilfreich, wenn wir zählen: einmal einatmen, einmal ausatmen, zweimal einatmen, zweimal ausatmen ... fünfmal einatmen, fünfmal ausatmen ... usw. Normalerweise können wir unsere Aufmerksamkeit leichter fokussieren, wenn wir im Gedanken zählen. Wenn unsere Gedanken entweichen (wir achten auch darauf, wie die Gedanken wandern), versuchen wir, sie wieder zu beruhigen und uns wieder auf die Atmung zu konzentrieren.“

Bauchatmung

In Momenten hohen Stresses wird Ihre Atmung flach, als ob die Luft Ihre Lungen nicht vollständig füllt. Wenn wir unter Stress stehen, atmen wir oft nicht mit dem Zwerchfell (dem Muskel unter den Rippen, der die Luft ein- und ausströmen lässt), was zu Schwindelgefühlen und Benommenheit führen kann und noch mehr Stress verursacht.

Obwohl die Atmung automatisch erfolgt, kann sie kontrolliert werden (Galanti, 2021).

Befolgen Sie diese Anweisungen:

- 1. Legen Sie sich auf den Rücken oder setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen oder konzentrieren Sie sich auf einen Punkt vor Ihnen.*
- 2. Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch. Achten Sie darauf, welche Hand sich bewegt, wenn Sie normal atmen.*
- 3. Atmen Sie langsam durch die Nase ein. Spüren Sie beim Einatmen, wie sich Ihr Bauch mit Luft füllt. Spüren Sie, wie er gegen Ihre Hand drückt.*
- 4. Atmen Sie langsam durch den Mund oder die Nase aus und spüren Sie, wie Ihr Bauch nach innen sinkt, fast so, als ob Sie Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen würden.*
- 5. Wiederholen Sie. Spüren Sie beim Einatmen, wie sich Ihr Bauch mit Luft füllt. Die Hand auf Ihrer Brust sollte relativ ruhig bleiben. Spüren Sie beim Ausatmen, wie sich Ihr Bauch entspannt und nach innen fällt. Versuchen Sie, Ihre Bauchmuskeln nicht anzuspannen, sondern lassen Sie den Atem ganz natürlich durch die Nase in Ihre Lungen einströmen. Verlassen Sie Ihren Körper auf dieselbe Weise, ohne ihn zu forcieren. Diese Übung funktioniert am besten, wenn Sie länger ausatmen als Sie einatmen.*

Manchmal empfinden Sie diese Art der Entspannung vielleicht als unangenehm. Das ist ganz normal. Es kann dennoch nützlich sein, sich seines Atems bewusst zu sein und zu lernen, beruhigende Atemzüge zu nehmen, auch wenn sie anfangs nicht so beruhigend sind. Ein guter Zeitpunkt, um diese Fähigkeit zu üben, ist im Bett vor dem Einschlafen.

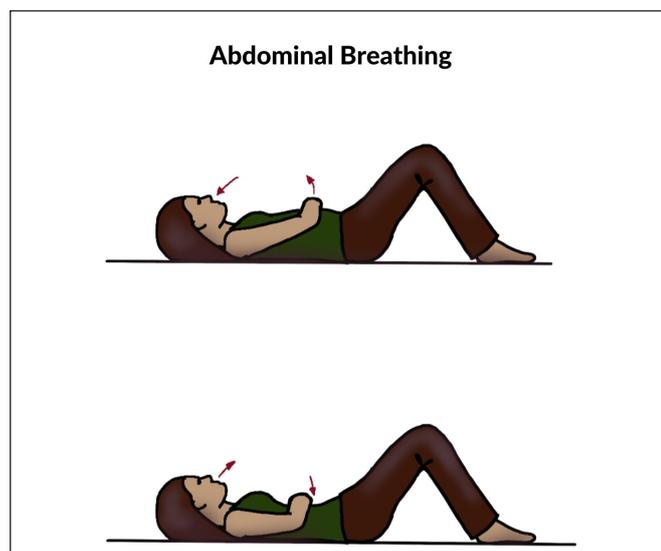


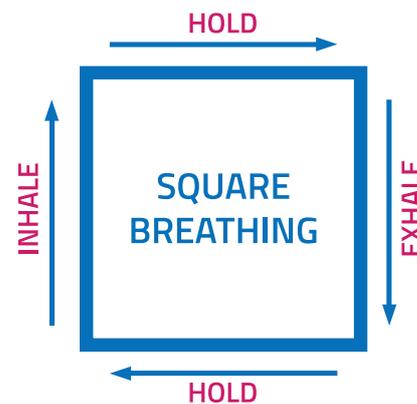
Bild 3: Bauchatmung

QUADRATISCHE ATMUNG

Diese Methode kann Ihnen helfen, Ihren Geist neu zu fokussieren und Ihren Körper zu beruhigen. Diese Atemtechnik kann angewendet werden, wenn Sie gestresst sind und einen Moment der Ruhe brauchen, oder als erweiterte Meditation, wenn Sie mehr Zeit haben.

Folgen Sie diesen Anweisungen:

1. Finden Sie eine bequeme Position.
2. Langsam vier Sekunden lang einatmen.
3. Halten Sie den Atem vier Sekunden lang an.
4. Langsam vier Sekunden lang ausatmen.
5. Halten Sie den Atem vier Sekunden lang an.
6. Wiederholen Sie diesen Zyklus viermal.



Beispiel

Wir beschlossen, Kindern, die bei Rennen sehr nervös sind, Atemübungen beizubringen. Wir sahen sofort die positiven Auswirkungen. Sie erzählten, dass die Fokussierung auf die Atmung ihnen half, sich zu Beginn des Rennens besser zu fühlen. Sie machten weniger Fehler, und die Spannung unter den Teilnehmern nahm ab. Ein Kind war am Start besonders nervös - es konnte kaum sprechen und schaute den Trainer verzweifelt an. Das Mädchen wurde zur Seite genommen, gefragt, ob sie nervös sei, und der Trainer machte mit ihr einige Atemtechniken. Das erwies sich als sehr hilfreich für das Mädchen, es war viel entspannter und konnte sich auf den Start konzentrieren.

Schreiben Sie Ihr eigenes Beispiel

Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie eine Atemtechnik anwenden können, und beschreiben Sie die Technik, die für Sie am besten funktioniert.

Achtsame Wahrnehmung

Wie kann man Aufmerksamkeit üben? Wenden Sie diese Übung zum Situationsbewusstsein an.

Der erste Schritt: Achten Sie darauf, wohin Sie Ihre Aufmerksamkeit in diesem Moment lenken - was sehen Sie, was beobachten Sie, worauf achten Sie?

Der zweite Schritt. Beobachten Sie, was Sie gerade tun. Zum Beispiel:

Ich atme

Ich sitze

Ich schaue

Ich höre

Ich laufe

Worauf will ich mich konzentrieren?

