



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Empowerment - Kommunikation

Was ist zu beachten wenn ich als
Trainer*in Frauen trainiere?

Monika Kurath, 2023



Einstieg



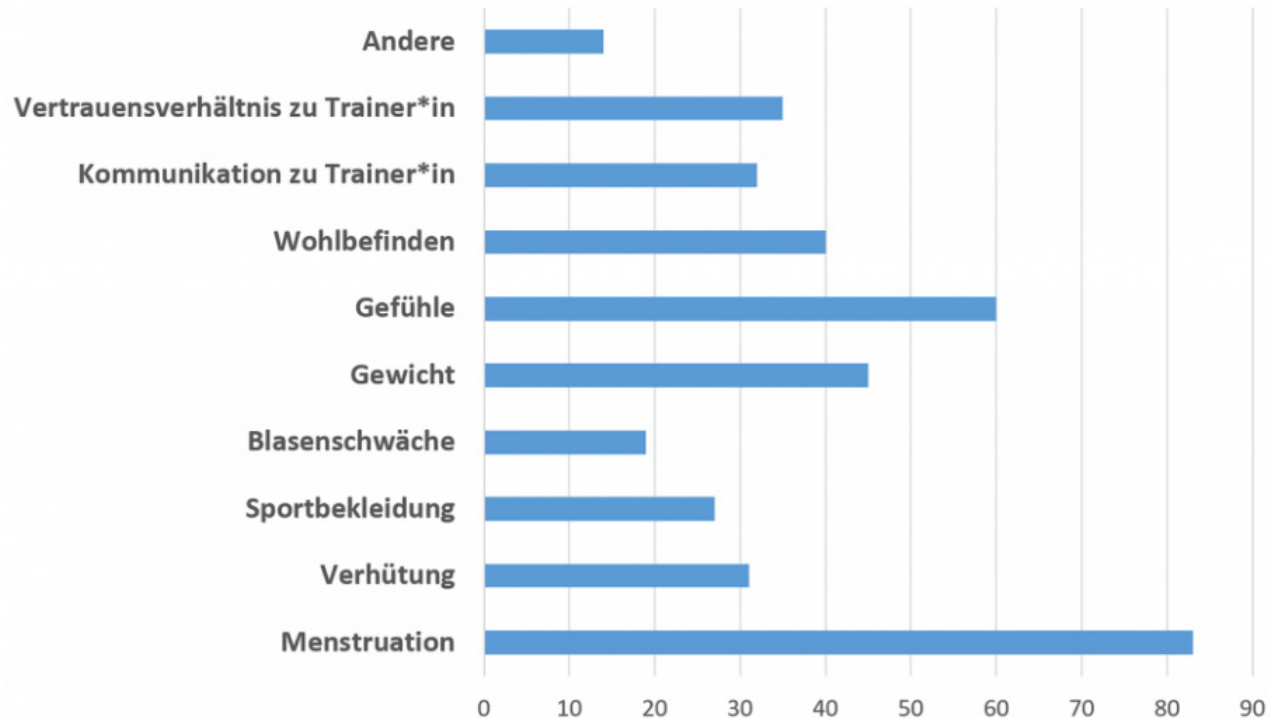
Was ist anders wenn ich als Trainer*in AthletINNEN trainiere?

Welche (sensiblen) Themen beschäftigen Athletinnen?



Umfrageergebnisse 3T 2021 n=136

Welche frauen-spezifischen Themen beschäftigen dich am meisten?





Blogbeitrag der Trainerbildung Schweiz zum Thema „Athleten/innen verstehen, optimal fördern und erfolgreich coachen“

1. Was zählt mehr? Die Medaille oder der Mensch?
2. Coach, schau hinter das Poker-(Wettkampf-)
Fache deiner Athleten/innen.
3. Prozess anstatt Ergebnis.
4. Die Beziehungsebene als A und O.
5. Reden ist Silber, Zuhören ist Gold.
6. Reden wir über Emotionen.
7. Trau dich, frauenspezifische Themen
anzusprechen.
8. Yes you can!



Swiss Olympic Projekt Frau & SpiSpo

Fokusthema Kommunikation

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»



Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

**Zeige echtes,
aufrichtiges Interesse!**

**Mehr fragen,
weniger sagen!**



Swiss Olympic Projekt Frau & SpiSpo

Fokusthema Kommunikation

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»



Bereite dich vor!

