

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort.....  | 11 |
| 1. Denkanstöße.....   | 12 |
| 2. Fragen von Eltern jugendlicher Spitzensportler_innen.....                                      | 17 |
| 3. Welche Personen und Hilfestellungen<br>benötigen Kinder und Jugendliche im Spitzensport? ..... | 32 |
| 4. Fallbeispiele zum Verhalten der Eltern in Krisensituationen .....                              | 35 |
| 5. Die Perspektive der Athleten_innen.....  | 43 |
| 6. Angst bei jugendlichen Hochleistungssportlern_innen .....                                      | 46 |
| 7. Die Stimmen der Eltern als Eltern-Ich .....  | 58 |
| 8. Beziehungspädagogik als wichtige Säule<br>in der Eltern-Kind-Beziehung .....                   | 62 |
| 9. Bewertungen von Eltern, Schülern_innen .....   | 69 |
| 10. Resilienz .....   | 74 |
| 11. Das Angebot der Sportpsychologie .....  | 78 |
| 12. Verschiedene Perspektiven und Sichtweisen .....   | 80 |
| 12.1. Die Schüler_innenperspektive .....  | 81 |
| 12.2. Die Trainer_innenperspektive.....   | 83 |
| 12.3. Die Athleten_innenperspektive .....   | 84 |
| 13. Burnout-Gefahr .....  | 86 |
| 13.1 Fallbeispiele aus der Praxis.....  | 91 |
| 13.2. Eltern brauchen Information und Hilfe .....   | 92 |
| 13.3. Erschöpfung bei Eltern.....   | 94 |
| 13.4. Ratsuchende Eltern.....   | 95 |

|  |     |
|--|-----|
| 14. Sportpsychologie in Tirol.....   | 102 |
| 14.1 Was macht den_die erfolgreiche_n<br>Nachwuchssportler_in aus? .....       | 104 |
| 14.2. Sportpsychologische Beratung im Gesamtsystem.....                        | 105 |
| 15. Authentische Menschen als Begleiter_innen .....                            | 108 |
| 15.1. Welche Rolle spielen Eltern im Sport<br>für Kinder und Jugendliche?..... | 109 |
| 15.2. Fallbeispiele aus der Praxis.....  | 110 |
| 16. Relevante Aspekte und Beispiele aus<br>Eltern- und Trainer_innensicht..... | 113 |
| 17. Elterarbeit als wichtige Säule in der Sportpsychologie.....                | 117 |
| 17.1. Elterarbeit in der Internatsschule für Skisportler_innen.....            | 119 |
| 17.2. Elterwünsche.....  | 122 |
| 17.3. Fragen des Verfassers.....   | 124 |
| 18. Perspektiven im Coaching jugendlicher Spitzenathleten_innen.....           | 125 |
| 18.1. Eltern im Sport.....   | 127 |
| 18.2. Persönlichkeitsentwicklung im Leistungssport.....                        | 129 |
| 18.3. Persönlichkeitsentwicklung<br>jugendlicher Leistungssportler_innen ..... | 131 |
| 18.4. Sportler_innenbiographien.....   | 133 |
| 19. Ressourcen und Potenziale<br>von Eltern nutzen .....                       | 134 |
| 20. Persönlichkeitsentwicklung an Sporteliteschulen.....                       | 135 |
| 20.1. Ziele der Internatsschule für Skisportler_innen in Stams .....           | 139 |
| 21. Elterarbeit in Schulen mit dualer Ausrichtung.....                         | 144 |
| 21.1. Helikopter-Eltern .....  | 147 |
| 21.2. Schulmediationen .....   | 149 |

|  |     |
|--|-----|
| 22. Welche Komponenten sind für den Entwicklungsprozess von Kindern und Jugendlichen im Spitzensport wichtig?..... | 151 |
| 23. Elternarbeit.....  | 155 |
| 23.1. Der Blick von Jugendlichen im Spitzensport auf die Eltern .....  | 161 |
| 24. Aufbau von Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Selbstkonzept bei jugendlichen Spitzensportlern_innen.....   | 163 |
| 25. Die Frage nach dem Sinn.....   | 173 |
| 25.1. Elternstress .....   | 175 |
| 25.2. Stress bei Kindern und Jugendlichen.....   | 178 |
| 26. Motive von Eltern hochbegabter Kinder und Jugendlicher im Spitzensport.....                                    | 181 |
| 27. Methoden der Mentalberatung in der Elternarbeit.....   | 183 |
| 27.1. Mit mentalem Training zum Erfolg – Eine Einführung für zukünftige Spitzensportler_innen .....                | 184 |
| 27.2. Motiviert, konzentriert und richtig aktiviert sein, wenn es darauf ankommt.....                              | 184 |
| 27.3. Bewegungsabläufe verbessern durch mentales Training.....   | 185 |
| 27.4. Gelassen bleiben, auch wenn es mich ärgert .....   | 186 |
| 27.5. Positive Kommunikation mit Team und Trainer_innen .....  | 187 |
| 27.6. Wettkämpfen lernen – vorbereiten, durchziehen, auswerten .....   | 188 |
| 27.7. Ich als Elternpersönlichkeit.....  | 188 |
| 28. Synergien im System bündeln .....  | 191 |
| 28.1. Was Eltern sich für ihre Kinder und Jugendlichen auf ihrem Weg zum Spitzensport wünschen .....               | 192 |
| 28.2. Welche Bezugspersonen sind für Kinder und Jugendliche im Spitzensport wertvoll?.....                         | 193 |