Jetzt üben Sie, sich der Situation bewusst zu sein. Folgen Sie dieser Anweisung:

Wählen Sie eine Tätigkeit, die Sie den ganzen Tag über achtsam ausüben werden (jeden Tag ein paar Minuten lang, 5 Tage hintereinander). Zum Beispiel: Trinken Sie eine Tasse Tee. Gehen Sie spazieren. Waschen Sie das Geschirr ab. Duschen Sie mit geschlossenen Augen. Putzen Sie sich die Zähne mit der anderen Hand.

Was auch immer Sie tun, seien Sie in diesem Moment, genau jetzt. Sehen, hören, riechen, berühren, fühlen, atmen Sie.

Nehmen Sie einfach wahr, wenn Ihnen andere Gedanken und Empfindungen in den Sinn kommen, und konzentrieren Sie sich dann wieder auf die von Ihnen gewählte achtsame Tätigkeit.

Seien Sie geduldig und mitfühlend mit sich selbst. Beschreiben Sie, anstatt gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm zu bewerten. Es ist, wie es ist.

Schreiben Sie jeden Tag auf:

Was haben Sie beobachtet?

Haben Sie beobachtet, dass irgendwelche Gedanken weglaufen oder den Aufmerksamkeitsschwerpunkt verändern?

Beschreiben Sie mindestens ein Gefühl oder eine Empfindung: _____

Haben Sie während der Übung besondere Veränderungen festgestellt (z. B. Entspannung, Ruhe, Langeweile ...), hatten Sie Probleme mit etwas Bestimmtem?

Beispiel 1

Einer der Trainer beschloss, zu beobachten, was passiert, wenn er seine Katze streichelt.

“Ich liebe es, das weiche Fell der Katze und ihre Wärme zu spüren. Ich konnte meine fliegenden Gedanken beruhigen. Wenn ich die Katze streichelte, merkte ich, dass ich von meinen Problemen abschalten konnte und mich ruhiger fühlte.“

Beispiel 2

Dieser Coach nutzte die aufmerksame Beobachtung, um sein Bewusstsein für die Situationen im Training zu schärfen, und das half ihm, sein Coaching zu verfeinern.

Früher, wenn ein Teil des Trainings endete, sagte er gewöhnlich zu den Spielern: *“Sammelt die Bälle ein und trinkt Wasser!”* Nachdem die Spieler die Bälle eingesammelt hatten, saßen sie auf der Bank und tranken Wasser, aber sie hörten nicht mehr auf den Trainer und sein Feedback oder zusätzliche Erklärungen zur Übung. Der Trainer bemerkte, dass die Spieler, nachdem er *“Bälle und Wasser“* gesagt hatte, dazu neigten, die Konzentration zu verlieren und geistig nicht mehr präsent waren (weil sie sich in der *“Pause“* befanden).

Der Trainer änderte sein Verhalten und formulierte seine Anweisungen neu: Wenn sie mit einem bestimmten Teil des Trainings fertig waren, forderte er die Spieler zunächst auf, sich in der Mitte des Platzes zu versammeln. Dann stellte er ihnen eine bestimmte Frage, zum Beispiel: *“Was denken Sie, warum haben wir diese Übung gemacht?“* oder *“Wie kann sie im Spiel angewendet werden?“* oder *“Bitte geben Sie einige Kommentare zu der Übung ab.“*

Er war sehr zufrieden, dass sich seine Fähigkeit, die Reaktionen seines Teams zu beobachten, verbessert hatte. Er berichtete auch, dass es einfach war, Änderungen in seinem Coaching-Verhalten umzusetzen. Und das Beste war, dass die Spieler glücklicher waren und sich länger konzentrieren konnten.

Schreiben Sie Ihr eigenes Beispiel

Wählen Sie eine Tätigkeit, die Sie den ganzen Tag über achtsam ausüben (jeden Tag ein paar Minuten lang, 5 Tage hintereinander).

Schreiben Sie auf:

Was haben Sie beobachtet? _____

Haben Sie irgendwelche Gedanken beobachtet, die weglaufen oder den Fokus der Aufmerksamkeit verändern? _____

Beschreiben Sie mindestens ein Gefühl oder eine Empfindung: _____

Haben Sie während der Übung besondere Veränderungen festgestellt (z. B. Entspannung, Ruhe, Langeweile ...), hatten Sie Probleme mit etwas Bestimmtem? _____

Kontrollieren Sie das Kontrollierbare, um Stress zu bewältigen

Wie nehmen wir den Stress wahr und was können wir in einer stressigen Situation kontrollieren? Wenn wir mit einer bestimmten Situation konfrontiert sind, ist es wichtig zu verstehen, was in unserer Kontrolle liegt und was nicht. Es gibt viele Stressquellen, die wir nicht kontrollieren können, auf die wir jedoch einen Großteil unserer Aufmerksamkeit richten, wie z.B.: Wettbewerbsregeln, die gegnerischen Mannschaften, die Schiedsrichter, das Wetter, die Veranstaltungsorte usw.

Auf der anderen Seite gibt es viele Dinge, die wir kontrollieren können, aber wir vergessen sie: unsere Gedanken, unsere Handlungen und unser Verhalten.

Je mehr etwas außerhalb Ihrer Kontrolle liegt, desto mehr Stress verursacht es. Das ist verständlich, denn wir neigen dazu, zu glauben, dass wir alles kontrollieren können, und wir haben den Wunsch, unsere Umgebung zu steuern. Im sportlichen Umfeld wird dies noch deutlicher, da Trainer in der Regel den Wunsch haben, "alles" zu kontrollieren - von den Trainingsbedingungen bis hin zu den finalen Aktionen. Doch je eher wir akzeptieren, dass wir bestimmte Dinge nicht kontrollieren können, desto schneller können wir den Stress loslassen und unsere Last loswerden.

Der grüne Kreis in Bild 4 steht für die Dinge, die wir unter Kontrolle haben. Wir können nur uns selbst kontrollieren, unsere Handlungen, wie wir denken, was wir tun und die Art und Weise, wie wir uns verhalten und uns ausdrücken. In jeder Situation und insbesondere in einer stressigen Situation ist es wichtig zu erkennen, was wir unter Kontrolle haben und was nicht. Wir haben die Kontrolle darüber, wie wir die Situation wahrnehmen, was wir darüber denken und wie wir darauf reagieren, welche Handlungen und Entscheidungen wir treffen werden.

Der gelbe Kreis steht für Dinge, die wir nicht direkt kontrollieren können, auf die wir aber einen Einfluss haben, wir können sie positiv oder negativ beeinflussen. Wenn wir uns selbst unter Kontrolle haben, können wir einen positiven Einfluss auf andere ausüben - unser Team, unsere Kollegen und unsere Athleten. Denken Sie an die Situation während eines Wettkampfs, wenn Sie sich aufregen, weil Ihr Team nicht so spielt, wie Sie es vorbereitet haben. Sie werden unruhig, fangen an, irrationale Entscheidungen zu treffen und konzentrieren sich auf ihre schlechten Entscheidungen. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Dinge, die Sie kontrollieren können. Überlegen Sie sorgfältig, wie Sie auf ihre Handlungen reagieren werden und erarbeiten Sie zusätzliche Anleitungen während der Auszeit oder zwischen den Starts. Konzentrieren Sie sich auf die Lösungen, Entscheidungen und Strategien, die sich positiv auf Ihre Athleten auswirken können, um das Spiel fortzusetzen oder auf eine andere Art und Weise zu spielen. Wenn Sie Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen während des stressigen Wettkampfs unter Kontrolle behalten, besteht die Chance, dass Sie auch Ihre Spieler positiv beeinflussen und ihnen helfen, ihre Aufmerksamkeit auf Dinge zu richten, die sie kontrollieren können (ihre Leistung und nicht das Endergebnis).

