

## Empowerment – Handlungsempfehlungen

Viele Trainer/innen machen in der Zusammenarbeit mit ihren Athletinnen schon sehr vieles gut. Die Ergebnisse zeigen aber auch, dass gerade auf der Beziehungsebene noch viel optimiert werden kann. Um Trainer/innen in diesem Aspekt zu unterstützen, hat die Trainerbildung Schweiz Handlungsempfehlungen erarbeitet (siehe unten). Sie sollen den Betreuungs-Staff dabei unterstützen, die Athletinnen (und je nach Thema durchaus auch Athleten) noch besser zu verstehen, um sie optimal fördern und erfolgreich coachen zu können.

	Handlungsempfehlungen	Reflexionsfragen
1 Ziele/Werte/Haltung	<p><b>Was zählt mehr? Die Medaille oder der Mensch?</b></p> <p>Erfolg um jeden Preis? Auf keinen Fall. Das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit deiner Athletinnen haben höchste Priorität. Gewährleiste und fördere die mentale Gesundheit deiner Athletinnen, indem du ein Klima von Respekt, Wertschätzung, Zugehörigkeit, gegenseitigem Vertrauen und Klarheit bezüglich Erwartungen schaffst und damit gleichzeitig auch das Fundament für Höchstleistungen baust. Ganz im Sinne von: Caring about athletes AND winning medals.</p>	<p>Stell dir deine Athletin in 10 Jahren vor: Was soll sie über dich als ihre Trainerin, ihren Trainer erzählen?</p>
2 Ganzheitliche Entwicklung	<p><b>Coach, schau hinter das Poker-(Wettkampf-) Face deiner Athleten/innen.</b></p> <p>Gib deinen Athletinnen nicht das Gefühl, jedes Training oder jede Übung sei ein Test mit direkten oder indirekten Konsequenzen. Stelle vielmehr die Entwicklung des Menschen und nicht bloss der Athletin ins Zentrum. Die Athletinnen sollen sich getrauen, Schwächen zu zeigen und dir ihre Gedanken und Gefühle anzuvertrauen. Du als Coach unterstützt sie dabei, ihre Stärken weiter zu stärken, zielgerichtet an ihren Schwächen zu arbeiten und an sich und ihren Weg zu glauben.</p>	<p>Wann hast du deine Athletin das letzte Mal gefragt wie es ihr geht, wie sie sich fühlt und was sie in ihrem Leben neben dem Sport aktuell beschäftigt?</p>
3 Verlaufsorientierung	<p><b>Prozess anstatt Ergebnis</b></p> <p>Der Vergleich der eigenen Fortschritte über einen bestimmten Zeitraum ist für Frauen tendenziell wichtiger als der Vergleich mit anderen. Die meisten Athletinnen wollen sich nicht ständig messen oder mit anderen verglichen werden. Vielmehr bevorzugen sie es, für den Prozess und ihre individuellen Fortschritte Anerkennung zu erhalten und gelobt zu werden. Durch konstruktive Kritik sowie ein fehlertolerantes Trainingsklima erfahren deine Athletinnen zusätzliche Unterstützung.</p>	<p>Welche neuen Fortschritte deiner Athletin hast du nicht nur festgestellt, sondern auch gelobt?</p>
4 Soziale Situation in der Gruppe/Aufmerksamkeit	<p><b>Die Beziehungsebene als A und O.</b></p> <p>Die Stimmung in der Gruppe sowie die Beziehung zur Trainerin oder zum Trainer ist für die allermeisten Athletinnen eine wichtige Voraussetzung, um sich selbst und ihre Leistungsfähigkeit optimal entwickeln zu können. Schenke jeder Athletin mindestens einmal pro Training deine Aufmerksamkeit und schätze ihren Einsatz und ihre Fortschritte wert. Diese Wertschätzung wirkt sich positiv auf die Motivation und das Trainingsklima aus.</p> <p>Es empfiehlt sich, nebst dem Training auch Aktivitäten oder Massnahmen zur Förderung des Teamgeistes einzuplanen. Dabei muss es sich nicht unbedingt um eine gross angelegte Wochenend-Aktivität handeln. Wie wär's zum Beispiel mit der Einführung von Geburtstagsritualen oder eines gemeinsam organisierten Weihnachtsapéros? Das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und ein guter Teamgeist tragen wesentlich zur Motivation deiner Athletinnen bei.</p>	<p>Wann hast du deiner leistungsschwächsten Athletin das letzte Mal deine Aufmerksamkeit geschenkt und sie für ihren Einsatz und ihre Fortschritte gelobt?</p> <p>Welche Aktivität oder Massnahme zur Förderung des Teamgeistes könntest du bei deiner Trainingsgruppe einführen?</p>

