

wie eine Person Situationen einschätzt und auf sie reagiert. Ein Individuum wird durch das persönliche Mindset geprägt. Im Sport ist sowohl das Mindset der Trainerin oder des Trainers als auch der Athletin oder des Athleten für die Entwicklung bedeutend. Die spezifischen Einstellungen und Überzeugungen einer Person beeinflussen ihre Handlungen, ihr Verhalten und ihre Äusserungen.

Das Mindset des Trainers wirkt sich auf den Prozess des «Beobachtens – Beurteilens – Beratens» aus. Beim Athleten wiederum bestimmt das persönliche Mindset massgeblich das «Aufnehmen – Verarbeiten – Umsetzen».

Wie steht es um Ihr eigenes Mindset? Machen Sie das Quiz, bevor Sie weiterlesen!

- [Mindset-Quiz](#)

Auswertung:

- 0-15 Punkte: Sie besitzen im sportlichen Kontext ein (eher) starres Mindset.
- 16-20 Punkte: Ihr Mindset im sportlichen Kontext ist neutral.
- 21-36 Punkte: Sie besitzen im sportlichen Kontext ein (eher) dynamisches Mindset.

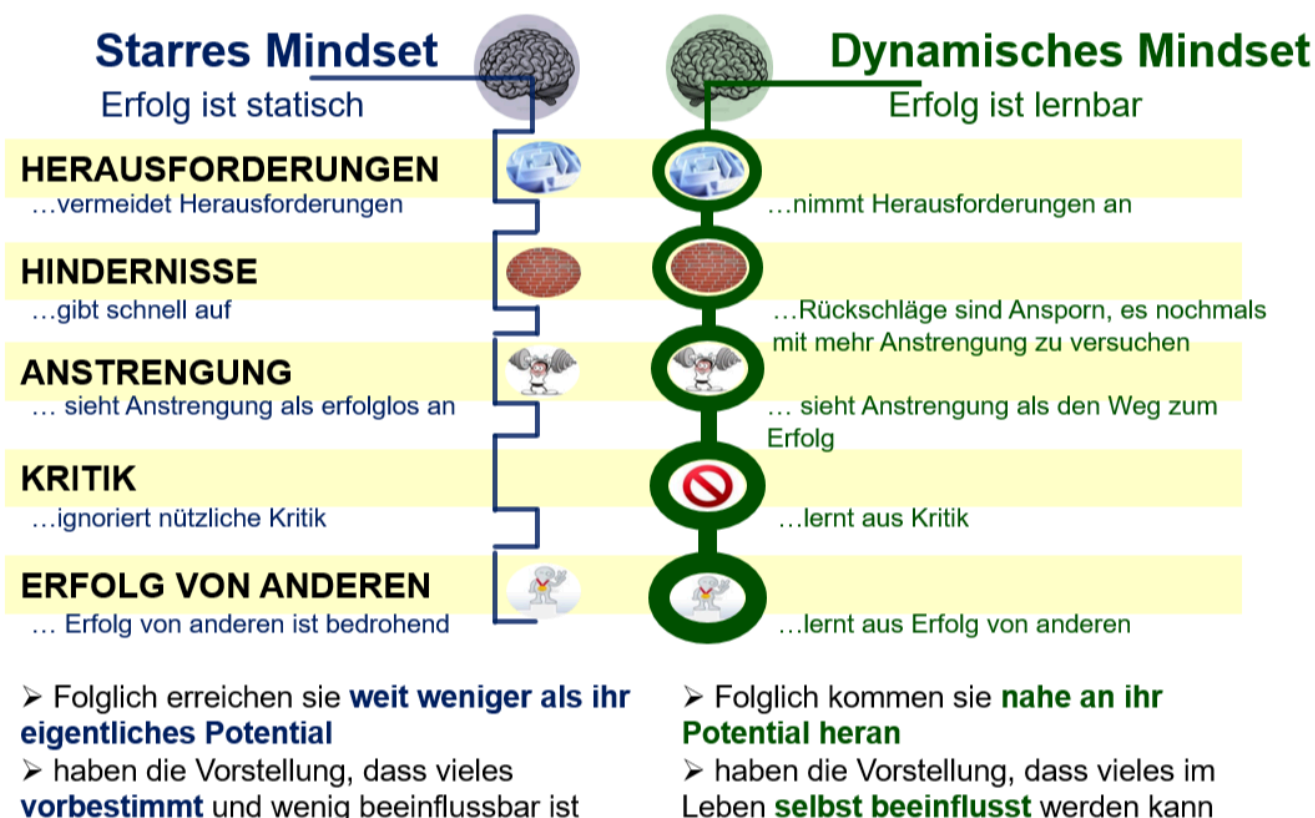


Abbildung 1: Starres vs. Dynamisches Mindset

Nach Carol Dweck werden zwei für das Lernen entscheidende Mindsets unterschieden: **ein starres und ein dynamisches Mindset**: Ein starres Mindset geht von der Vorstellung aus, dass Können und Intelligenz bei Geburt vorgegeben sind und damit nicht oder kaum verändert werden können. Ein dynamisches Mindset geht von der

Vorstellung aus, dass Können und Intelligenz durch Übung und harte Arbeit entwickelt werden. Aktuelles Können und Intelligenz hängen also davon ab, wie viel Anstrengung, Wille und Energie eine Person in deren Entwicklung legt.

, Did I win? Did I lose?' Those are the wrong questions. The correct question is: , Did I make my best effort?' If so, he says , You may be outscored but you will never lose.

