

# Inhalt

	Vorwort – Unterhaching ist überall .....	9
<b>I</b>	<b>GRUNDLAGEN DES ERFOLGREICHEN TEAMCOACHINGS .....</b>	<b>11</b>
1	Einführung in die Grundlagen des erfolgreichen Coachings .....	12
2	Basiswissen für eine gelungene Kommunikation .....	13
2.1	Das Kommunikationsmodell der vier Gesprächsebenen von Schulz von Thun (1981) .....	13
2.2	Das Beziehungsmodell der Transaktionsanalyse .....	16
2.3	Weitere wichtige Aspekte der Kommunikation .....	19
3	Was ist ein Team? Gruppenregeln und Gruppendynamik .....	21
3.1	Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelteile .....	21
3.2	Was eine soziale Gruppe ausmacht .....	23
3.3	Die Gruppe ist wichtiger als das einzelne Mitglied .....	24
3.4	Jeder beeinflusst jeden .....	26
3.5	Systemische Gruppenregeln .....	27
3.6	Gruppenspezifische Regeln .....	30
3.7	Gruppendynamik .....	31
3.8	Konformität kontra Individualität .....	34
4	Der Trainer als Führungsperson .....	37
4.1	Grundregeln der Führung .....	37
4.2	Führungsstile .....	38
4.3	Führung braucht Vertrauen .....	41
4.4	Weitere Anforderungen an eine gelungene Führung .....	44
5	Gehirngerechtes Coaching .....	47
5.1	Wahrnehmung als Vereinfachung der Welt .....	47
5.2	Der Einfluss von Stress auf die Wahrnehmung .....	49
5.3	Das Bahnungsmodell des Gehirns .....	50
5.4	Die beiden Gehirnhälften .....	53
6	Das Sechs-Säulen-Modell eines effektiven Coachings .....	55
6.1	Beziehung .....	56

6.2	Inhalt	57
6.3	Struktur	58
6.4	Sprache	59
6.5	Zeit	61
6.6	Emotionen	62
<b>7</b>	<b>Wohin wollen Sie gehen? – Die Wirkung von Zielen</b>	<b>65</b>
7.1	Angst vor der Niederlage als Hemmfaktor	65
7.2	Das passende Ziel finden	67
7.3	Der Umgang mit Zielen	70
7.4	Ziele bei Jugendmannschaften	75
<b>II</b>	<b>Praktische Anregungen zum erfolgreichen Teamcoaching</b>	<b>77</b>
<b>8</b>	<b>Lebendiges Coaching statt Kochbuchmentalität – Einführung in die praktischen Anregungen für den Traineralltag</b>	<b>78</b>
<b>9</b>	<b>Psychologische Potenziale der Saisonvorbereitung</b>	<b>79</b>
9.1	Das gemeinsame Saisonziel	80
9.2	Gemeinsame Normen und Regeln	84
9.3	Die Teamentwicklung	85
9.4	Die tragfähige Führungsstruktur	86
<b>10</b>	<b>Der Weg zum Team – Möglichkeiten der Mannschaftsbildung</b>	<b>94</b>
10.1	Konkrete Maßnahmen der Teambildung	94
10.2	Teambildung durch gemeinsame Aufgaben und Gegner	97
10.3	Die Integration neuer Spieler	100
10.4	Teamkiller	103
<b>11</b>	<b>Die Gestaltung der Teambesprechung</b>	<b>106</b>
11.1	Grundlegende Überlegungen	106
11.2	Besprechungen während der Woche	108
11.3	Die Spielbesprechung	109
11.4	Die Halbzeitbesprechung	112
11.5	Die Besprechung unmittelbar nach dem Spiel	116
<b>12</b>	<b>Das Coaching am Spielfeldrand</b>	<b>118</b>
12.1	Die Grenzen Ihrer Einflussmöglichkeiten	118
12.2	Die Aufgaben des spielbegleitenden Coachings	118

<b>13 Die Nominierungssituation</b> .....	<b>125</b>
13.1 Mut zur Entscheidung und ihren Folgen .....	126
13.2 Welche Entscheidung ist richtig? .....	128
13.3 Der richtige Zeitpunkt, die beste Weise .....	129
13.4 Die Einbindung der Nichtnominierten .....	132
<b>14 Der Sieg Davids – wie Sie als Außenseiter gewinnen können</b> .....	<b>133</b>
14.1 Die Geschichte von David und Goliath .....	133
14.2 Keine Angst vor großen Namen .....	134
14.3 Vertrauen in den eigenen Sieg .....	136
14.4 Aus der eigenen Stärke handeln .....	136
14.5 Entschlossenes und überraschendes Handeln .....	136
14.6 Auf den Todesstoß vorbereitet sein .....	137
<b>15 Wie Goliath gewonnen hätte – vom Umgang mit der Favoritenrolle</b> ...	<b>139</b>
15.1 Das Handicap des Favoriten .....	139
15.2 Handlungsmöglichkeiten .....	140
<b>16 Wie man einen Angstgegner bezwingt</b> .....	<b>144</b>
16.1 Merkmale eines Angstgegners und wie ich ihnen begegne .....	144
16.2 Allgemeine Überlegungen zur Angst im Sport .....	148
<b>17 Vor dem entscheidenden Spiel</b> .....	<b>151</b>
17.1 Keine Angst vor der Niederlage .....	151
17.2 Die richtige Anspannung .....	153
17.3 Ein Finale ist etwas Besonderes .....	154
17.4 Die Abschlussbesprechung .....	154
17.5 Selbst gewinnen statt rechnen .....	157
<b>18 Die Bewältigung von Krisen und Konflikten</b> .....	<b>159</b>
18.1 Die Krise als Chance .....	159
18.2 Grundlegende Gefühle und ihre Wirkung .....	160
18.3 Sportliche Krisen – die Verarbeitung von Niederlagen .....	163
18.4 Das Selbstvertrauen wiederfinden .....	165
18.5 Heim- und Auswärtsschwäche .....	168
18.6 Verletzungsspech .....	170
18.7 Möglichkeiten der Konfliktlösung .....	171
18.8 Die große Aussprache im ganzen Team .....	174

<b>19</b>	<b>Der schwierige Spieler</b> .....	<b>177</b>
19.1	Eigene empfindliche Punkte .....	177
19.2	Problematische Verhaltensweisen von Athleten .....	178
19.3	Ein allgemeiner Lösungsansatz .....	185
19.4	Das Kritikgespräch .....	185
19.5	Der Starspieler .....	187
<b>20</b>	<b>Nach dem Erfolg</b> .....	<b>190</b>
20.1	Die Anstrengung verstärken .....	190
20.2	Die Folgen zu frühen Jubels .....	191
20.3	Der Erfolgsweg nach Pat Riley (1993) .....	192
<b>21</b>	<b>Besonderheiten im Coaching von Frauenmannschaften</b> .....	<b>196</b>
<b>22</b>	<b>Besonderheiten im Coaching von Kinder- und Jugendmannschaften</b> ..	<b>199</b>
22.1	Kindheit und Pubertät als Entwicklungsprozess .....	199
22.2	Besonderheiten der Motivation .....	200
22.3	Besonderheiten im Umgang mit Kindern .....	201
22.4	Besonderheiten im Umgang mit Jugendlichen .....	202
<b>23</b>	<b>Abschließende Betrachtungen zum Einsatz psychologisch orientierter Maßnahmen im Mannschaftssport</b> .....	<b>205</b>
	<b>Anhang</b> .....	<b>207</b>
	<b>Literatur</b> .....	<b>207</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>208</b>