

Sportcoaching: Meine Philosophie als Trainer/Trainerin im Leistungssport

Verstehe dich selbst. Bestimme, was für dich im Leistungssport wichtig ist. Benenne deine Werte und identifiziere deine Motive. Kommuniziere deine Überzeugungen und diskutiere diese mit den Athleten/ Athletinnen, deren Eltern und deinem Staff. So kann ein offener und konstruktiver Austausch entstehen der alle Beteiligten weiterbringt. Eine persönliche Philosophie kann als ein Instrument betrachtet werden, das es den Trainern/Trainerinnen im Leistungssport ermöglicht, ihre eigenen Werte, Haltungen, Motive und Ziele zu formulieren und darüber zu reflektieren.

Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)



Autor: Heinz Müller, Verantwortlicher Fachbereich Sportcoaching und Trainerberatung, Trainerbildung Schweiz

Über den Sport hinaus hat die Philosophie in allen Lebensbereichen eine hohe Bedeutung. Das Nachdenken über eigene Grundüberzeugungen, die das tägliche Handeln leiten und beeinflussen, ist für die Tätigkeit im

Leistungssport entscheidend.

Die Tätigkeit des Berufstrainers/der Berufstrainerin zeichnet sich durch die Möglichkeit aus, verschiedene Rollen einnehmen zu können. Ich kann als Trainer/Trainerin, Berater/Beraterin, Coach, Wettkampfcoach, Leader/Leaderin oder in speziellen Rollen (z.B. Mutter und zusätzlich Trainerin) agieren, um wirksam zu sein. Als Grundlage für mein Handeln in diesen Rollen kann die persönliche Philosophie mit den wichtigsten Überzeugungen und Werten dienen.

Der Weg zur eigenen Philosophie

Eine der Hauptaufgaben der Philosophie besteht darin, Vorstellungen und Handlungsweisen zu hinterfragen und verstehen zu wollen: «Philosophie ist der Versuch, für uns Menschen wichtige Fragen mithilfe des kritischen Denkens zu beantworten» (Pfister et al. 2021). Durch das Nachdenken über die eigenen Werte, Haltungen, Motive und Ziele als Trainer/Trainerin kann ich mir klarwerden, was mir für die Zusammenarbeit mit den mir anvertrauten Athleten/Athletinnen wichtig ist und wie ich diese Aufgabe in ethischer Verantwortung wirksam gestalten kann.

Im Rahmen der Berufsprüfung Trainer/Trainerin Leistungssport/ mit eidgenössischem Fachausweis wird eine schriftliche Arbeit verfasst, in welcher die eigene Philosophie als Berufstrainer/Berufstrainerin mit folgenden Aspekten beschrieben wird:

- Werte und Haltungen
- Motive
- Ziele
- Modelle und Konzepte
- Rollenverständnis
- Coaching Tools für Training und Wettkampf
- Qualitätssicherung

- [Zur Wegleitung](#) (pdf)

Diese Aspekte beschreiben wir im Folgenden mit ausgewählten Beispielen. Sie dienen der Inspiration und wollen dazu anregen, über die eigene Philosophie als Trainer oder Trainerin nachzudenken.

Werte und Haltungen

Die olympischen Werte *Höchstleistung, Freundschaft und Respekt* bilden global die Basis für den sicheren, fairen und erfolgreichen Sport. Die Ethik-Charta des Schweizer Sports hält die grundlegenden Werte für einen gesunden, respektvollen, fairen und nachhaltig erfolgreichen Sport in den folgenden 9 Prinzipien fest:

1. *Gleichbehandlung für alle.* Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.
2. *Sport und soziales Umfeld im Einklang.* Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.
3. *Stärkung der Selbst- und Mitverantwortung.* Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.
4. *Respektvolle Förderung statt Überforderung.* Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.
5. *Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung.* Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

6. *Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe.* Physische und psychische Gewalt sowie jegliche Form von Ausbeutung werden nicht toleriert. Sensibilisieren, wachsam sein und konsequent eingreifen.
 7. *Absage an Doping und Drogen.* Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums, der Verabreichung oder der Verbreitung sofort einschreiten.
 8. *Verzicht auf Tabak und Alkohol während des Sports.* Risiken und Auswirkungen des Konsums frühzeitig aufzeigen.
 9. *Gegen jegliche Form von Korruption.* Transparenz bei Entscheidungen und Prozessen fördern und fordern. Den Umgang mit Interessenkonflikten, Geschenken, Finanzen und Wetten regeln und konsequent offenlegen.
-

Achtsam, sorgsam und fair



Das menschenwürdige Verhalten von Trainern und Trainerinnen sowie das gelingende Gestalten von Training und Wettkampf hat viel mit dem Prinzip der Achtsamkeit, der Fähigkeit zur Dankbarkeit und mit dem Modell der Fairness zu tun:

«Achtung voreinander! Sorge füreinander! Toleranz miteinander!»