Es gibt auch einige Dinge, die nicht in unserer Kontrolle liegen und auf die wir wenig Einfluss haben - sie sind im roten Kreis dargestellt. Dabei handelt es sich um Dinge wie die Organisation der Veranstaltung, die anderen Mannschaften, die Gegner, die Wetterbedingungen, den Zeitplan der Spiele und Turniere usw.

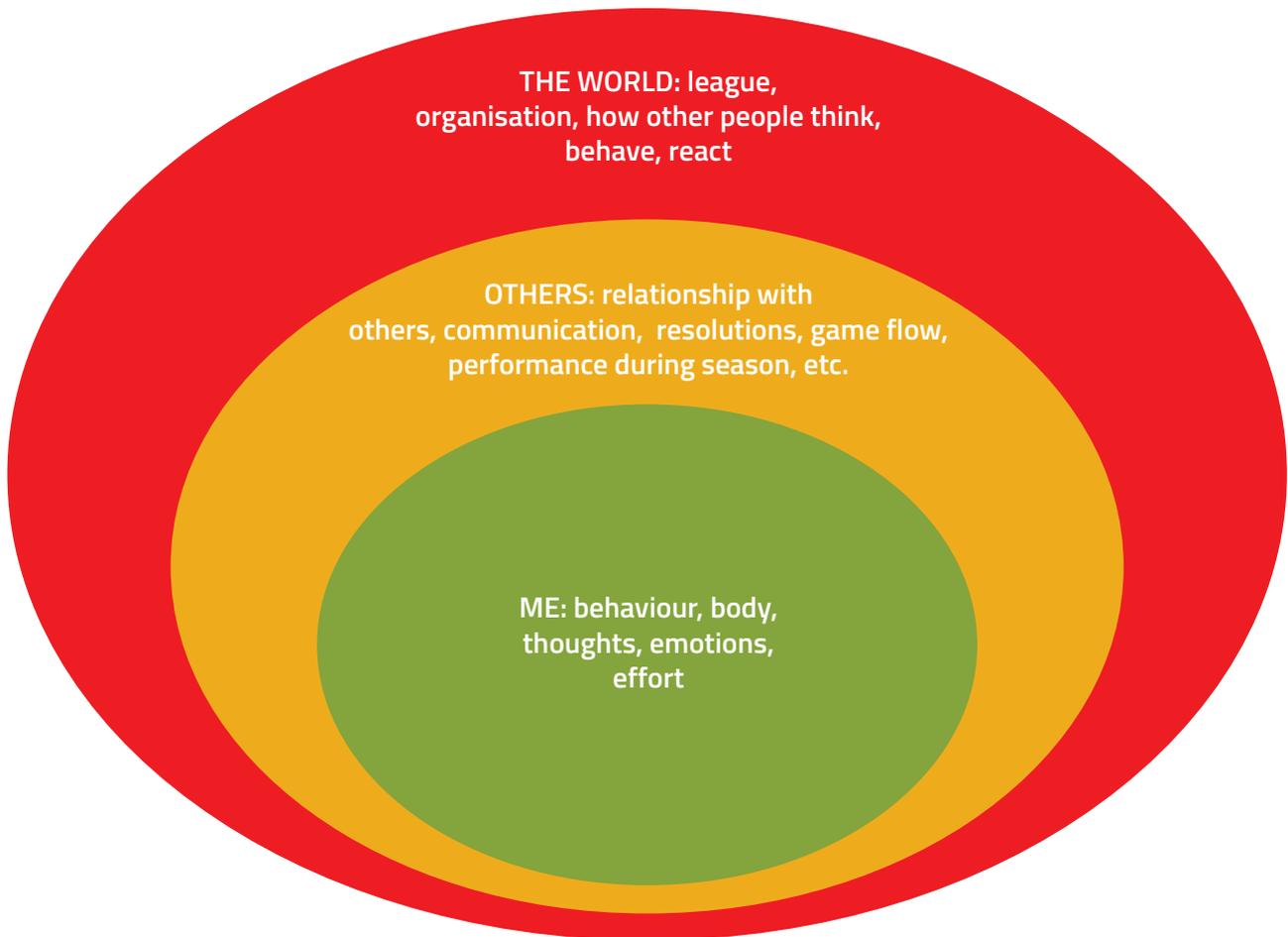


Bild 4: Kontrolle des Kontrollierbaren

Die ABC Technik

Stellen Sie sich eine Situation vor, die normalerweise sehr stressig für Sie ist. Dann denken Sie über Ihre Reaktionen, Gedanken und Gefühle in dieser speziellen Situation nach. Wenn wir Menschen fragen, wie sie reagieren würden, stellen wir fest, dass verschiedene Menschen in der gleichen Situation unterschiedlich reagieren. Dieselbe Situation kann unterschiedliche Reaktionen auslösen. Nehmen wir an, Ihre Verabredung kommt zu spät. Was ist Ihr erster Gedanke und Ihre erste Reaktion? Rufen Sie die Person an und schreien sie an, sind Sie wütend oder fühlen Sie sich beleidigt und verlassen den Ort ohne Erklärung?

Wie gehen die Menschen mit stressigen Situationen um? Mit Flucht vor der Situation, mit Kampf, mit Bewältigung der Situation oder mit Erstarren: nicht in der Lage sein, etwas zu tun, das Gefühl haben, nicht einmal atmen zu können.

Einige dieser Reaktionen und Gefühle sind in unserem Bewusstsein und wir sind uns dieser bewusst, viele andere sind unterbewusst. Die unterbewussten Reaktionen stammen aus unseren frühen Erfahrungen, Überzeugungen und Regeln sowie aus den Werten und Regeln, die wir durch unsere Erziehung geerbt haben. Unsere Überzeugungen, Bedenken und Interpretationen der jeweiligen Situation wirken sich stark auf unsere Emotionen und Verhaltensweisen aus. Unsere subjektive Interpretation von Ereignissen kann einen Einfluss

darauf haben, wie wir uns fühlen und verhalten und was wir in der Situation erleben.

Wie können sich Trainer ihrer Reaktionen in Stresssituationen bewusster werden? Wir haben die ABC-Technik angewendet.