Carol Dweck

Als Trainer ist es unsere Aufgabe, ein Klima zu schaffen, das dynamische Mindsets fördert. Es gibt unterschiedliche Verhaltensweisen, die einerseits als Merkmale eines dynamischen Mindsets gelten und andererseits helfen, ein solches zu entwickeln. Hier ein Vorschlag für ein Training:

1. Dynamisches Mindset verstärken

- Lenken Sie das Hauptaugenmerk auf persönliche Fortschritte: «Wow. Du hast dich heute wirklich toll verbessert. Da hast du super Fortschritte gemacht».
- Loben Sie Anstrengung/Einsatz und das Anwenden von Lernstrategien: «Ich finde es gut, dass du unterschiedliche Wege ausprobiert und schliesslich den für dich richtigen gefunden hast».
- Geben Sie Rückmeldungen, die Lösungen enthalten (sagen Sie, was zu tun ist) und den Glauben an das Verbesserungspotenzial ausdrücken: «Wenn du es im nächsten Versuch schaffst, die Hüfte stabil zu halten, wird es klappen».
- Verstärken und belohnen Sie gewünschte Verhaltensweisen: «Du warst heute super konzentriert. Bravo».
- Unterstützen Sie eine Kultur der Zusammenarbeit und das Streben, immer das Beste zu geben. «Sehr schön. Das war tolles Teamwork, alle haben alles gegeben».

2. Misserfolge erklären

- «Dein Einsatz hat mir wirklich sehr gefallen. Lass uns überlegen, woran es liegen könnte, dass du nicht erfolgreicher warst, und dann gemeinsam versuchen, dies zu verbessern».
- «Alle lernen auf unterschiedliche Art und Weise und unterschiedlich schnell. Lass uns herausfinden, was für dich am besten funktioniert».
- «Das war wirklich nicht sehr gut. Vielleicht hast du nicht konsequent genug trainiert».