(nach Hotz 1998, S. 43).

Sportübergeordnet beschreibt der Erziehungswissenschaftler Hartmut von Hentig (vgl. Lutter et al. 1992) die folgenden Werte als Orientierungsrahmen für verantwortungsbewusstes Handeln:

1. Das Leben
2. Freiheit/Autonomie
3. Gewaltlosigkeit
4. Seelenruhe
5. Gerechtigkeit
6. Solidarität
7. Wahrheit
8. Bildung

9. Lieben-Können / Geliebt-Werden
10. Gesundheit
11. Achtung der Menschen
12. Schönheit

Als Trainer/Trainerin im Leistungssport gilt es immer wieder, das eigene Tun zu reflektieren und das künftige Handeln gedanklich vorzubereiten.

Werteorientiert und verantwortungsbewusst Handeln heisst die Vergangenheit zu reflektieren, die Zukunft zu Antizipieren und daraus die entsprechenden Entscheide für das «Hier und Jetzt» zu fällen. Wer also werteorientiert handeln will, sollte immer wieder sein eigenes Tun im Leistungssport reflektieren. Dazu können folgende Gedanken sinnstiftend sein:

- Reflektieren über das, was wir tun
- Reflektieren über die Folgen unseres Tuns
- Reflektieren über das Wozu

Das Reflektieren über die persönlichen Werte und das Handeln in Sport in ethischer Verantwortung hat eine Orientierungsfunktion für unsere Tätigkeiten als Trainer/Trainerin.

Müller, 2022

Dabei sollte uns ein Menschenbild der Unantastbarkeit der Menschenwürde leiten, wobei nicht das nur das Machbare, sondern vor allem das Sinnvolle und Wünschenswerte im Vordergrund steht.

Motive

Weisst du, was dich im Innersten antreibt? Bist du schon der Frage nachgegangen, was dich privat und beruflich antreibt?

- Zufriedenheit, Familie, Karriere, Erfolg, Glücklich sein, Gesundheit, Freunde: Was ist dir wirklich wichtig?
- Was ist für dich ein gelingendes und zufriedenes Leben?

Auf unsere Tätigkeit im Sport bezogen, können wir fragen:

- Kennst du deine wahren Beweggründe, weshalb du dich der Tätigkeit als Trainer/Trainerin verschrieben hast?
- Was ist dir in der Zusammenarbeit mit den Athleten/Athletinnen wichtig?
- Was treibt dich dabei an?

Motive bestimmen nachhaltig unser persönliches und berufliches Tun. Im Reiss-Profil (Reiss 2009) werden 16 Lebensmotive beschrieben, welche für unsere Motivation wichtig sind und unserem Verhalten zugrunde liegen.

Lebensmotiv

Verhaltensmerkmale in Frageform

Macht/Führung

...wie wichtig ist für mich das Führen oder eher das Ausführen von Anweisungen?

Lebensmotiv	Verhaltensmerkmale in Frageform
Teamorientierung	...wie gestalte ich meine Beziehungen zu anderen Menschen?
Neugier	...welche Bedeutung hat für mich das Thema Wissen und Wissenserwerb?
Anerkennung	...durch wen oder durch was baue ich mein positives Selbstbild auf?
Ordnung	...wie viel Strukturiertheit oder Flexibilität benötigt ich?
Sparen/Sammeln	...wie wichtig ist es mir, Dinge zu besitzen?
Ziel- /Zweckorientierung	..strebe ich nach Prinzipientreue oder entscheide ich eher situativ?
Idealismus	...wie bedeutend sind mir Fairness und soziale Gerechtigkeit?
Soziale Beziehungen	...welche Bedeutung nehmen für mich Beziehungen ein?
Familie	...wie fürsorglich bin ich?
Status	...möchte ich in einem elitären Sinne anders sein oder eher unauffällig wie die anderen sein?
Wettkampf/Rache	..vergleiche ich mich gerne mit anderen...bin ich auf Vergeltung aus oder vermeide eher Konflikte?
Schönheit/Erotik	...welche Bedeutung hat für mich Sinnlichkeit und Sexualität?
Essen	...wie wichtig ist das Essen für mich und wie steht es mit dem Zusammenhang zur Lebenszufriedenheit (Genuss)?
Körperliche Aktivität	...wie wichtig ist mir körperliche Aktivität, Bewegung, Sport und Fitness?
Emotionale Ruhe/ Umgang mit Stress	...welches Bedürfnis habe ich nach emotionaler Stabilität?

Tab.: nach Reiss/Birkhan 2009

Reiss/Birkhahn (2009) beschreiben diese Motive auch als «Kraftquellen des Erfolgs». Durch das Zusammenwirken unserer Lebensmotive mit unseren Werten, Grundüberzeugungen und Zielen entsteht ein System hochwirksamer Kräfte, die unser Handeln bestimmen und ausrichten können. Das Nachdenken über die eigenen Motive erlaubt mir, mich und mein Handeln zu reflektieren und besser zu verstehen. Allfällige gewünschte Verhaltensänderungen können in einem Gesamtzusammenhang gesehen und ganzheitlich verstanden werden.

Ziele

Welche Ziele verfolge ich als Berufstrainer/Berufstrainerin mit meinen Athleten/Athletinnen?

Lautet der Auftrag, die Athletinnen in kurzer Zeit zum Erfolg zu führen oder kann ich diese in einem langfristigen kontinuierlichen Aufbau an die Spitze führen? Dies ist sicherlich auch vom Leistungsniveau und vom Stand der Athleten/Athletinnen auf ihrem Karriereweg (**FTEM – Foundation, Talent, Elite, Mastery**) abhängig.

Dabei kann zwischen Resultat- oder Ergebniszielen und Prozess- oder Verhaltenszielen unterschieden werden. Je nach Zusammensetzung meines Kaders oder Teams kann es auch meine Aufgabe sein, die Athleten/Athletinnen zum unmittelbaren Erfolg zu führen und gleichzeitig ihre Leistungsentwicklung nachhaltig zu fördern.

Es ist deshalb wichtig bei einer Jobübernahme exakt zu klären, welche Erwartungen an mich als Trainer/Trainerin im Sinne der Zielerreichung gestellt werden. Zudem ist zu berücksichtigen, ob ich mit meinen Werten und Überzeugungen in die Kultur des Sportvereins, Sportverbandes oder der Organisation passe. Hier lohnt es sich nachzufragen, welche der folgenden werteorientierten Grundlagen bei den Auftraggebenden bestehen und wie sie ausgestaltet sind:

- Leitbild mit Mission, Vision und Ziele der Organisation
- **Code of conduct** (Ethik-Code)(pdf)
- Commitment bezüglich Zusammenarbeit mit den Athleten/Athletinnen und Mitarbeitenden
- Verhaltenscodex
- Teamcodex

Wie möchtest du mit Zielen arbeiten? Ist es dir wichtig deine Ziele systematisch, transparent und mit einem entsprechenden Qualitätsmanagement anzustreben? Bei der Zielformulierung ist das Akronym SMART hilfreich:

S = spezifisch

M = messbar

A = attraktiv

R = realistisch

T = terminiert

Überlege dir in diesem Zusammenhang auch, ob es dir bei der Zielformulierung wichtig ist, deine Athleten/Athletinnen, deinen Staff und weitere Beteiligte zu involvieren. Wenn es deiner Philosophie entspricht, die Ziele partizipativ zu entwickeln und zu formulieren, dann überlege dir, wie du dabei methodisch-didaktisch Vorgehen kannst.

Nützlich kann auch die abgestufte Formulierung von Zielen (Zielhierarchien: Minimal-, Normal-, Optimal- und Idealziel) und die entsprechende Beurteilung der Zielerreichung in schriftlicher Form mit einer Taxonomie (z.B. 1-10) sein.

Modelle und Konzepte

An welchen Modellen, Konzepten und Ansätzen orientiere ich mich bei meiner Arbeit als Trainer/Trainerin im Leistungssport? Hier eine mögliche Auswahl:

- Lösungsorientiertes Coaching (de Shazer 2006 / Meier 2008)
- Regelkreis der Trainingssteuerung (Fuchslocher/Bürgi 2007)
- Sechs Säulen des erfolgreichen Teamcoachings (Linz 2018)
- Erfolgspyramide (Wooden 2009)
- Kommunikationsmodell (Schulz v. Thun 2002)
- Systemischen Coaching (Radatz 2010)

- Gute J+S-Aktivitäten – Vermitteln (J+S-Ausbildungsteam BASPO 2018)
- Rollenmodell des Berufstrainers/der Berufstrainerin (Müller 2021; vgl. unten)

Lösungsorientiertes Coaching

Die wichtigen [Aspekte des «lösungsorientierten Coachings»](#) habe ich in entsprechenden Blog vertieft beleuchtet. Diese Modell nimmt im Fachbereich Sportcoaching der Trainerbildung Schweiz einen wichtigen Stellenwert ein und ist zur Bildung einereigenen Trainer/innen-Philosophie ein wesentlicher Bestandteil.