Das ABC-Modell ist eine Technik, die in der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) eingesetzt wird, einer Form der Psychotherapie, die Menschen dabei hilft, ihre negativen Gedanken und Gefühle in eine positive Richtung zu lenken und sich bewusster zu machen, wie ihre Gedanken und Gefühle ihr Verhalten beeinflussen. Das ABC-Modell wird eingesetzt, um Menschen dabei zu helfen, gesündere Reaktionen zu entwickeln. A. Ellis entwickelte 1955 das ABC-Modell. Es beschreibt, wie ein auslösendes Ereignis (Reiz) (A) zu den emotionalen und verhaltensbezogenen Reaktionen (C) der Menschen beiträgt, da diese von den persönlichen Überzeugungen über auslösende Ereignisse (B) beeinflusst werden. Bei negativen Erfahrungen ist das erste, was wir natürlich tun, uns unbewusst zu erklären, warum die Situation passiert ist. Unsere Überzeugungen über die Ursachen von Widrigkeiten bestimmen unsere Reaktion (Ellis, 1991; Ramnero und Torneke, 2008).

A. REIZ, SITUATION: eine negative Situation tritt ein - ein auslösendes Ereignis

Beschreiben Sie die Situation und den Auslöser (die Welt um Sie herum, andere Menschen, Erfahrungen, Ihre Geschichte und Zukunft, Sie selbst, Ihre Erinnerungen). Was ist passiert?

B. ÜBERZEUGUNGEN, BEWERTUNGEN: die Erklärung, die wir für das Geschehen kreieren

Warum ist das passiert? Was ist der erste Gedanke, der Ihnen in den Sinn kommt? Dies hängt in der Regel mit unseren früheren Erfahrungen, unseren Grundüberzeugungen über uns selbst, die Welt und andere sowie mit unseren Werten zusammen.

Aufgrund unserer Erfahrungen und unserer Erziehung können wir RIGIDE oder FLEXIBLE ÜBERZEUGUNGEN bilden.

Wenn unsere Überzeugungen starr sind, empfinden wir die Situation normalerweise als bedrohlich. Wenn unsere Überzeugungen eher FLEXIBEL sind, nehmen wir die Situation in der Regel als eine Herausforderung wahr.

C. KONSEQUENZEN, VERHALTEN: unsere Gefühle und Verhaltensweisen als Reaktion auf Widrigkeiten, verursacht durch unsere Überzeugungen

Wie reagieren wir auf diese Situation? Wie verhalten wir uns, wie reagieren wir, und was tun wir? Was sagen wir laut oder zu uns selbst? Was sind unsere physiologischen Reaktionen (Herzschlag, Gesichtsröte, flache Atmung, Muskelspannung, Zittern usw.)?

BEISPIEL

Situation: Der Trainer kommt zu spät zum Training

Interpretation: "Ich komme nie zu spät, das kann mir nicht passieren, das ist nicht meine Gewohnheit. Nur faule Menschen kommen zu spät."

Überlegungen: "Wer wird die Kinder in das Hallenbad bringen? Vielleicht fangen sie ja von selbst mit dem Training an ... Werde ich die ganze geplante Trainingseinheit schaffen können? Der Chef wird es merken und mich zurecht weisen. Die Eltern hassen es, wenn jemand zu spät kommt, sie werden hinter meinem

Rücken darüber reden.“

Emotionen: Stress, Nervosität, Wut, Angst, Magenschmerzen.

Verhalten: Überstürzte Handlungen, andere beschimpfen, wütendes Verhalten, nach Entschuldigungen und Erklärungen für die Verspätung suchen, hoffen, dass es niemand bemerkt, und sich entschuldigen, wenn es doch jemand bemerkt.

Schreiben Sie Ihr eigenes Beispiel: ABC-Bericht

*Bitte füllen Sie den Bericht 3-4 Wochen lang mindestens einmal pro Woche (z.B. jeden Mittwoch) aus:
Denken Sie an eine Situation und gehen Sie die Schritte durch:*

1. **SITUATION:** Beschreiben Sie die Situation und den Auslöser.
2. **INTERPRETATION:** Wie haben Sie die Situation interpretiert? Welche Werte, Überzeugungen, Erfahrungen und persönlichen Regeln liegen ihr zugrunde?
3. **GEDANKEN:** Was war der erste Gedanke, der Ihnen durch den Kopf ging?
4. **EMOTIONEN:** Was ist mit Ihren Gefühlen, haben Sie sich entspannt, ruhig, aufgeregt oder anders gefühlt?
5. **VERHALTEN:** Was haben Sie getan, wie haben Sie sich verhalten oder reagiert?

Denken Sie daran, dass Sie bei allen Herausforderungen, die sich Ihnen stellen, PROAKTIV und lösungsorientiert bleiben müssen. Es ist wichtig, Probleme als "Herausforderungen" oder Chancen zu betrachten, die zu Verbesserungen führen können. Auf diese Weise sind wir auch ein Vorbild für unsere Sportler. Mit einer positiven Einstellung können wir die Erfolgsaussichten des gesamten Teams/Vereins beeinflussen.

DIE PROBLEMLÖSUNGSMETHODE

Die Problemlösungsmethode kann sehr nützlich sein, wenn es um organisatorische Probleme geht. Als Team können Sie ein Brainstorming durchführen, um die beste Lösung zu finden. Sie umfasst die folgenden Schritte:

0 - dieser Nullpunkt ist der erste Punkt auf Ihrer Checkliste - was habe ich in dieser Situation unter Kontrolle?

1 - DEFINIEREN SIE DAS PROBLEM - In diesem ersten Schritt versuchen Sie, das Problem im Detail zu definieren. Die Definition und die Fakten hinter dem Problem sind wertvolle Informationen für Lösungen.

2 VERSCHIEDENE PERSPEKTIVEN

In diesem Schritt versuchen Sie, das Problem aus einer anderen Perspektive zu sehen. Versuchen Sie, es so zu sehen, als ob es jemandem passiert wäre, den Sie kennen, und sehen Sie, wie Sie es jetzt wahrnehmen würden, da Sie es aus einem anderen Blickwinkel, aus einer anderen Position heraus betrachten, als ob Sie nicht daran beteiligt wären. Das kann Ihnen einen anderen Aspekt des Problems und möglicherweise neue Erkenntnisse und neue Informationen liefern.

3 WELCHES ERGEBNIS WILL ICH / WOLLEN WIR

Welches Ergebnis oder welchen Ausgang wünschen Sie sich? Wie möchten Sie diese Situation lösen? Welche Art von Ergebnis wünschen Sie sich? Was erwarten Sie, was als Ergebnis dieser Situation passieren wird? Vielleicht stellen Sie fest, dass diese Situation mehrere Ergebnisse haben könnte, die für Sie geeignet sind (nicht nur eines).

4 WELCHE LÖSUNG(en) HABE ICH / HABEN WIR

Versuchen Sie in diesem Schritt, alle Lösungen aufzuschreiben, die Ihnen in den Sinn kommen. Denken Sie über alle Lösungen nach, die auf die Situation zutreffen könnten, die Sie lösen wollen. Seien Sie kreativ, phantasievoll und lösungsorientiert.

5 BEWERTEN SIE LÖSUNG(EN)

Wenn Sie verschiedene Lösungen (Möglichkeiten) aufgeschrieben haben, versuchen Sie, diese zu bewerten, welche davon besser geeignet sind als andere. Berücksichtigen Sie die Vor- und Nachteile jeder Lösung, basierend auf dem gewünschten Ergebnis aus Schritt 3.