- Sei empfänglich und offen für sensible Themen
- Warte nicht ab, sondern geh bei Bedarf auf die Athletin zu und sprich sie auf ein Thema an
- Überlege dir im Vorfeld, wie du das Gespräch angehen willst: «Was, warum, wie, wo und wann möchte ich das Thema ansprechen?» Ein «Icebreaker» oder eine Einstiegsfrage können helfen
- Informiere dich über [frauenspezifische Themen](#)
- Achte auf deine verbale und non-verbale Kommunikation (Nähe, Blickkontakt, Inhalt) – sei aufmerksam, interessiert und wohlwollend
- Plane genügend Zeit ein und wähle ein angenehmes Setting für das Gespräch
- Kläre am Gesprächsende mit der Athletin, wie es weitergeht

Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen



Swiss Olympic Projekt Frau & SpiSpo

Fokusthema Kommunikation

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»



Zeige Wertschätzung!

- Drücke deine Wertschätzung für die Athletin aus. Beispiele:
«Ich bin beeindruckt, was du schon alles erreicht hast», «Ich bin der Meinung, dass dir das bisher gut gelungen ist» oder «Schön, dass wir dieses Thema miteinander besprechen konnten, das bringt uns wieder ein Stück weiter»



Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen



Swiss Olympic Projekt Frau & SpiSpo

Fokusthema Kommunikation

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»



Hör aktiv zu!



- Sei aufmerksam: Was sagt die Athletin, was ist ihre Meinung, ihr Gefühl?
- Strecke deine Fühler aus und höre auch indirekte Hinweise der Athletin
- Vermeide voreilige Annahmen und Schubladisierungen
- Im Gespräch kann es helfen, Aussagen zu paraphrasieren (Sachaussagen mit eigenen Worten wiederholen), zu verbalisieren (emotionale Aussagen in eigene Worte fassen) und zusammenzufassen

Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen



Swiss Olympic Projekt Frau & SpiSpo

Fokusthema Kommunikation

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»



Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

- Vertraue der Athletin, nimm sie ernst und versuche, sie zu verstehen
- Stelle den Menschen ins Zentrum und nicht nur die Leistung
- Sei neugierig und frage bei Bedarf nach
- Fokussiere dich nicht auf dich selbst, sondern auf die Athletin



Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

Weiterführende Informationen



Swiss Olympic Projekt Frau & SpiSpo

Fokusthema Kommunikation

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»



Mehr fragen, weniger sagen!

- Stelle offene Fragen. Zum Beispiel: «Wie fühlst du dich dabei?»
- Benutze lösungs- und ressourcen-orientierte Fragen. Zum Beispiel:
«Was wären mögliche Lösungen?», «Was hast du schon probiert?» oder
«Wer könnte dich wie unterstützen?»
- Informiere dich über [lösungsorientierte Coaching-Ansätze](#)



Bereite dich vor!

Zeige Wertschätzung!

Hör aktiv zu!

Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

Mehr fragen, weniger sagen!

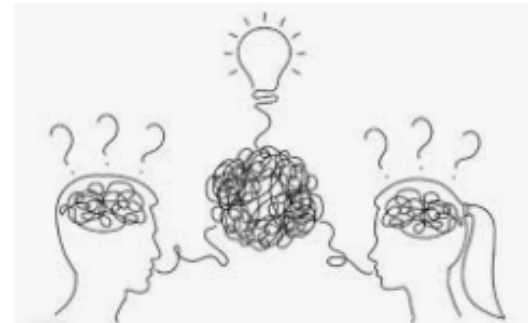
Weiterführende Informationen



Übung macht den Meister

Wir üben Gespräche zu sensiblen Themen zu führen wie z.B.

- Gewicht
- Menstruationszyklus
- Emotionen / Befinden
- Weinen
- Vertrauen / Beziehung aufbauen
- Wohlbefinden
- Verhütung
- Selbstbewusstsein / -vertrauen
- Sportbekleidung
- Blasenschwäche
- Konkurrenzdenken / Aufmerksamkeit
- Aufstellungen / Selektionen
- Konflikte innerhalb des Teams oder im Training
- Nähe/Distanz zu Trainer*innen (emotional und körperlich)
- Körperlichkeit / Sexualität / Sexuelle Orientierung
- Emotionale Abhängigkeit
- Finanzielle Sorgen
- Selbstzweifel – Formschwäche, Krisen, Tiefs
- Trennung von vertrautem Umfeld: Was wenn ich merke, dass ich einen neuen Coach brauche? Wenn ich mich von jemandem aus meinem Staff trennen will?



Let's go

