

### Zusammenfassung / Fazit

**Wirkungsfeld:** Coaching und Emotionen

**Input:** Ich und meine Emotionen

**Referent:** Dr. Philipp Röthlin

Zusammenfassung durch: Martina Maurer

#### 1. Wesentliche Aussagen

Da es sich bei diesem Vortrag um ein Workshop handelte, war es wichtig, dass sich die Teilnehmer mit sich selbst beschäftigen und anhand eines Modells ihr eigenes Verhalten reflektieren.

Alle wurden nach ihren Werten spezifisch im Sport gefragt, man musste die folgende Frage beantworten: was für ein(e) Trainer(in) will ich sein?

Dazu füllte man ein Blatt (siehe Abbildung 1) mit seinen Werten aus und erwähnte eine Situation, welche diesen Wertvorstellungen entsprach und die gefühlten Emotionen. Dasselbe galt es nun auch für eine Situation zu beschreiben, welche nicht den Wertvorstellungen entsprach.

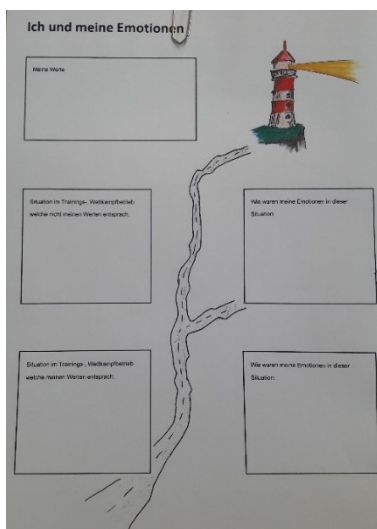


Abbildung 1

Theoretischer Input:

- Emotionen sind Informationen, wie es um unsere Ziele und Werte steht → positive Emotionen werden empfunden, wenn die Situation zu unseren Werten und Zielen passt, sonst sind diese negativ. Die Emotion ist aber auch ein möglicher Stolperstein, wenn wir gerne Dinge tun möchten, aber nicht können.

Wir Menschen wollen den «von Werten bestimmten Weg» zu unserem Idealbild (in der Abbildung 1 als Leuchtturm dargestellt) gehen. Idealbild = «So will ich sein».

Aber: Der Weg dahin ist nicht immer so einfach, denn es erscheinen immer wieder schwierige Situationen: Wenn ich bspw. dem Athleten sagen muss, dass er nicht mehr im Kader ist, ruft dies ein unangenehmes Gefühl hervor und kann zu Stress, Zweifel, Sorgen und Nervosität führen. Es gibt 2 Wege, wie ich dann handeln kann (Abbildung 2):

1. Wir schlagen den vom unangenehmen Zustand bestimmten Weg ein (reaktive Handlung), schieben das Gespräch zum Beispiel noch 2 Wochen hinaus, womit das unangenehme Gefühl weggeht (kurzfristige Belohnung). Langfristig habe ich aber Kosten.
2. Nehme ich den von Werten bestimmten Weg, gehe ich das Gespräch an, was kurzfristig Kosten verursacht, langfristig aber zur Belohnung führt.

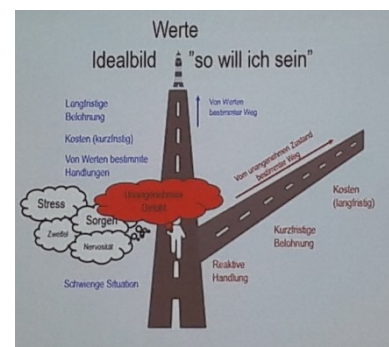


Abbildung 2

# Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018

Coaching. Eine Frage der Wirkung.

Mehr Infos:  
www.baspo.ch/trainerbildung

Mit dem Ausfüllen einer Umfrage erhielt man dann für die Kompetenzen Klarheit, Verstehen, Akzeptanz, Selbstunterstützung und Konfrontationsbereitschaft 2 Werte, den eigenen und denjenigen des Durchschnitts einer grossen Stichprobe, die diese Umfrage ebenfalls ausfüllte. Somit lassen die beiden Werte einen Vergleich und eine Selbsteinschätzung zu (Abbildung 3 unten).