6 WÄHLEN SIE DIE BESTE LÖSUNG

Wählen Sie aus allen möglichen Lösungen, die Sie geschrieben haben, diejenige mit den meisten Vorteilen, mit den meisten Pluspunkten, die am besten anwendbar ist.

7 ANWENDEN (TESTEN) DER LÖSUNG

In diesem Schritt wenden Sie die ausgewählte Lösung in der jeweiligen Situation an. Sie testen, ob die ausgewählte Lösung das gewünschte Ergebnis bringt.

8 ANPASSEN DER LÖSUNG

Falls erforderlich, passen Sie die Lösung aus Schritt 7, die nicht funktioniert hat, an. Sie wenden die nächste Lösung aus Ihrer Liste an oder passen die ausgewählte Lösung an.

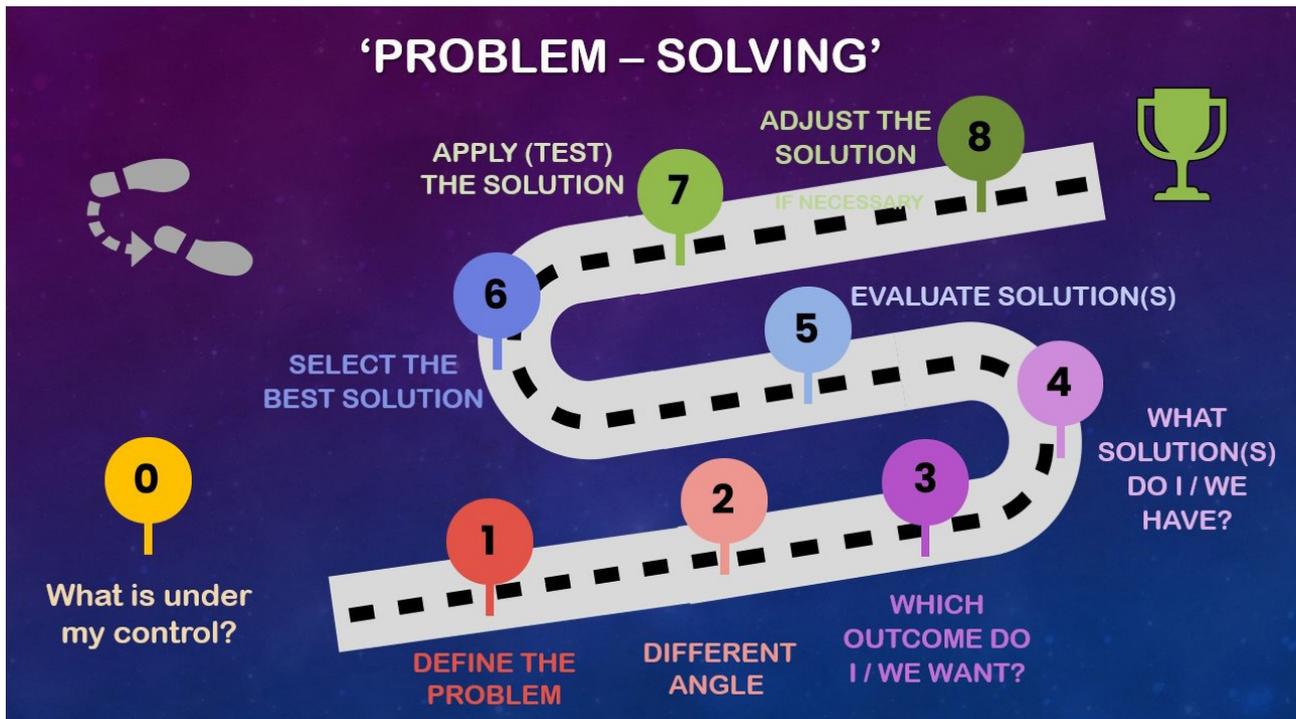


Abbildung 5: Problemlösungs-Methode Roadmap

BEISPIEL

Eine vielversprechende Nachwuchsspielerin kündigte an, dass sie nicht jeden Tag zum Training kommen kann, insbesondere nicht zum Abendtraining, das um 21:00 Uhr endet.

Das Trainerteam des Clubs beschloss, die Problemlösungsmethode anzuwenden. Hier sind die Schritte:

0) Was können wir kontrollieren?

Wir bestimmen, wie wir mit der Spielerin und ihren Eltern kommunizieren;
wir können mehr als eine mögliche Lösung vorschlagen;
wir kontrollieren auch den Trainingsplan und ihre Trainingsverpflichtungen.

1) Definieren Sie das Problem und beschreiben Sie die Situation:

Die Spielerin geht gerne früh schlafen, gegen 21 Uhr, und verpasst daher 1 oder 2 Trainingseinheiten pro Woche. Das Spättraining ist für die Senioren – sie wurde eingeladen, weil sie sehr talentiert ist und große Fortschritte macht. Es ist möglich, dass dies für sie eine Belastung darstellt, eine zusätzliche Verpflichtung, für ein älteres Team zu spielen, da sie bereits ein festes Mitglied der Juniorenmannschaft ist.

2) Ändern Sie die Perspektive ihrer Sichtweise:

Die Eltern haben Recht, wenn sie wollen, dass sie in Hinblick auf ihr Alter und ihre Verpflichtungen in der Schule früher ins Bett geht. Bei den Trainingseinheiten der Senioren sind alle Spieler älter als sie.

3) Was ist Ihr Ziel in dieser Situation? Welches Ergebnis wünschen Sie sich?

Wir wollen, dass sie im Verein bleibt und als Spielerin glücklich und erfolgreich ist.

4) Welche Lösungen haben Sie?

A Sie trainiert nur mit ihrer Altersgruppe.

B Sie kommt zum Seniorenttraining, kann aber die Trainings, die nach 21 Uhr enden, auslassen.

C Sie kann Spiele nur mit ihrer Altersgruppe spielen, trainiert aber auch mit der Seniorenmannschaft (außer beim Spättraining).

D Sie kann das Training kombinieren (halb mit ihrer Altersgruppe, halb mit der Seniorenmannschaft) und nur bei Heimspielen für die Seniorenmannschaft spielen (damit sie nicht zu Auswärtsspielen fahren muss).

5) Bewerten Sie jede Lösung. Was sind die Vor- und Nachteile der einzelnen Lösungen?

C und D haben sich als die realistischsten und besten Lösungen erwiesen.

6) Wählen Sie die beste Lösung

C, nur Spiele mit der eigenen Altersgruppe zu bestreiten, aber auch mit der Seniorenmannschaft zu trainieren (außer beim Spättraining). Diese Lösung wird der Spielerin und den Eltern vorgestellt.

7) Wenden Sie die Lösung an - testen Sie sie bei der ersten Gelegenheit.

Die Spielerin und ihre Eltern wurden angesprochen. Das Mädchen erklärte sich bereit, sowohl mit ihrer Altersgruppe als auch mit der Seniorenmannschaft zum Training zu kommen (außer mittwochs beim Spättraining).

8) Anpassen (ggf. die Lösung ändern).

Es war nicht notwendig, die Lösung zu ändern.