	Handlungsempfehlungen	Reflexionsfragen
5 Aktives Zuhören	<p><b>Reden ist Silber, Zuhören ist Gold.</b></p> <p>Höre deiner Athletin aufmerksam zu und interessiere dich aufrichtig für das, was sie zu sagen hat. Stell Fragen und nimm deine Athletin ernst. Sei empathisch, zeig Mitgefühl und Verständnis und unterstütze sie dabei, die für sie passenden Lösungen zu finden.</p>	Was würde deine Athletin antworten, wenn wir sie fragen würden, ob du ein guter Zuhörer, eine gute Zuhörerin bist?
6 Emotionsregulation	<p><b>Reden wir über Emotionen.</b></p> <p>Emotionen sind für uns Menschen überlebenswichtig. Trotzdem fällt es vielen von uns schwer, offen über sie zu sprechen. Dabei ist es oftmals sehr befreiend, Emotionen zuzulassen und offen über Gefühlszustände zu reden. Bei Frauen ist dieses Bedürfnis häufig stärker ausgeprägt als bei Männern. Du als Trainer oder Trainerin sollst dies nicht einfach ignorieren, sondern offen mit deinen Athletinnen über deren Gefühle und Emotionen sprechen.</p>	Wie reagierst du, wenn deine/eine deiner Athletinnen Athletin im Training oder am Wettkampf weint?
7 Offenheit und Vertrauen	<p><b>Trau dich, frauenspezifische Themen anzusprechen.</b></p> <p>Zyklus und Menstruation, Verhütung, Sportbekleidung, Blasenschwäche, das richtige Körpergewicht für die Sportart oder ausgeprägte emotionale Reaktionen. Dies alles sind Themen, welche Athletinnen beschäftigen und wesentliche Auswirkungen auf ihre Leistungsfähigkeit sowie die Ausübung ihrer Sportart haben. Trau dich, diese Themen anzusprechen! Sie bieten dir nämlich die Möglichkeit, deine Athletin in ihrer Entwicklung z. B. mit einer auf sie angepassten Trainingsplanung noch gezielter zu unterstützen.</p> <p>Es empfiehlt sich, frauenspezifische Themen mit den Athletinnen regelmässig und respektvoll auf individueller Ebene anzusprechen. Dafür eignen sich beispielsweise Auswertungs-/Analysegespräche nach Abschluss der Saison, bei denen diese Themen als wichtige Komponente der sportlichen Leistung angesehen und diskutiert werden. Was war gut? Wo haben wir noch Verbesserungspotential? Diese Fragen sollen nicht nur in Bezug auf die klassischen Bereiche wie Technik, Taktik, Kraft, Ausdauer oder Mentales gestellt, sondern eben auch auf frauenspezifische Themen bezogen werden. Die Basis für solche Gespräche bilden ein professioneller Kontext und eine von Vertrauen geprägte Trainer/in-Athletin-Beziehung.</p>	Wann hast du das letzte Mal mit deinen Athletinnen über frauenspezifische Themen gesprochen?
8 Selbstbewusstsein/ Empowerment	<p><b>Yes you can!</b></p> <p>Ermutige deine Athletinnen, ihre Komfortzone regelmässig zu verlassen.</p> <p>Unterstütze sie dabei, Hindernisse zu überwinden, ihre Grenzen zu verschieben und Normen neu zu definieren. Ermutige sie, Aussergewöhnliches zu tun, ihren eigenen Weg zu gehen und sich von der Masse abzuheben. Bestärke sie darin, zu ihrer Meinung zu stehen, eigene Entscheidungen zu treffen und das zu tun, was sie erfüllt und glücklich macht.</p>	Was hast du diese Woche gemacht, um das Selbstbewusstsein deiner Athletin zu erhöhen?