[Zum Beitrag: Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching](#)

Das Sechs-Säulen-Modell

Ebenfalls hilfreich dazu ist das von Lothar Linz In seinem Buch «*Erfolgreiches Teamcoaching*» beschriebene «Sechs-Säulen-Modell für das effektive Coaching» (Linz 2018). Er nennt darin sechs Faktoren, die er für die Gespräche vor, während und nach dem Wettkampf für wichtig hält und das Handeln des Trainers/der Trainerin leiten können. In der folgenden Tabelle sind diese Faktoren aufgelistet. Sie sind mit der Grundfrage verbunden: «Wann und wie sage ich wem was?» (Linz 2018, 70).

Faktoren des Sechs-Säulen-Modells	Beschreibung und Beispiele
Beziehung	Jede Botschaft beinhaltet eine Aussage über die Beziehung (Sender-Empfänger-Modell), «4-ohriges Hören», (Schulz von Thun 1996) Hinter dem Team stehen, vor allem bei Niederlagen Klare Grenzen aufzeigen Fehler nicht mit «Liebesentzug» bestrafen Kritik und Strafen sind auf das Verhalten und die Sache zu beziehen
Sprache	Nicht nur das was , sondern auch das wie kann matchentscheidend sein Einfache Sprache , da ich ja von den Spielenden verstanden werden will! Positive Sprache ... «und nicht wieder 15 Tore kassieren.» versus ... «vor dem Schusskreis stehen wir wie eine Wand.»
Struktur	Klar kommunizieren , worüber du sprichst: « <i>Jetzt komme ich zum Defensiv-Verhalten.</i> » Wesentliches hervorheben : « <i>Das ist mir besonders wichtig.</i> » Am Ende kurzes Fazit ziehen Denken und Sprechen organisieren und schriftlich Vorbereitung der Ansprachen – Strukturierung des Denkens – Denken ist das Ordnen des Tuns
Inhalt	Der Inhalt sollte für den Zuhörer interessant und relevant sein (Aufmerksamkeit erzeugen) Coache handlungsorientiert mit möglichst konkreten und praxisnahen Anleitungen: « <i>Tritt früher aus dem Kreis.</i> » Rege deine Athleten/Athletinnen zum Mitdenken an (Art und Weise des

Faktoren des Sechs-Säulen-Modells

Beschreibung und Beispiele

Fragens; Lösungsorientierung)
Weniger ist oftmals mehr

Zeit

In der Kürze liegt die Würze!
Pausenbesprechung nutzen
Timeout bewusst einsetzen
Zeitpunkt des Debriefings planen

Emotionen

Besondere Gabe, die Athletinnen und Athleten zu **inspirieren**
(Innere) Kräfte **wecken** können
Sachinfo mit Emotionsgehalt **verknüpfen**
Lass deine Spieler/Spielerinnen spüren, was dir am heutigen Sieg liegt

Säulen des erfolgreichen Coachings (Linz 2018; Zusf. Müller 2021)

Rollenverständnis

Die wirksame Wahrnehmung unterschiedlicher Rollen als Trainer/Trainerin ist ebenfalls entscheidend für den Erfolg der Athleten/Athletinnen im Leistungssport. Wie gelingt es mir, die Athleten/Athletinnen dank meiner differenzierten Rollenwahrnehmung auf ihrem Weg im Leistungssport optimal zu unterstützen? Welche Rollen stehen mir dabei zur Verfügung? Wie nehme ich diese Rollen im Training und Wettkampf bewusst und gezielt wahr?

Solche Fragen beantworte ich im Blog-Betrag [«Die sechs Rollen einer Trainerin/eines Trainers»](#) und zeige unter anderem unter anderem die Auswirkungen eines Rollen-Mix auf, wenn Trainer/innen mehrere Rollen zur gleichen Zeit innehaben.

- [Zum Blog-Beitrag: Die sechs Rollen einer Trainerin/eines Trainers](#)



Tools für Training und Wettkampf

Einem Trainer oder einer Trainerin helfen Tools Strukturierungshilfen, Gestaltungselemente und Leitlinien für das Vorgehen im Coaching in Training und Wettkampf. Sie dienen dem Trainer/der Trainerin und den Athleten/Athletinnen als Orientierung und Anhaltspunkte für ein wirksames Zusammenarbeiten und einer offenen Kommunikation. Sie gehören auch zu einer Philosophie des Trainers/der Trainerin, um auf einer Metaebene das Geschehen zu reflektieren und gemeinsam mit den Athleten/Athletinnen zu überlegen, wie die Athlet-Trainer-Beziehung und der Trainingsprozess optimal, effizient und effektiv gestaltet werden kann.

Strukturen können Sicherheit für den Coach und den Coachee schaffen. Wir erklären mit einem Tool wie wir als Coach Vorgehen möchten und wie die Mitwirkung des Athleten geplant und gewünscht wird. Somit kann die Verantwortung für den Prozess des Zusammenarbeitens abgestimmt und wirksam gestaltet werden.

Wenn es sich als notwendig oder sinnvoll erweist, kann das Vorgehen oder das Tool entsprechend angepasst oder flexibel verändert werden. Experimentieren und ausprobieren sind besonders beim lösungsorientierten Coaching ein erwünschtes Vorgehen. Somit sind Tools vor allem durch die Haltung und das Können des Trainers/der Trainerin durch den gezielten, flexiblen und reflektierten Einsatz wirksam.

Hier eine Auflistung (open List) von möglichen Tools:

- Debriefing-Zyklus (siehe unten)
- Feedback
- Feedforward
- Flow Channel
- Eisenhower-Matrix
- Swot-Analyse
- Fragetechniken
- Skalierungen
- Arbeit mit Metaphern
- Reframing
- Visualisierung/Imaginierung
- Briefing
- After Action Review
- Solution-View
- Wettkampf-Portfolio

Der Debriefing-Zyklus

Die folgende Darstellung zeigt einen Debriefing-Zyklus, wie er für die Besprechung und Auswertung eines Wettkampfes im Leistungssport angewendet werden kann. Für die jeweiligen Phasen des Debriefings stehen ausgewählte Fragen für den gemeinsamen Prozess zur Verfügung.

Jeder Trainer/jede Trainerin kann diese auf seine eigenen Bedürfnisse und Anforderungen in seiner Sportart für die Zusammenarbeit mit den Athleten/Athletinnen anpassen.



Abb.: Debriefing-Zyklus (Müller, 2021)

Qualitätssicherung

Die Reflexion des beruflichen Handelns ist zur Sicherung der Qualität unabdingbar und stellt einen wichtigen Beitrag einer Philosophie als Trainer/Trainerin dar. Wie sichere ich die Qualität meiner Tätigkeiten als Trainer/Trainerin? Wie entwickle ich mich weiter? Wie gestalte ich mein Longlife-Learning?

Die Trainerbildung Schweiz bietet für Trainer/Trainerinnen im Leistungssport ein Ausbildungs- und Weiterbildungsangebot in sechs Fachbereichen an:

- Sportpsychologie
- Athletik
- Technik/Taktik
- Sportcoaching
- Leadership
- Sportmedizin

- [Zum Ausbildungsplaner der Trainerbildung Schweiz](#)

Dazu können Trainer/Trainerinnen während der Ausbildung zum Berufstrainer/zur Berufstrainerin und im Sinne der Weiterbildung die Angebote der Beratung für Trainer/Trainerinnen der Trainerbildung Schweiz in Anspruch nehmen. Die Supervision ist in den Berufs- und Diplomtrainerlehrgängen fester Bestandteil des Curriculums und wird von den Teilnehmenden als wirksames Beratungsangebot geschätzt.

Die Beratungsleistungen der Trainerbildung Schweiz im Überblick:

Art der Beratung	Beschreibung	Beispiele aus der Beratungspraxis
Coaching	Prozessorientiertes Einzelcoaching für Trainerinnen und Trainer	Rollen, Werte, Haltungen, Persönliches Coaching-Konzept, Konfliktmanagement, Life Balance, Leadership
Fallsupervision	Angeleitete Reflexion des Trainerhandelns mittels Fällen, Themen und Fragestellungen in der Gruppe	Fall- und Themenanalyse, Austausch und Entwicklung von Lösungen und konkreten Vorgehensweisen
Fachberatung	Fachliche Beratung in den Fachbereichen Sportcoaching, Kondition-Trainingslehre und Leadership	Wettkampfcoaching, Tool-Box-Sportcoaching, Trainingsplanung, Führung von Einzelathleten und Teams
Monitoring	Trainings- und Wettkampfbeobachtung mittels fach- und sportartübergreifendem Beobachtungsinstrument oder Videoanalyse mit strukturiertem Feedback	Gemeinsame Festlegung der Beobachtungskriterien für das Monitoring
Mediation	Qualifizierte Mediatoren können bei akuten Situationen unterstützend beigezogen werden	Support bei Konflikten, Problemlösungen oder Krisen

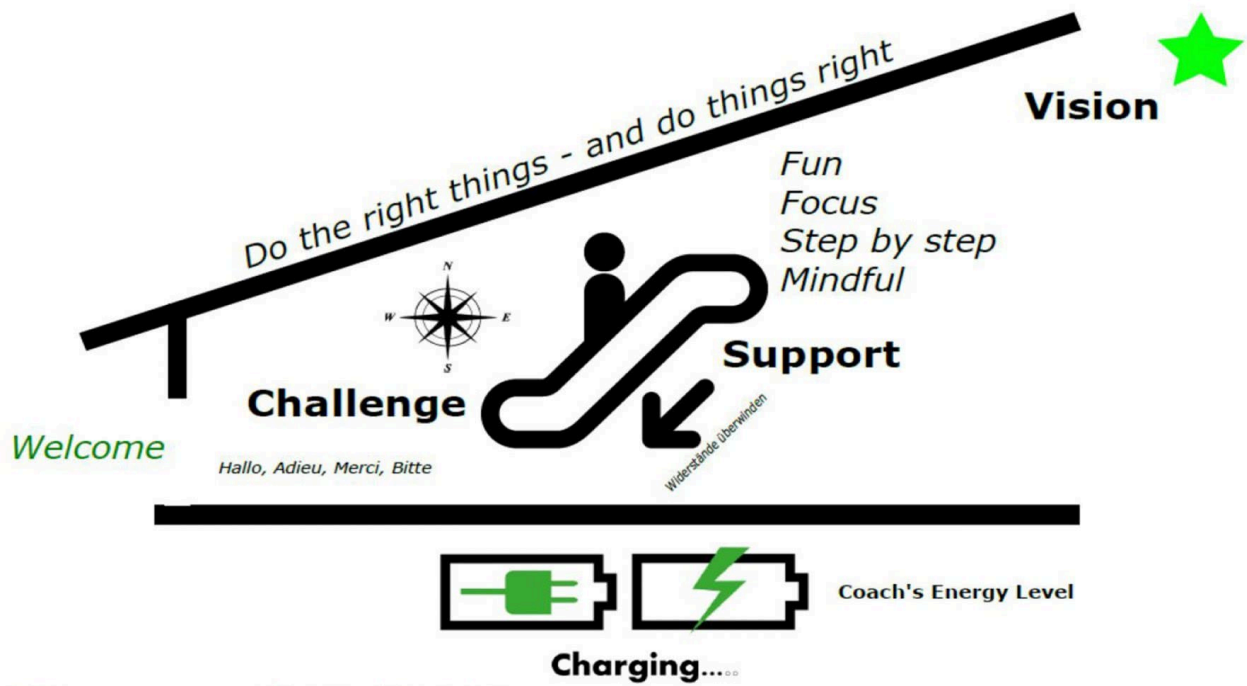
Abb. Beratung für Trainer und Trainerinnen (Müller 2021)

- [Zu den Beratungsangeboten der Trainerbildung Schweiz](#)

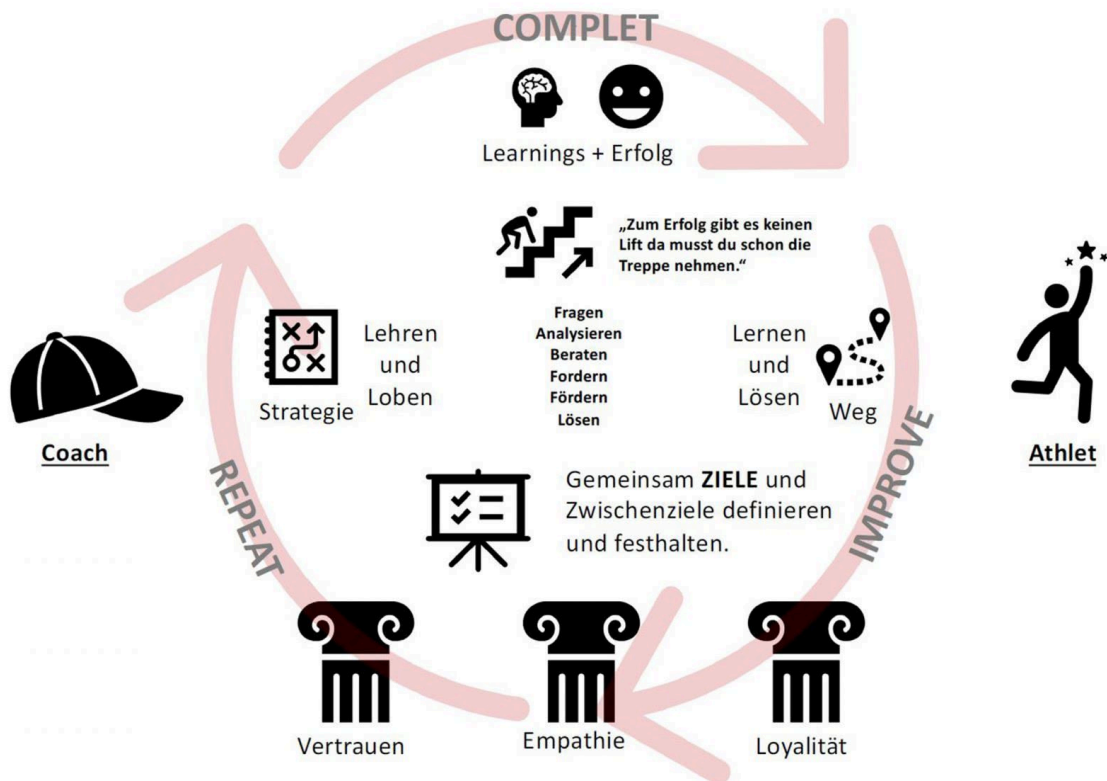
Persönliche Philosophien von Schweizer Trainern/innen