Schreiben Sie Ihre eigenen Schritte für die Problemlösung

1
2
3
4
5
6
7
8

Psychologische Unterstützung unter Kollegen (Peer-To-Peer)

Peer-to-Peer psychologische Erste Hilfe ist ein System, das Trainer, Teammitglieder und Sportler nach einem sehr stressigen oder kritischen Ereignis unterstützt.

Das Konzept eines Unterstützungssystems für Trainer (Peer-to-Peer psychologische Unterstützung) reduziert schädlichen Stress und macht auf mögliche emotionale, kognitive, körperliche oder verhaltensbezogene Reaktionen auf kritische Vorfälle und belastende Ereignisse aufmerksam. Es kann Burn-out und das Gefühl der Inkompetenz in der Rolle als Coach verhindern. Es baut Vertrauen und Zusammenarbeit in der Gruppe durch Erfahrungsaustausch auf - wenn mir jemand erzählt, wie er sich bei einem bestimmten Ereignis gefühlt hat, bin ich mir beim nächsten Mal dessen bewusst und kann selbst daran arbeiten, dies zu verhindern.

Jeder Mensch reagiert anders auf schwierige Situationen. Dafür gibt es zwei Hauptgründe: Jeder Mensch hat ein anderes Unterstützungsnetzwerk, das ihm hilft, die Krise zu überwinden (Familie, Freunde, Arbeit, finanzielle Mittel, externe Unterstützungsquellen). Der zweite Grund sind unsere internen Bewältigungsressourcen, die auch unsere Reaktion in einer schwierigen Situation bestimmen - Vertrauen in sich selbst, ein gutes Selbstwertgefühl, Proaktivität, eine positive Lebenseinstellung, eine lösungsorientierte Denkweise und Resilienz.

Die normale Reaktion auf ein traumatisches Ereignis

Wie man erkennt, dass jemand ein traumatisches Ereignis erlebt hat

Die Bedrohung, der wir in einer kritischen Situation (physisch, emotional, psychologisch) ausgesetzt sind, löst, um uns zu schützen, die Alarmsysteme unseres Körpers aus. Unser Gehirn erkennt das Ereignis als gefährlich und löst eine Kettenreaktion von physiologischen Reaktionen aus. Das Alarmsystem im Gehirn sorgt dafür, dass der Körper die notwendigen Substanzen zu produzieren beginnt. Der Körper reagiert unter anderem mit einem schnelleren Herzschlag und einem höheren Sauerstoff und Zuckergehalt im Blut, so dass mehr Blut zu den Muskeln gelangt.

Die Reaktion auf ein traumatisches Ereignis erfolgt auf 4 Ebenen: kognitiv, physisch, emotional und verhaltensorientiert. Für Sie als Coach ist es wichtig, sich dieser Reaktionen bewusst zu sein und zu erkennen, wann jemand in Not ist. Wie bereits erwähnt, empfinden wir eine Situation vielleicht nicht als stressig, aber jemand anderer schon.

Mögliche kritische Ereignisse/Stressoren im sportlichen Umfeld:

- Verletzung
- Niederschlag bei einem wichtigen Spiel
- Gewalt, Belästigung seitens eines Mannschaftsmitglieds
- Nicht in eine Mannschaft aufgenommen zu werden/einen Platz in einer Mannschaft zu verlieren
- Verlust eines Arbeitsplatzes
- Keine Rückkehr nach einer Verletzung möglich
- Persönliche Krisen: ein Familienmitglied ist in einen schweren Unfall verwickelt, Scheidung, etc

Das FEZ MODELL Fakten – Emotionen – Zukunft

Um einem Kollegen in einer stressigen Situation zu helfen, versuchen Sie zunächst, die Person aus der Situation herauszuholen und einen ruhigen Ort zu finden, der ihr Sicherheit bietet. Fragen Sie die Person, was sie braucht. Versichern Sie ihr, dass das Gespräch privat und vertraulich ist. Nach dem ersten Schock, wenn sich die Person beruhigt hat, wenden Sie die folgenden Schritte des FEZ-Modells an:

1- FAKTEN

Erlauben Sie der Person zu schildern, was passiert ist, und zwar so, wie sie es sieht. Urteilen Sie nicht, denn das Erleben von Stress und Trauma ist sehr subjektiv. Wir sammeln nur die Informationen durch aktives Zuhören.

2 - EMOTIONEN

Versichern Sie der Person, dass es normal ist, starke Gedanken oder Gefühle zu erleben. Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle. Seien Sie einfühlsam und erkennen Sie den Standpunkt der Person an.

3 - ZUKUNFT

Lassen Sie sie wissen, dass sie in den folgenden Stunden oder Tagen weitere Reaktionen wie Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit oder Ablenkbarkeit erleben können. Dies ist normal und in der Regel nur vorübergehend. Ermutigen Sie die Person zur Selbstfürsorge, z. B. in Form von Kontakten mit geliebten Menschen oder anderen gesunden Aktivitäten, die ihr ein Gefühl der Ruhe vermitteln. Schlagen Sie der Person vor, konkrete Pläne für den Tag zu machen und Ihnen mitzuteilen, was sie von jetzt an bis zum Ende des Tages tun wird

Beispiel 1

Die Spieler sind traurig und wütend, weil sie ein wichtiges Spiel verloren haben. Sie sitzen schweigend in der Umkleidekabine, niemand will miteinander oder mit dem Trainer sprechen.

1- FAKTEN

Was aus ihrer Sicht geschah "Wir haben das Spiel verloren, das wir gewinnen sollten. Wir hätten besser spielen können, und dieses Ergebnis zeigt nicht, was wir wirklich können. Wir haben nicht gezeigt, was wir trainiert haben, wir haben uns nicht an den Plan gehalten.

2 - EMOTIONEN

Beschreiben Sie, wie Sie sich fühlen, ohne zu bewerten und zu verurteilen

"Wir hatten das Gefühl, dass viel über den Sieg und das Ergebnis gesprochen wurde. Wir hatten keinen Spaß beim Spielen. Unser Vertrauen in uns selbst und in unsere Mannschaft ist gering."

Der Trainer erklärt, dass diese Gefühle normal sind und in ein paar Tagen vergehen werden.

3 - ZUKUNFT

Was passiert ist, ist passiert, wir können es nicht rückgängig machen. Der Plan ist, nach Hause zu kommen und dort der täglichen Routine nachzugehen. Wir werden daran arbeiten, dem Team wieder zu vertrauen und der Trainer möchte, dass wir die Wettkämpfe genießen und Spaß am Spiel haben.

Schreiben Sie Ihr eigenes Beispiel

1 - FAKTEN

2 - EMOTIONEN

3 - ZUKUNFT

Kollegiale Erste Hilfe

Manchmal erleben wir eine akute Stresssituation oder ein traumatisches Ereignis in einem sportlichen Umfeld (z. B. eine Verletzung). Diese Art von Situation erfordert einen etwas anderen Ansatz und entspricht eher dem Konzept der psychologischen Ersten Hilfe. Die unmittelbare Stressreaktion sollte minimiert werden, und der betroffenen Person sollte geholfen werden, sich in Sicherheit zu bringen. Auch Menschen, die Zeugen eines Unfalls oder eines traumatischen Ereignisses werden, können eine traumatische Reaktion auf die Situation zeigen. Sie können die nächsten Schritte befolgen:

- Strukturierung der Situation: Versuchen Sie, die Kontrolle über die Situation zu übernehmen; machen Sie allen Beteiligten klar, dass Sie für sie da sind.
- Nehmen Sie Kontakt zu den Personen in Not auf: Sprechen Sie die Personen direkt mit ihrem Namen an, sodass Sie ihre volle Aufmerksamkeit haben. Versuchen Sie, sich ihrem Energielevel anzupassen: Wenn sie apathisch sind, beschreiben Sie, was passiert ist, sorgen Sie für eine ruhige Umgebung und sprechen Sie mit ruhiger Stimme. Wenn die Person aufgeregt ist, versuchen Sie, mit ihr zu atmen.
- Beruhigung, Sicherheit und Neuorientierung: Versuchen Sie, die Person in den gegenwärtigen Moment zurückzuholen. Beschreiben Sie die Situation und versichern Sie der Person, dass sie in Sicherheit ist. Bringen Sie die Person an einen ruhigen Ort oder machen Sie einen Spaziergang (weg von der stressigen Umgebung).
- Lassen Sie die Person reden: keine Fragen oder Urteile, lassen Sie sie einfach reden.
- Beschreiben Sie den Zustand, die Verfassung und die Situation der Person. Sagen Sie ihr, dass sie unter Schock steht.
- Fragen Sie die Person, was sie braucht: Bieten Sie der Person Wasser an und fragen Sie sie, was sie in diesem Moment braucht.
- Kümmern Sie sich um ihr soziales Netz: Fragen Sie sie, ob Sie jemanden anrufen können.
- Weitere Vereinbarungen: Was auch immer die Person in Not tun möchte, ob sie nach Hause gehen oder bleiben möchte, man sollte ihr keine wichtigen Aufgaben zuteilen. Sprechen Sie mit der Person und lassen Sie sie beschreiben, was sie von jetzt an bis zum Ende des Tages tun wird.

Beispiel 2:

Situation: Ein Kind wird während des Trainings in einem Schwimmbad ohnmächtig.

Strukturierung der Situation: Nachdem das Kind aus dem Wasser gerettet wurde, versichert ihm der Trainer, dass alles in Ordnung ist, dass es ihm gut geht und dass er für es da ist.

Kontakt mit der in Not geratenen Person: Der Trainer achtete darauf, dass er die Aufmerksamkeit des Kindes hatte und atmete mit ihm ein paar Mal tief durch.

Beruhigung, Sicherheit und Neuorientierung: Der Trainer erzählte dem Kind, was passiert war, dass es unter Wasser ohnmächtig geworden war, aber jetzt in Sicherheit ist, und brachte das Kind von der Gruppe weg in einen ruhigen Bereich.

Lassen Sie sie reden: Der Trainer forderte das Kind auf, zu beschreiben, was passiert war, und erlaubte ihm, seine Reaktion auf die Situation auszudrücken.

Beschreiben des Zustands/der Situation der Person: Der Trainer erklärte dem Kind, dass es sich im Moment vielleicht unter Schock befindet.

Fragen Sie die Person, was sie braucht: Der Trainer fragt das Kind, ob es im Moment etwas braucht und wie es ihm geht. Möchte es beim Training bleiben oder nach Hause gehen?

Kümmern Sie sich um das soziale Netz: Nach dem Training erzählte der Trainer den Eltern des Kindes, was passiert war.

Weitere Vereinbarungen: Der Trainer sprach mit dem Team darüber, worauf sie beim nächsten Training achten sollten und wie sie in einer solchen Situation reagieren sollten.

Schreiben Sie Ihr eigenes Beispiel

1 - STRUKTURIERUNG DER SITUATION

2 - KONTAKT MIT DER IN NOT GERATENEN PERSON

3 - SICHERHEIT UND NEUORIENTIERUNG

4 - REDEN LASSEN

5 - BESCHREIBEN, ERKLÄREN

6 - FRAGEN, WAS DIE PERSON BRAUCHT

7 - SOZIALES NETZ

8 - ZUKUNFT

Schlussfolgerung

Dieses Handbuch ist das Ergebnis eines zweijährigen Projekts über Stressmanagement, Problemlösung und lösungsorientierte Techniken mit Trainern aus vier verschiedenen Sportarten und Ländern.

Die Fähigkeit von Trainern, mit Stressfaktoren wirksam und konstruktiv umzugehen, hat einen erheblichen Einfluss auf ihre Leistung und ihre psychische und physische Gesundheit. Es ist wichtig, dass sie effektive Bewältigungstechniken entwickeln.

Die Trainer haben gelernt, wie sie mit den Stressfaktoren in ihrem Arbeitsumfeld erfolgreich umgehen können. Sie haben die in diesem Handbuch vorgestellten Techniken erlernt, die sich als sehr nützlich erwiesen haben. Sie berichteten, dass sie die erlernten Techniken sowohl in ihrem Arbeitsumfeld als auch im täglichen Leben anwenden. Sie werden dies auch weiterhin tun, weil sie so viele Vorteile in allen Bereichen des Lebens sehen.

Die Trainer wiesen auch auf die Bedeutung der Treffen zum Erfahrungsaustausch während des transnationalen Projekts hin und wie wichtig diese Treffen für ihren Lernprozess waren. Ihnen wurde bewusster, dass sie nicht die einzigen sind, die mit den Problemen bei der Arbeit zu kämpfen haben, und sie konnten sehen, dass diese Probleme für viele Trainer auf verschiedenen Ebenen in verschiedenen Sportarten und Ländern universell sind. Wir glauben, dass die Trainer in der Lage sein werden, die erlernten Techniken sowohl in ihren Sportvereinen als auch in anderen Bereichen des Lebens anzuwenden.

***Liebe Trainer, Sie kümmern sich ständig um Ihre Athleten,
bitte kümmern Sie sich auch um sich selbst!***

APENDIX:

Zusätzliche Techniken, Leitlinien usw.

ZEITMANAGEMENT-TECHNIKEN

Pausen: indem der Trainer gelegentlich aus einer Situation heraustritt, nicht davonläuft, präventiv handelt. Dabei kann es sich um kurze, 15-minütige Pausen oder um längere Auszeiten handeln, je nach Situation. Eine kurze Pause kann einfach ein Rückzug aus dem Raum sein (Fitnessstudio, Büro), wir machen einen kurzen Spaziergang, um unserem Geist ein wenig Ruhe zu gönnen. Wir bauen auch Stress bei der Arbeit ab, indem wir uns Zeit für körperliche Aktivität und Erholung nehmen. Nach einer langen Pause und den Ferien kehren Trainer frisch und erholt zur Arbeit zurück, entspannt, voller neuer Ideen und mit genügend Energie, um die Probleme zu bewältigen, die das Sportcoaching mit sich bringt.