3. Herausforderungen fördern

- «Lasst uns heute etwas Schwieriges und Hartes versuchen, von dem wir alle lernen können».
 - «Wow, das war ein anstrengendes Training. Das ist toll, wie ihr alle alles gegeben habt».
 - «Erzählt euch zu zweit, was ihr heute Schwieriges gelernt habt, das ihr nicht unbedingt erwartet habt».
 - «Wer von euch hatte heute eine richtig grosse Herausforderung zu bewältigen? Lasst uns diese Erfahrung kurz miteinander teilen».
-

Eine weitere Trainingsmöglichkeit

- Arbeitsblatt Mindset
DOCX, 1 Seiten, 17 KB
- Lösungsvorschläge
DOCX, 1 Seiten, 17 KB

Webinar-Aufzeichnung

Wie entwickeln Top-Coaches ihr dynamisches Mindset? Im Webinar vom 12. Mai 2020 erfahren Sie, was Gerado Seoane (Trainer BSC Young Boys) und Christian Wohlwend (Trainer HC Davos) zu dem gemacht hat, was sie heute sind: zwei erfolgreiche Trainer in der höchsten Schweizer Profiligen.

<https://player.vimeo.com/video/417955541>

Zum Schluss: 4 Schritte, um aus einem starren ein dynamisches Mindset zu machen

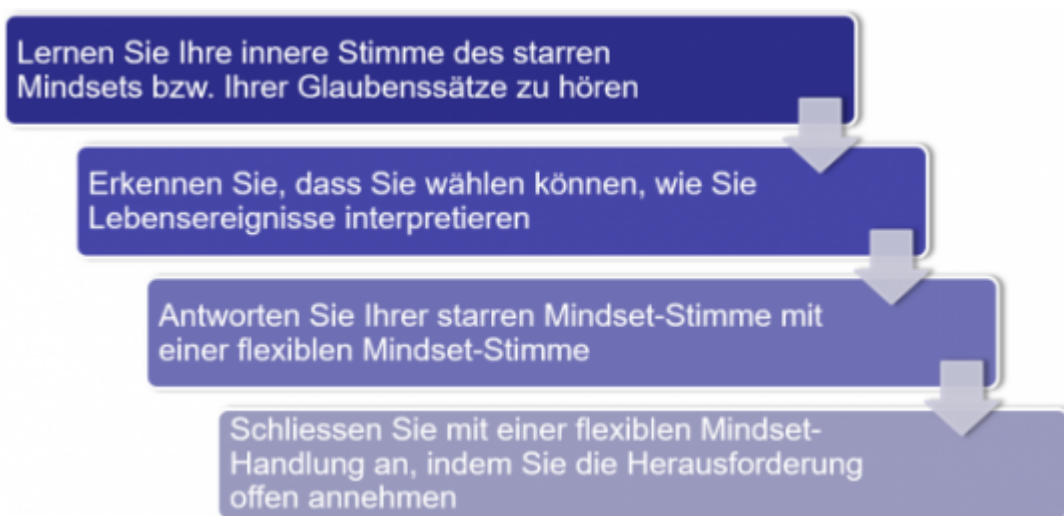


Abbildung 2: 4 Schritte zu einem dynamischen Mindset

Effort is one of those things that gives meaning to life. Effort means you care about something, that something is important to you and you are willing to work for it.

Carol Dweck

Quellen und Literatur

- Dweck, C. (2006). *Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt*. München : Piper
- Dweck, C. (2003). *Mindset: The new psychology of success*. New York : Ballantine Books
- Birrer, D. (2014). [J+S-Broschüre Lernklima](#). Magglingen: BASPO
- Coyle, D. (2009): *Die Talentlüge – Warum wir (fast) alles erreichen können*. Bergisch Gladbach : Ehrenwirth
- Gladwell, M. (2009): *Überflieger – Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht*. Frankfurt/M. : Campus Verlag
- [Seite «Mentalität»](#). In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 26. März 2020, 20:55 UTC, abgerufen: 15. Mai 2020, 14:11 UTC.
- [Seite «Selbstbild»](#). In: Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 30. September 2019, 18:51 UTC, abgerufen: 15. Mai 2020, 14:12 UTC.

Podcasts

- Malcolm Gladwell: [Outliers](#)
- Carol Dweck: [Developing a growth Mindset](#)
- Carol Dweck: [The power of believing that you can improve](#)

Quelle: [Trainerbildung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO