

Kommunikation

Wie sieht in Deinen Augen eine erfolgreiche Kommunikation zwischen Coach/ Trainer und Spieler aus?

Kommunikation

Gesagt ist noch nicht gehört

Gehört ist noch nicht verstanden

Verstanden ist noch nicht einverstanden

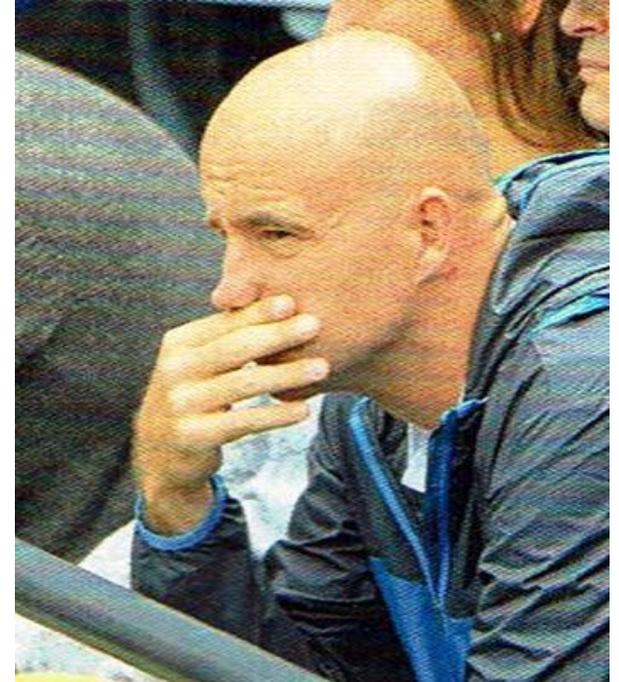
Angewandt ist nicht behalten

Ziele der Kommunikation

- Der Trainer/in muss Fachkenntnisse auch vermitteln (kommunizieren) können!
- Technische, taktische, konditionelle Inhalte vermitteln
- Selbstvertrauen aufbauen
- Motivation der Spieler kanalisieren
- Besser und erfolgreicher machen

Botschaften

- Senden und Empfangen von Botschaften
- Verbale und nonverbale Botschaften
- Botschaft besteht aus 2 Teilen:
 1. Inhalt
 2. Emotion



Rapport/Pacing / Spiegeln

- Rapport = Beziehung, Verbindung, „guter Draht zueinander“
 - Große Trainer sind Meister des Spiegeln
 - Je positiver der Kontakt zwischen Menschen ist, desto stärker die Anpassung an den anderen:
im Tonfall, Lautstärke, Sprechtempo,
Körperhaltung, Distanz
- Nicht übertrieben oder manipulativ

Wie kommunizieren?

1. Positives und konstruktives Kommunizieren
2. Konstruktive Kritik geben
3. Strikte Trennung von Verhalten und Person
4. Verbesserung der nonverbalen Kommunikation
5. Zuhören lernen

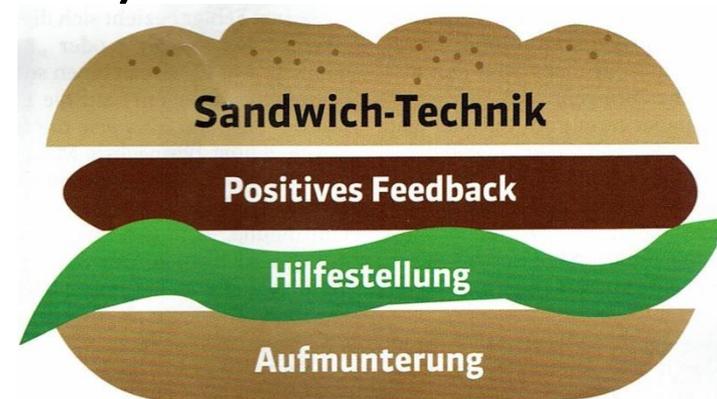


Positives und konstruktives Kommunizieren

- Nach einer gelungenen Aktion positives Feedback
- Nach mangelhafter Aktion: Korrektur und Zuversicht
- Informationen zu technisch-taktischen Hinweisen
- Moderate Kritik
- Losada-Regel: Verhältnis 3 :1 (positive : negativ Äußerungen)
- Individuell aber bei 10:1 nimmt Aufmerksamkeit ab

Konstruktive Kritik geben

- Kritik ist im Training unerlässlich, sollte aber das Selbstwertgefühl nicht angreifen
- Sandwich-Feedback –Technik
 1. Positive Äußerung (= Aufmerksamkeit)
 2. Feedback mit Instruktion (= wie soll der Spieler das beim nächsten Mal machen!)
 3. Aufmunterung (= Motivation)