Kompetenz	Wert	Wert M	Vergleich
Klarheit			0.8 0 0 0 0 0
Verstehen			0.6 0 0 0 0 0
Akzeptanz			0.6 0 0 0 0 0
Selbstunterstützung			0.6 0 0 0 0 0
Konfrontationsbereitschaft			0.6 0 0 0 0 0

Magglinger Trainertagung: 23./24.10.2018  
Coaching. Eine Frage der Wirkung.  
Mehr Infos: www.baspo.ch/trainerbildung

Abbildung 3

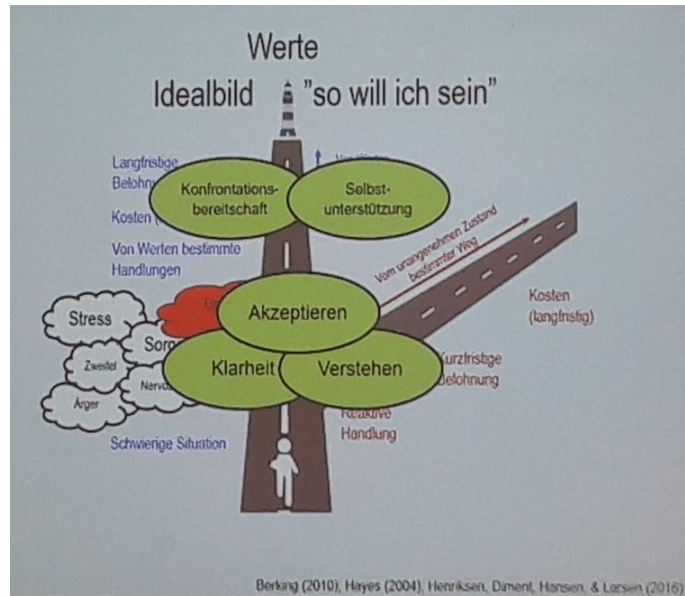


Abbildung 4

Mit den Ergebnissen der Umfrage erkennt man nun seine eigenen Stärken und Schwächen in den fünf Kompetenzen und kann gezielt auf diese eingehen, um sie zu verbessern. Somit kann man auf dem Weg zum Idealbild an sich selbst arbeiten und kommt persönlich weiter (siehe Abbildung 4).

## 2. Erkenntnisse

Es geht nicht darum, was ein guter und schlechter Trainer ist, sondern was meinen eigenen Werten entspricht und somit für mich persönlich ein guter bzw. schlechter Trainer ist. Das eigene Handeln soll nach individuellen Werten geschehen. Dazu muss ich meine eigenen Werte klären und mich fragen: «Die Person, die ich gerne wäre: wie würde sie handeln?»

Die eigene Geschichte spielt auf dem Weg zum Idealbild immer eine wichtige Rolle. Wenn ich bspw. immer Probleme mit der Klarheit habe, so weiss ich, dass ich diese auch in Zukunft haben werde. Ausserdem sind bei der Entstehung von Emotionen eine Reihe automatischer Prozesse beteiligt, die wir nicht direkt beeinflussen können. Sobald ich dagegen ankämpfen will, verursacht dies Stress und es entsteht ein Teufelskreis (Beispiel: «Denke nicht an einen rosa Elefanten»).

## 3. Kritische Würdigung (persönlich)

Highlights	Offene Fragen
<p><b>Auseinandersetzung mit sich selbst → die eigene Person steht im Vordergrund.</b></p> <p><b>Theorie praktisch angewandt, man kann etwas für sich selbst mitnehmen.</b></p>	<p><b>Wie kommt man vom unangenehmen Zustand bestimmten Weg wieder auf den von Werten bestimmten Weg?</b></p>