Realistischer Zeitplan: Ein motivierter Coach kommt immer wieder in die Situation, dass er zu viele Aufgaben auf dem Plan hat - um so effektiv wie möglich zu sein, wird seine Arbeit am Wochenende und in der Nacht erledigt. Gelegentlich ist das sinnvoll, aber der ständige Zeitdruck ist nicht gut. Ein organisierter Zeitplan soll Aufgaben genau planen, und Platz für Aufgaben, die mehr Zeit in Anspruch nehmen, sowie eine gewisse Reserve für unerwartete, anspruchsvollere Ereignisse lassen.

Das Delegieren von Aufgaben ist eine Strategie, eine Fähigkeit, die Sie organisiert hält und gleichzeitig Ihr tägliches Arbeitspensum entlastet. Der Assistenztrainer und die Verwaltung des Vereins können eine ganze Reihe von Aufgaben übernehmen (Telefonabsprachen, Vereinsverwaltung, Talentmanagement usw.). Planen Sie die Saison, Ausflüge und Treffen gemeinsam. Wenn Sie den Menschen um Sie herum vertrauen, können Sie Ihren Stresslevel deutlich senken.

Nehmen Sie sich **Zeit, um in Form zu bleiben:** Die Trainer arbeiten den ganzen Tag, um die Athleten auf ihr Bestes vorzubereiten, aber sie vergessen dabei sich selbst. Man habe keine Zeit, um in Form zu bleiben, sagen sie. Trainer waren meist selbst Spitzensportler und wissen, wie es sich anfühlt, in Form zu sein - aber sehen wir uns auch die Vorteile an, die es mit sich bringt, in Form zu sein:

- Verbesserung des Selbstbewusstseins, des Selbstwertgefühls und des Körperselbstwertgefühls.
- Ein Vorbild für Athleten: Ein Engagement für Sport und Gesundheit hält ein Leben lang.
- Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts.
- Die Ausschüttung von Endorphinen macht glücklich, und entspannte Muskeln bauen körperlichen Stress und Frustration ab.
- Nach einem langen Arbeitstag vergisst man allzu leicht, sich Zeit für ein persönliches Training zu nehmen. Denken Sie daran, dass Bewegung eine der einfachsten und besten Möglichkeiten ist, Stress abzubauen.

Zeit mit Ihren Lieben zu verbringen. Der Terminplan beim Sport ist immer derselbe: Spiele am Wochenende und Training am Nachmittag. Bei einem vollen Terminkalender passiert es schnell, dass man den Kontakt

zu Familie und Freunden verliert. Planen Sie die Zeit, die Sie mit Ihren Liebsten verbringen, und nehmen Sie sich diese Zeit, um Stress abzubauen. Treffen Sie sich mit Freunden aus der Sportwelt oder außerhalb der Branche, mit denen Sie all Ihre Frustrationen besprechen können. Es kann passieren, dass Sie mit ihrer Hilfe neue Perspektiven und Ideen in Ihren Beruf einbringen. Familie und Freunde sind diejenigen, die ein Gleichgewicht zwischen der beruflichen Karriere und dem Privatleben herstellen. Der Kontakt zu wichtigen Menschen kann ein Telefonanruf, ein gemeinsames Essen oder ein kurzes Gespräch sein – bleiben Sie mit den Menschen in Kontakt, die Ihnen am wichtigsten sind.

Pflegen Sie Ihre Hobbys. Stellen Sie also sicher, dass Sie auch das Leben außerhalb Ihres Sports aufrechterhalten. Auf den ersten Blick mag ein zusätzliches Hobby wie eine Ablenkung und eine Auszeit vom Beruf erscheinen, aber Interessen außerhalb des Trainings sind unerlässlich, um einen frischen Geist zu bewahren, denn wenn Sie sich auf etwas anderes als den Sport konzentrieren, entspannt sich Ihr Gehirn und lässt den Ideen freien Lauf. Das Hobby sollte so beschaffen sein, dass Sie es während der Trainingsarbeit und des Trainingsplans aufrechterhalten können.

Lernen Sie Ihr Team persönlich kennen

Eine Gruppe, auch eine, die nach außen hin als Ganzes funktioniert, besteht immer aus Einzelpersonen mit persönlichen Geschichten. Das Kennenlernen von Sportlern außerhalb des Trainings kann ganz einfach sein – wir gehen in ein Restaurant zum Essen, treffen uns mit jemandem zu Hause oder sehen uns gemeinsam einen Film an. Manchmal ist jedoch ein wenig mehr Komplexität erforderlich; in einem solchen Fall können wir ein strukturiertes Teambuilding durchführen. Mit solchen Treffen fördern wir die Vernetzung und ermöglichen es dem Team, sich außerhalb von Training und sportlicher Leistung kennen zu lernen und Spaß zu haben. Ziel ist es, gemeinsam Zeit und Raum zu finden, um über andere Themen als den Sport zu sprechen, um die Atmosphäre im Team zu entspannen und den Stresspegel zu senken – ein solcher Ansatz ist wichtig, um die Teamatmosphäre zu erhalten und gleichzeitig das Privatleben abwechslungsreich zu gestalten.

Wenn nötig, suchen Sie einen **Berater auf**. Obwohl es unter den Menschen immer noch ein Stigma gibt, einen Psychologen, Berater oder Therapeuten aufzusuchen, ist dies letztlich ein wichtiger Schritt zur Stressbewältigung. Fachleute haben phantastische Ideen, wie man Stress bewältigen kann, sie haben ein mehrjähriges Studium absolviert und verfügen über das nötige Fachwissen, um Karriere und Beziehungen zu meistern.

Quellen und Literaturt

Zerstörungswut, 23. Februar 2020, <https://dismantledmind.com/how-your-reptilian-brain-controls-you/>

Ellis, A. (1991). Das überarbeitete ABC der rational-emotiven Therapie (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9(3), 139-172).

Galanti, R., (2021). *Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Self-Care Practices to Overcoming Anxiety and Stress*.

Goldstein, D.S. Reaktionen der Nebenniere auf Stress. *Cell Mol Neurobiol* 30, 1433-1440 (2010). <https://doi.org/10.1007/s10571-010-9606-9>

Jim Taylor (1992) Coaches are people too: Ein angewandtes Modell der Stressbewältigung für Sporttrainer, *Zeitschrift für angewandte Sportpsychologie*, 4:1, 27-50

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wo immer du hingehst, dort bist du: Achtsamkeitsmeditation im täglichen Leben*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003). Achtsamkeitsbasierte Interventionen im Kontext: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. *Klinische Psychologie: Wissenschaft und Praxis*, 10 (2), 144-156.

Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Mindtools, 2022 https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm)

Martens, R. (1990). *Erfolgreiches Coaching* (2. Auflage). Champaign: Human Knetics.

Ramnero, J. und Torneke, N. (2008). *ABC's of Human Behavior*. Oakland: New Harbinger Publications

Scott, E. (2022). *Verywellmind*, 7.11. 2022, <https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>

Techniken zur Stressbewältigung, <https://onlinemasters.ohio.edu/blog/10-stress-management-techniques-for-sport-coaches/> (abgerufen im März 2020)

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Wynne, A. (2007). *Der Ursprung der buddhistischen Meditation*. Routledge, New York.



Co-funded by
the European Union