|  |     |
|--|-----|
| 28.3. Pädagogen_innen als Unterstützer_innen.....                                      | 195 |
| 28.4. Das Sportgymnasium Mals.....   | 197 |
| 29. Kompetenzorientierung in sportlichen Eliteschulen.....                             | 205 |
| 29.1. Menschliche Kompetenzen sind gefragt.....  | 206 |
| 29.2. Menschen benötigen Sozialkompetenz .....   | 212 |
| 29.3. Welche Impulse ergeben sich aus dieser Perspektive? .....                        | 215 |
| 29.4. Kooperation von Trainern_innen, Lehrern_innen<br>und Eltern im Spitzensport..... | 217 |
| 30. Die Eltern als entscheidender Rückhalt.....  | 218 |
| 31. Anregungen und Wünsche aus dialogischer Perspektive.....                           | 219 |
| 31.1. Impulsfragen für Eltern und Sportler_innen.....                                  | 220 |
| 31.2. Fragenkatalog für Eltern und<br>jugendliche Spitzensportler_innen.....           | 224 |
| 31.3. Ziele für Eltern .....   | 225 |
| 31.4. Statements von Eltern .....  | 227 |
| 32. Das Konzept Eltern stärken – Ermutigung zum Dialog.....                            | 230 |
| 32.1. Dialogische Lernkultur.....  | 231 |
| 32.2. Der Dialogprozess.....   | 233 |
| 32.3. Eltern im Dialog.....  | 234 |
| 33. Konklusionen.....  | 237 |
| 34. Wann haben Kinder und Jugendliche sicheren Halt?.....                              | 238 |
| 35. Praktische Fallbeispiele .....   | 239 |
| 35.1. Fallbeispiel 1.....  | 239 |
| 35.2. Fallbeispiel 2.....  | 239 |
| 35.3. Fallbeispiel 3.....  | 240 |
| 35.4. Fallbeispiel 4.....  | 240 |

|  |     |
|--|-----|
| 35.5. Fallbeispiel 5.....  | 243 |
| 35.6. Fallbeispiel 6.....  | 244 |
| 36. Wie sehen Eltern ihre Aufgaben im Spitzensport? .....                                | 245 |
| 36.1. Anliegen von Müttern und Vätern zum Wohle<br>ihres Kindes im Spitzensport.....     | 247 |
| 36.2. Welche Bezugspersonen sind für Talente<br>im Spitzensport wichtig? .....           | 249 |
| 36.3. Folgende Fragen zum Wohl Jugendlicher<br>im Spitzensport sind zu klären .....      | 254 |
| 36.4. Nichtförderliches Verhalten.....   | 256 |
| 36.5. Förderliches Verhalten – Ressourcen stärken.....                                   | 261 |
| 37. Motive für den Spitzensport am Beispiel<br>jugendlicher Hochleistungssportler: ..... | 263 |
| 38. Das Leitbild von Stams .....   | 266 |
| 38.1. Störfaktorentraining.....  | 266 |
| 38.2. Zentrale Störfaktoren bei jugendliche Spitzenathleten .....                        | 267 |
| 39. Wertschätzung als prioritäre Währung im Coaching.....                                | 275 |
| 40. Die ethische Aufgabe des_er Trainers_in .....  | 277 |
| 41. Wertschätzende Elternbeziehungen .....   | 280 |
| 42. Externe Vertrauenspersonen.....  | 288 |
| 42.1 Menschlichkeit verbindet.....   | 289 |
| 43. Elternkritik.....  | 293 |
| 44. Die Bedeutung von Mentaltraining.....  | 295 |
| 45. Kinder und Jugendliche im Hochleistungssport.....                                    | 296 |
| 46. Eltern im Gespräch mit Sportpsychologen_innen.....                                   | 298 |
| 47. Studien.....   | 301 |

|   |     |
|---|-----|
| 48. Spannungsfeld Eltern – Trainer_innen – Athlet_innen:.....   | 303 |
| 49. Authentische Vertrauenspersonen<br>für Jugendliche im Hochleistungssport.....   | 304 |
| 50. Die Eltern-Kind-Beziehung am Beispiel Sport.....  | 306 |
| 51. Die Eltern-Trainer_innen-Beziehung im Sport.....  | 307 |
| 52. Mehrfachbelastungen im<br>Hochleistungssport Jugendlicher.....  | 309 |
| 53. Was benötigen Kinder und Jugendliche<br>im Spitzensport? .....  | 311 |
| 53.1 Existenzielle pädagogische Grundlagen im Spitzensport.....   | 313 |
| 53.2. Geforderte Kompetenzen der Eltern .....   | 315 |
| 53.3. Welche Werte sind im Spitzensport zu vermitteln? .....  | 316 |
| 53.4 Wie können die zehn Gebote des systemischen<br>Denkens für den Coachingprozess fruchtbar<br>54. Eltern und Mentaltraining..... | 340 |
| 55. Das Dialogkonzept.....  | 348 |
| 56. Die Aufgabe der Schule.....   | 363 |
| 57. Erfahrungen des Verfassers in der Elternarbeit im jugendlichen<br>Spitzensport.....   | 365 |
| Fragebogen: Eltern .....  | 372 |
| 58. Rückblick und Ausblick:.....  | 373 |
| Literaturverzeichnis .....  | 376 |