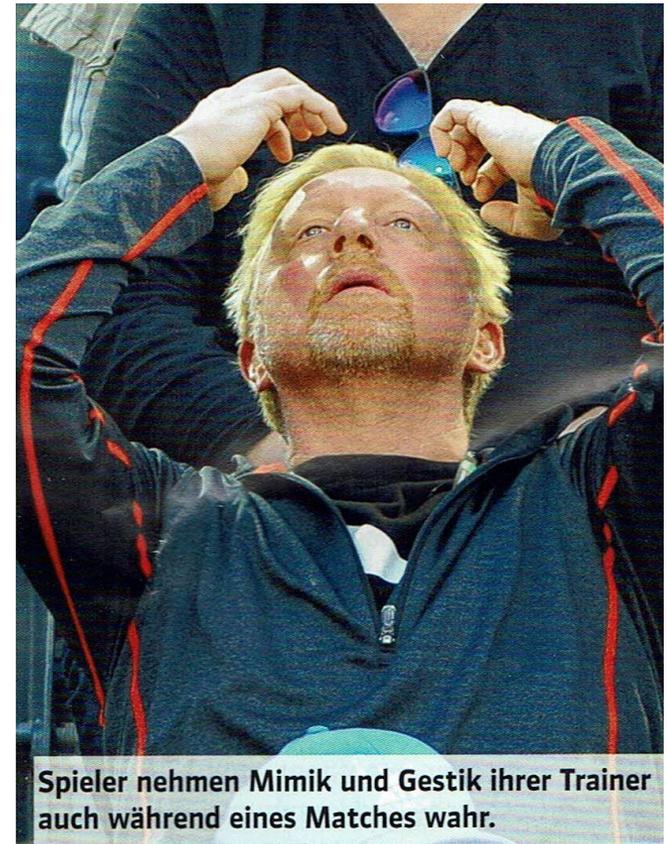


Strikte Trennung von Verhalten und Person

- Es reicht nicht, wenn jemand weiß, dass er was falsch gemacht hat, er muss wissen wie er es beim nächsten Mal machen soll
- Persönliche Kritik vermeiden (möglichst Selbstwertgefühl nicht beschädigen)
- Keine Fehlerbilder vormachen
- Klare Anweisungen („weiter vorne treffen...“ / „triff den Ball vor deiner rechten Hüfte...“)

Verbesserung der nonverbalen Kommunikation

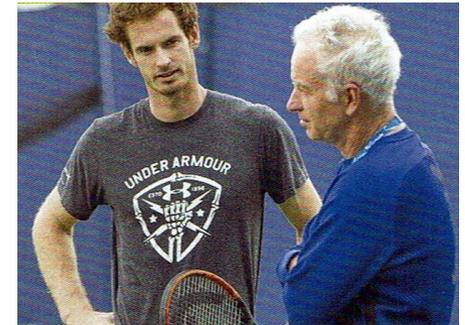
- Mimik und Gestik
- 65-93% der menschlichen Kommunikation ist nonverbal
- Nonverbale Kommunikation wird unbewusst registriert



Spieler nehmen Mimik und Gestik ihrer Trainer auch während eines Matches wahr.

Zuhören lernen

- 80% des Gesagten gehen verloren
- Aktives Zuhören
 - Augenkontakt, ausreden lassen
 - Nicken, Zustimmung, Zusammenfassen, Wiederholen
- Offene Fragestellungen
- „Warum“ (Problemkreis) durch „Wozu“ (zukunftsorientierter) ersetzen



Praxis-Beispiel

„Elfer spielen“

1. „3 kleine Erfolgserlebnisse im 11er?“
2. Zusammenfassen in deren Worte (abholen)
3. „Leistung von 10-1 bewerten“
4. Zusammenfassen und fragen: „wie auf höhere Stufe?“
5. Zielsetzung formulieren
6. Erneut Elfer spielen

7. Ende der TE zusammenfassen (Verankern!)
8. „Welche Eindrücke möchtest Du behalten? Welche in den Mülleimer werfen?“
9. Bedanken

Kommunikation in der Praxis

- Äußere Erscheinung
 - Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance
 - Kleidung und äußere Erscheinung vermitteln Erfolg
- Körperhaltung
 - Aufrechter Gang, gute Laune, dynamische Ausstrahlung
- Gestik
- Räumlicher Abstand
 - Intimer Abstand (0-45cm)
 - Persönlicher Abstand (45-120cm) signalisiert Aufmerksamkeit im Training CORONA = 2Meter
 - Sozialer Abstand (120-370cm)
 - Öffentlicher Abstand(370cm +)
- Körperkontakt (Angemessen? Vorsicht!)
- Mimik (Lächeln und Augenkontakt)
- Charakteristik der Stimme (Der Ton macht die Musik)