Im Folgenden bilden wir vier ausgewählte Beispiele von Trainern/Trainerinnen ab, die ihre Philosophie im Rahmen der Berufs- und Diplomtrainerausbildung resp. im Rahmen des Masterstudiums (Master Spitzensport EHS) in einer Graphik dargestellt haben. Die Darstellung sollte die wesentlichen Elemente und Inhalte ihrer Philosophie abbilden und wurde zusätzlich in schriftlicher Form erläutert.

Sie dienen als Inspiration und zeigen auf, wie die eigenen Werte, Haltungen, Motive, Ziele und Tools sichtbar gemacht und als Diskussionsgrundlage für den Austausch mit anderen Trainern/Trainerinnen, Athleten/Athletinnen, Eltern, Staff und weiteren Personen im Leistungssport genutzt werden können.

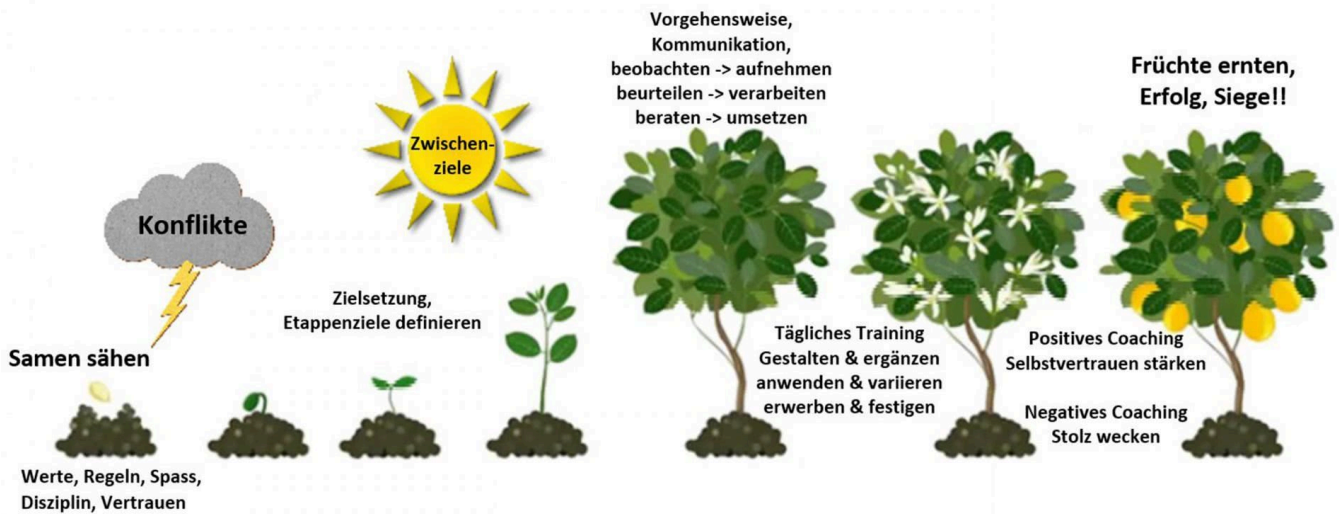


Coaching-Philosophie eines Trainers im Eishockey (Schöb 2014)



Philosophie als Berufstrainer im Fechten (Da Silva 2020)

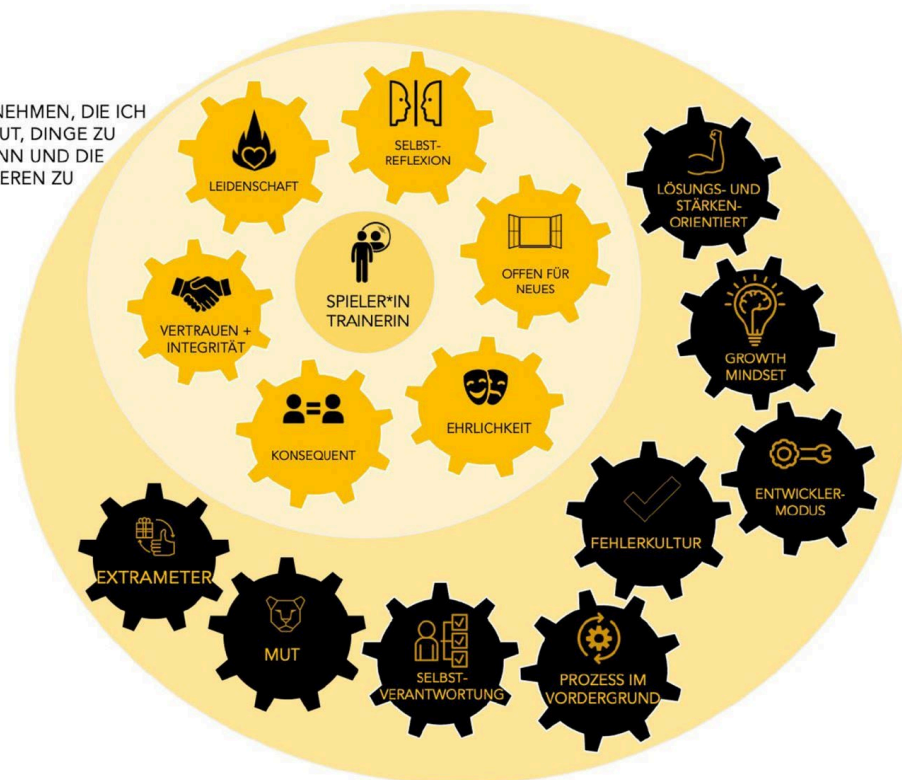
Gedeihende Pflanze



Persönliches Coaching-Konzept eines Ski-Alpin-Trainers (Lüönd 2019)



GELASSENHEIT, DINGE HINZUNEHMEN, DIE ICH NICHT ÄNDERN KANN, DEN MUT, DINGE ZU ÄNDERN, DIE ICH ÄNDERN KANN UND DIE WEISHEIT, DAS EINE VOM ANDEREN ZU UNTERSCHIEDEN.



EXPERIENCE IS THE BEST TEACHER – THE PROCESS DRIVES THE RESULTS – EXCELLENCE IS HARD TO KEEP QUIET – EMPOWERING AND INSPIRING

Coaching-Philosophie einer Trainerin im Fussball (Schweer 2021)

Fazit

Über die eigene Philosophie als Trainer/Trainerin im Leistungssport nachzudenken und diese zu Verschriftlichen ist eine lohnende Herausforderung. Sie dient der Orientierung, Klarheit und Weiterentwicklung für das Handeln in

Literatur und Links

- Gould, D./Mallett, C. (2021). [Sport Coaches' Handbook. Champaign: Human Kinetics.](#)
- Hotz, A. (1995). [Handeln im Sport in ethischer Verantwortung.](#) Magglingen.
- Lutter, H. et al. (1992). Wertewandel in der Gesellschaft. Wertewandel im Sport. In: Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge, 1992, Heft 2/3, S. 166-180.
- Linz, L. (2018). [Erfolgreiches Teamcoaching.](#) Aachen: Meyer&Meyer.
- Meier, D./Szabo, P. (2008). [Coaching – Erfrischend einfach.](#) Luzern: solutionsurfers.
- Müller, H. (2020). [Lösungsorientiertes Kurzzeit-Coaching.](#) Blog-Beitrag Trainerbildung Schweiz.
- Partington, M./Campbell, J. (2020). [A Guide to understanding coaching philosophy. In: Partington, M./Cope, E. \(2020\). Sports Coaching.](#) S. 9-17. London: Routledge.
- Pfister et al. (2021). [Philosophie.](#) Bern: hep.
- Radatz, S. (2010). [Einführung in das systemische Coaching.](#) Heidelberg: Carl-Auer.
- Reiss, A./Birkhahn, T. (2009). [Kraftquellen des Erfolgs.](#) Murnau: Mankau-Verlag.
- Roth, G. (2021). [Über den Menschen.](#) Berlin: Suhrkamp.
- Schulz von Thun, F. (2002). [Miteinander Reden.](#) Hamburg: Rowohlt.
- Shazer, St. (2006). [Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie.](#) Heidelberg: Carl-Auer.
- Sproule, J. (2015). The importance of a coaching philosophy. In: Nash, Ch. (2021). Practical Sports Coaching. S. 54-68. London: Routledge.

Quelle: [Trainerbildung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO