

FUSSBALL EIN WEG ZUR SELBSTERKENNTNIS

werde Meister deiner Emotionen



RESPECT



ZEUGNISSE DER
GROSSEN CHAMPIONS

Eines Tages werden wir in einer Welt leben, in der alle jungen Menschen Zugang zu einer Ausbildung haben, die es ihnen erlaubt, ihr emotionales Wohlbefinden und die Qualität ihrer Beziehungen zu entfalten und in eigener Regie auszufüllen. Über die Schule und den Sport werden sie die Kompetenzen Selbsterkenntnis, Zuhören und Empathie entdecken. ‚Sich selbst zu kennen‘ ist eines der großen Abenteuer des 21. Jahrhunderts. Bis heute wurde wenig Aufmerksamkeit auf den Reichtum unseres Innenlebens gelegt – den Umgang mit den eigenen Emotionen zu lernen, sich in seiner eigenen Haut wohlzufühlen und gut mit Anderen auszukommen. Heute heißt jung sein auch: das Privileg besitzen, früh einen Zugang zu vielen Methoden zu haben, mit denen das eigene

Innenleben entdeckt werden kann. Im Sport, aber im Fußball im Besonderen, sind alle Emotionen im Spiel. Er ist ein Ideales Spielfeld, um sich mit ihnen vertraut zu machen. Eine großartige Stätte des Ausdrucks, wo jede Situation zu einer Gelegenheit werden kann, sich besser kennenzulernen – und zu verstehen, was uns alle antreibt. Die Stiftung Education 4 Peace unterstützt eine Vielfalt von Ansätzen und Methoden – alle auf der Grundlage von Spaß, Miteinander und Bewusstsein – um beizutragen zu einer besseren körperlichen und emotionalen Gesundheit.

Mark Milton

Gründer von Education 4 Peace



Der Fußball ist ein Mikrokosmos für die Gesellschaft. Das heißt er reflektiert das Zusammenspiel zwischen dem Spielplatz und außerhalb. Die Spannungen und die Arbeit der Mannschaft, die Gefühle und die Reflexion: alles ist darin enthalten! Man pricht viel von Gewalt, während der Fußball für Millionen von Menschen vor allem eine Quelle des Unterhaltung und des Wohls ist. Eine Plattform, wo Solidarität und dauerhafte Freundschaften geboren werden. Schlußendlich ist der Fußball eine ausgezeichnete Schule für das Leben, die uns lehrt, sich mit anderen zu vertragen und uns dauernd zu entwickeln. Der Fußball ist ein Konzentrat der Emotion. Die Grenze, was für einen Fehler gehalten wird oder nicht, ist oft nicht klar. Die physische Intensität des Spiels ist so hoch, daß

Fehler manchmal unvermeidlich sind. Der Fußball repräsentiert den idealen Rahmen für das Studium der Selbstverantwortung und der Empathie. Wir sind den drei Gesellschaften, alle Mitglieder der UEFA, die zu dieser Veröffentlichung beigetragen haben, dankbar. Wir hoffen, daß diese Publikation die jetzigen und zukünftigen Generationen von Spielern, Trainern und Fans leiten wird, damit sie das Beste von sich geben können, bezüglich Können und Verhalten.

Peter Gilliéron

Präsident der Fair-Play und Sozialen Verantwortungs Kommission der UEFA



Goldberg. Er hieß Goldberg. Ich bewunderte ihn, weil er der Torwart der Schulmannschaft war. Er konnte elegant hechten. Dieser junge Star entwickelte sich mithilfe seines Talents und der Bewunderung, die wir ihm entgegenbrachten, um fröhliche und friedliche Beziehungen zu schaffen. Er erklärte uns, dass er, wenn er die Ruhe verlor, ungeeignete Reaktionen zeigte, die seine Leistungen verschlechterten. Dafür bewunderte ich ihn auch. In der modernen Gesellschaft hat Sport einen hohen Stellenwert. Er ist nicht nur eine weit verbreitete Beschäftigung, sondern auch ein wirksamer Lehrmeister der Entwicklung für Kinder. Seine Emotionen meistern bedeutet nicht, sie auszuschalten. Im Gegenteil, es bedeutet, ihre Energie so zu lenken und zu nutzen, dass man

damit besser spielt. Vor einigen Jahrzehnten hieß es, Emotionen würden von wissenschaftlichen Untersuchungen abhalten. Heutzutage werden Emotionen wissenschaftlich erforscht. Forscher entdeckten, dass enorme Mengen Energie verschwendet werden, wenn Emotionen nicht gemeistert werden. Man ist zehnmal so schnell erschöpft, man belastet die Beziehungen zu den Mannschaftskollegen und den nahestehenden Menschen. Ein schlechter Deal! Wer lernt, seine Emotionen zu meistern, ermüdet weniger schnell, kann sich besser konzentrieren und stellt angenehme Beziehungen zu seinen Freunden her. Ein guter Deal!

Dr Boris Cyrulnik

Psychiater, Schriftsteller

Seit 2008 hat die Reform der Trainerausbildung des französischen Fußball-Nationalverbands FFF uns dazu animiert, unsere konzeptionellen und pädagogischen Grundsätze zu überdenken. Die Herangehensweise an das Spiel und das „Miteinander-Spielen“ hat unsere Aufmerksamkeit auf die Bedeutung des Verhaltens für Spieler, Trainer, ja sogar Trainer-Ausbilder gelenkt.

So haben wir gelernt, die Selbsterkenntnis auf der mentalen, emotionalen und körperlichen Ebene als wichtige Voraussetzung für Fortschritt und als unverzichtbar für die Entwicklung der persönlichen Leistung anzusehen. Neben Tools für eine bessere Spielerbetreuung hat die „Direction Technique Nationale“ des Verbandes im Jahr 2014 eine Arbeitsgruppe für Leistungsoptimierung zusammengestellt,

die insbesondere ein nationales Fähigkeitszeugnis in diesem Bereich vorgeschlagen hat. Wir sind stolz auf das mit unseren schweizerischen und belgischen Kollegen geschaffene Gemeinschaftswerk und freuen uns darüber, dass auch andere zum Besten unseres Sports diesem Weg folgen. Bei aller Bescheidenheit betrachten wir diesen Ansatz als Zeichen dafür, dass wir in einer Welt, in der Spielfreude, Erziehung und Wettbewerb so eng beieinander liegen, dieselben Werte teilen – und zwar vor allem solche, die auf die Selbstentfaltung künftiger Generationen abzielen.

François Blaquart

Nationaler Technischer Direktor, Frankreich



Bei der schönsten Nebensache der Welt, dem Fußball, spielen Emotionen eine große Rolle. Ein Zusammenhang zwischen gedanklichen Prozessen, emotionalem und körperlichem Befinden sowie dem daraus resultierenden Verhalten auf dem Sportplatz ist unumstritten. Emotionen und Verhalten stehen in gegenseitiger Interaktion! Die Freude über einen Sieg, ein wichtiges Tor oder der Stolz über die eigene Leistung, sind Erfahrungen, die die persönliche Entwicklung beeinflussen. Dem gegenüber stehen oft negative Gefühle wie Stress, Enttäuschung oder Ärger im sportlichen Umfeld. Alles Faktoren, die den Spaß am Spiel hemmen. Zweifellos hat sich unser Fußball hinsichtlich der technischen, taktischen, physischen und psychischen Aspekte weiterentwickelt. Oftmals

werden aber mental-soziale Fertigkeiten vernachlässigt. Das Hervorrufen und das Beherrschen der „passenden“ Emotion sind Voraussetzungen für eine erfolgreiche Sportausübung. Möge dieses Buch unseren Ausbildern eine innovative Stütze sein bei der Umsetzung von Techniken und Strategien zur Förderung der Persönlichkeitsentwicklung sowie der Team- und Kommunikationsfähigkeit.

Jean-Marie Greven

Direktor der Fußballtrainerschule der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens



Selbstvertrauen zeigen, Willenskraft demonstrieren und Verantwortung übernehmen können oder den eigenen Zweifeln ausgeliefert sein? Initiative zeigen und an Herausforderungen wachsen oder sie nur passiv erdulden? Schwierigkeiten mit Ruhe, Geduld, Selbständigkeit und Zuversicht bewältigen oder in Panik verfallen und unüberlegt reagieren, wenn etwas aus den Fugen gerät? Egal ob als Spieler, Trainer, Schiedsrichter, Fan oder Zuschauer: Wir erproben bei Fußballspielen wieder und wieder eine Unmenge unterschiedlichster Emotionen. Dieser faszinierende Mannschaftssport lässt uns eine breite Palette an Gefühlen und Emotionen erleben und ermöglicht uns eine intensive Auseinandersetzung mit uns selbst. Erfolge und

Niederlagen sind nicht nur im Fußball, sondern auch bei jeder anderen Sportart eng mit sozialen Verhaltensweisen verknüpft. Die Entwicklung der Leistung eines Spielers, Trainers oder Schiedsrichters geschieht immer im Verhältnis zu seinem beobachtbaren Verhalten. Dieses Buch ist ein Werkzeug, das uns dabei hilft, uns besser kennenzulernen, unsere Kompetenzen in verschiedenen Bereichen weiterzuentwickeln und dem Fußball seinen wahren Wert beizumessen. Lassen Sie uns dieses Tor gemeinsam erzielen!

Laurent Prince

Nationaler Technischer Direktor, Schweiz



Teil 1: FUSSBALL HAT STARKE EMOTIONEN

Seine Emotionen im Griff haben = sich selbst im Griff haben

1.1 Fußball, Emotionen und Wohlbefinden 9

- Fußball... ist intensiv 10
- Manchmal verlieren wir die Kontrolle 13
- Glückseligkeit kann man lernen 15
- Emotionale Kontrolle als Kompetenz 16

1.2 Emotionen haben Auswirkungen auf die Leistung 19

- Auf die körperliche Energie 20
- Auf Technik und Taktik 21
- Auf Konzentration und Motivation 22
- Auf das Verhalten 23

1.3 Starke Gefühle spielend meistern 25

- Vom Anfänger zum Profi 26
- In jeder Hinsicht leistungsfähig 28

Teil 2: FORTSCHRITTE MACHEN

2.1 Gefühle verstehen 33

- Das Wetter in uns drin ① 34
- Wozu Emotionen dienen 36
- Unsere drei Gehirne 37
- Die ganze Bandbreite an Gefühlen 38
- Gefühle und Gedanken 40
- Gefühle und Bedürfnisse 42
 - Die Bedürfnisse des Menschen 45
 - Gefühle als Signalsystem ② 50
- Wut und Gewalt 54
- Mehr erfahren über Bedürfnisse und Bitten 56
- Unser emotionales Fass 60

2.2 Konkrete Hilfsmittel 63

Trick Nr. 1: Selbsterkenntnis ③ 64

- In sich selbst ruhen 66
- Anspannung abschütteln ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ 68
- Die Atmung nutzen ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ 72
- Sich einen Rückzugsraum schaffen ⑰ 76

Trick Nr. 2: Gedankenkontrolle ⑱ 78

- Wie du über dich selbst denkst ⑲ ⑳ 79
- Mit Vergangenheit und Zukunft zurechtkommen, in der Gegenwart leben ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ 82

Trick Nr. 3: Bewusste Kommunikation 86

- Direkt sagen, wenn dir was nicht passt ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ 87
- Auch mal sagen, wenn's gut läuft ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ 96
- Mit Empathie zuhören und zwischen den Zeilen lesen ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ 98

2.3 Praktische Umsetzung auf dem Spielfeld 103

- Dein Verhältnis zu den anderen ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 104
- Mit Sieg und Niederlage richtig umgehen ㊿ ㊿ 114
- Womit fängt man am besten an? ㊿ ㊿ 118

Partie 3: ELTERN UND TRAINER

3.1 Zeitgemäß ausbilden 123

- Unsere Absichten als Erzieher 124
- Autorität heute 126
- Respekt, Gewalt, Selbstwertgefühl und Wertschätzung 128
- Wettbewerb: ein zweischneidiges Schwert 136

3.2 Vier Schlüssel zu einer respektvollen Kommunikation – für Wohlbefinden und Leistung 139

- Unsere Kommunikationsgewohnheiten und ihre Folgen 140
- Wirklich zuhören ㊿ 142
- Sagen, was gut läuft ㊿ 146
- Respektvoll ausdrücken, was uns nicht passt ㊿ 148
- Das Leid hinter der Gewalt erkennen ㊿ ㊿ 150

3.3 Erziehung mit Respekt - Erziehung zu Respekt 157

- Wir sind Vorbilder 158
- Besser gerüstet durch Fortbildung ㊿ ㊿ ㊿ ㊿ 160
- Respekt auf dem Platz, Respekt im Alltag 166

27 Bücher in einem

Eine andere Art, dieses Buch zu lesen!

Angst

12, 16, 36, 37, 39, 40,
64, 65, 73 bis 77

Ärger und Gewalt

14, 54, 55, 91 bis 95, 100, 101,
128 bis 132, 150 bis 155

Atmung

72 bis 75

Ausbilder / Eltern / Trainer

123 bis 129, 134 bis 137,
157 bis 167

Autorität

126, 127

Bedürfnisse

42 bis 51, 56, 61

Beziehungen

86, 104, 106 bis 109,
112, 113, 118, 140 bis 143

Bitten stellen

50, 51, 59, 90, 148, 149

Emotionales Fass

60, 98, 153

Emotionen

16, 17, 20, 21 bis 23, 34, 36, 38,
39, 40, 42, 50, 51, 60, 61

Energie

20, 74, 75, 82, 84, 94, 95,
104 bis 107

Gedanken

40, 41, 78, 79, 80, 82 bis 84

Kommunikation

139 bis 143, 146 bis 151, 160

Leistung

17, 20 bis 23, 27 bis 29, 45, 78, 79,
83, 104, 105, 146, 147, 160

Mannschaft / Team

23, 105 bis 107, 113, 114

Motivation

19, 22, 79, 84, 85, 146, 147

Schiedsrichter

12, 23, 40, 41, 112, 119

Sich behaupten / Beziehungen

86 bis 96, 111, 146 bis 149

Sieg und Niederlage

114 bis 117, 132

Stress

21, 37, 60, 70, 75, 82

Urteile und Bewertungen

79, 90, 96, 100, 101,
148, 149, 153, 154

Verantwortung

40, 41, 78, 79, 84, 91, 92,
104 bis 107, 136, 137, 158, 159

Vertrauen und Selbstvertrauen

45, 46, 48, 79, 80, 81, 85,
114, 115, 133 bis 135, 146, 147

Wert

80, 81, 114, 115, 132 bis 135

Wettbewerb

136, 137

Zentriert Sein

21, 64 bis 77, 82, 83

Zuhören

98, 99, 142 bis 145, 150, 151



63 Gelegenheiten voranzukommen

Dich selbst kennen

- 1 Gefühle erkennen 35
- 2 Bedürfnisse erkennen 53
- 3 Selbsterkenntnis trainieren 64-65
- 18 Aufmerksamkeit lenken
und Gedanken meistern 78
- 21 Verwandle deine Fehler und
stecke sie weg 82
- 22 Gehe Herausforderungen mit Vertrauen an 82
- 23 Probleme in der Umkleidekabine lassen 83
- 24 Nach jeder Enttäuschung 83
- 25 Inneres Bild der Stärke 83
- 26 Inneres Bild der Ruhe 83
- 27 Einstellung und Motivation 84
- 51 Einen Sieg erleben 114
- 52 Eine Niederlage erleben 117
- 53 Auf dem Platz 118
- 54 Im Spiel 119

Die innere Haltung von Champions

- 4 Sich wohlfühlen im eigenen Körper 68
- 5 Anspannung – Entspannung 68
- 6 Wahrnehmung des Körpers in Bewegung 69
- 7 Den „Gefühlskörper“ reinigen 70
- 8 Besser einschlafen 71
- 9 Bewusst atmen 1 72
- 10 Bewusst atmen 2 72
- 11 Innere Ruhe in Sekundenschnelle 72
- 12 Atmung spüren und verstärken 73
- 13 Im Notfall innere Ruhe finden 73
- 14 Einatmen für Energie 74
- 15 Ausatmen für Ruhe 74
- 16 Gleich wieder beruhigen 75
- 17 Rückzugsraum - Rückzugsblase 76
- 48 Gelassen spielen 112

Dich wohlfühlen

- 19 Null Selbstverurteilung 79
- 20 Stärke dein Selbstbewusstsein 81

- 28 Stärke dein Selbstvertrauen 85
- 56 Sagen, was gut läuft 147

So zuhören, dass du Spannungen entschärfst und so sprechen, dass du verstanden wirst

- 29 Bewusst kommunizieren 1 89
- 30 Bewusst kommunizieren 2 89
- 31 Respektvoll für dich selbst eintreten 90
- 32 Wut-Energie ablassen 94
- 33 Erkennen, was gut läuft 96
- 34 Sag es, indem du von dir sprichst 96
- 35 Sagen, wenn's gut läuft 1 97
- 36 Sagen, wenn's gut läuft 2 97
- 37 Sagen, wenn's gut läuft 3 97
- 38 Bitte um die Empathie, die du brauchst 99
- 39 Wirklich zuhören können 99
- 40 Die Bedürfnisse hinter Kritik hören 1 100
- 41 Die Bedürfnisse hinter Kritik hören 2 101
- 42 Beobachte wie du funktionierst 104
- 43 Beobachte wie deine Mitspieler
funktionieren 105
- 44 Deine Beziehung zu dir selbst 106
- 45 Deine Beziehung zu deiner Mannschaft .. 106
- 46 Beitragen zu einer guten Stimmung 107
- 47 Sag, was dir passt und was nicht 108
- 48 In Beziehung zur anderen Mannschaft . 113
- 50 Deine Beziehung zu den Zuschauern ... 113

Tipps für Erwachsene

- 55 Wirklich zuhören 143
- 57 Von uns sprechen 149
- 58 Auch schwer Erträgliches
empathisch hören 151
- 59 Aus der Gewaltspirale aussteigen 155
- 60 Im Alltag ein Vorbild sein 161
- 61 Umgang mit aggressivem Verhalten 161
- 62 Für sich selbst sorgen 161
- 63 Mit starken Gefühlen umgehen 161

FUSSBALL

HAT STARKE EMOTIONEN



„Nur durch die Überwindung von Hindernissen
findet der Mensch zu sich selbst“

Antoine de St-Exupéry

1.1

Fußball, Emotionen und Wohlbefinden

Seite 9

1.2

Emotionen haben Auswirkungen auf die Leistung

Seite 19

1.3

Starke Gefühle spielend meistern

Seite 25

Wir alle wollen glücklich sein, wir wollen Respekt, für uns und für unsere Mitmenschen, im Alltag und auf dem Fußballplatz

Aber manchmal ist das leichter gesagt als getan...

Was kann ich tun, wenn mir jemand keinen Respekt entgegenbringt? Wie kann ich mir auf friedliche Weise Respekt verschaffen?



Was kann ich tun, wenn die Wut in mir hochsteigt und ich mich nicht mehr im Griff habe?

Passiert dir das auch manchmal, dass du rot siehst, dass du ausrasten könntest, oder dass du tatsächlich ausrastest und dich nicht mehr im Griff hast?

Glücklichsein kann man lernen

In der Schule lernt man eine Menge Dinge, um sich im Leben zurechtzufinden und sich aufs Berufsleben vorzubereiten.

Auch für unsere Freizeitaktivitäten finden wir es normal, dazulernen, um Fortschritte zu machen und Spaß zu haben.

Was wir seltsamerweise viel zu wenig lernen, ist, wie wir „ticken“ und was man tun muss, um mit sich selbst und mit anderen zurechtzukommen.

In diesem Bereich ist man ganz auf sich gestellt und kann nur aus seinen Erfahrungen und Fehlern lernen.

Und doch ist Glücklichsein und Sich-mit-anderen-verstehen genauso wichtig, wie einen Beruf zu erlernen.



„Wenn die Gesellschaften einmal jedem einzelnen Menschen von Kindesbeinen an ebenso viele Informationen darüber geben, wer er ist – Informationen über die Mechanismen, die es ihm erlauben, zu denken, zu wünschen, sich zu erinnern, fröhlich oder traurig zu sein, ruhig oder verängstigt zu sein, wütend oder gutmütig;

kurz: über die Mechanismen, die es ihm ermöglichen zu leben, mit den anderen zu leben, – wenn sie einmal dem Menschen darüber so viele Informationen geben, wie sie ihm schon immer darüber gegeben haben, wie er am effizientesten Waren produziert, ... dann kann der Alltag des Menschen sich verändern.“
Henri Laborit 1976

Wir sind auf dem Weg dorthin.

Wir haben dieses Wissen heute und sie sind für jeden zugänglich. Es geht um Wohlbefinden, um emotionales Gleichgewicht.

Heute jung zu sein, hat den Vorteil, dass man sein Leben lang Zugang zu diesem Wissen hat. Die Erwachsenen entdecken all das zur selben

Zeit. Für sie heißt das, neue Dinge zu lernen, ihre Gewohnheiten zu ändern.



SELBSTERKENNTNIS IST EINES DER GROSSEN ABENTEUER IM 21. JAHRHUNDERT.



FORTSCHRITTE MACHEN



„Das Reich des Menschen ist innerlich“

Antoine de St-Exupéry

2.1 **Gefühle verstehen**
Seite 33

2.2 **Konkrete Hilfsmittel**
Seite 63

2.3 **Umsetzung
auf dem Spielfeld**
Seite 103

Unsere Gefühle zeigen uns was uns wirklich wichtig ist...

Wir glauben, dass unsere Gefühle von äußeren Umständen abhängen.



In Wirklichkeit stammen Emotionen von etwas in unserem Inneren, auch wenn sie bei einem äußeren Ereignis auftreten.



Man merkt das dann am besten, wenn man beim selben äußeren Ereignis einmal ganz andere Gefühle hat.



Und schon denken wir ganz anders über die Dinge – und drücken uns auch anders aus. So können wir es schaffen, vom „reptilischen“ Fußballer zum denkenden Fußballer zu werden.



... sie zeigen uns unsere Bedürfnisse



ALLE LEBEWESEN BRAUCHEN BESTIMMTE LEBENSNOTWENDIGE DINGE. UM AM LEBEN ZU BLEIBEN UND RICHTIG AUFZUBLÜHEN, MÜSSEN WIR UNSERE GRUNDLEGENDE BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN.

Auch in der Natur gibt es lebensnotwendige Bedürfnisse. Eine Blume braucht:



Licht und Wärme



Nahrung



Wasser

Alle Pflanzen haben diese Bedürfnisse, aber nicht alle gleich stark, denn jede ist einzigartig: Die eine braucht mehr Schatten, die andere mehr Sonne, die eine mehr Wasser, die andere

weniger. Ein Gärtner, der sich um seine Pflanzen kümmert, wird genau darauf achten, was jede einzelne von ihnen braucht und welche Signale sie aussenden.

Werden ihre Bedürfnisse erfüllt, sieht man das: Die Blume blüht voll auf.



Werden ihre Bedürfnisse nicht erfüllt, sieht man das ebenfalls.

Die innere Reinigung:

Anspannung abschütteln und gut schlafen

Den Körper reinigen

Wenn ich nach dem Sport verschwitzt ins Bett gehe, fühle ich mich unwohl und schlafe schlecht.

Wenn ich hingegen dusche, gehe ich mit einem viel besseren Gefühl ins Bett und schlafe entspannt ein.

Wenn ich richtig dreckig bin, seife ich mich unter der Dusche gut ein und schrubbe mich ab. Bin ich nicht besonders schmutzig, kann Abduschen allein auch schon reichen.



7 Den „Gefühlskörper“ reinigen

An einem Tag sammeln wir durch den Alltagsstress einen Haufen Anspannung an. Wenn wir schlafen gehen, ohne diese Anspannung gezielt abzubauen, nehmen wir sie mit ins Bett – und schlafen vermutlich schlecht.

Eine Entspannungsübung vor dem Einschlafen hilft, das „emotionale Fass“ zu leeren und besser zu schlafen.

Wenn du großen körperlichen oder seelischen Druck hast (wenn du z.B. am Vorabend eines Spiels besorgt oder gestresst oder auch zu aufgeregt bist), dann mach die Übung „Anspannung – Entspannung“ von Seite 68.

Wenn du nur leicht angespannt bist, reicht wahrscheinlich die Übung mit den sanften Bewegungen von Seite 69.



8 Besser einschlafen – eine komplette Trainingseinheit:

Wenn du im Bett liegst und eine der beiden Übungen zur „inneren Reinigung“ gemacht hast, kannst du so weitermachen:

- Deine Bauchatmung spüren.

Leg die Hände auf den Bauch, unterhalb des Nabels. Achte auf deine Empfindungen

(auf den Kontakt der Hände untereinander, den Kontakt der Hände mit der Kleidung oder der Haut und den Bauch, der sich im Einklang mit der Atmung bewegt).

- Lass ein Gefühl von Ruhe, Wohlbefinden und Zufriedenheit einkehren, spüre all diesen Gefühlen nach. Atme das Wohlfühl dieses Moments ein und langsam wieder aus, stell dir vor, es fließt in dir, in jedem einzelnen Körperteil.



IST DIR DAS SCHON MAL AUFGEFALLEN?
WENN DU SCHLECHT GESCHLAFEN HAST,
BIST DU GEREIZTER UND WENIGER
LEISTUNGSFÄHIG.

EIN RUHIGER SCHLAF UNABHÄNGIG VON DEN
ÄUSSEREN UMSTÄNDEN IST EINER DER
SCHLÜSSEL ZU WOHLBEFINDEN,
SELBSTBEHERRSCHUNG UND LEISTUNG.



ELTERN UND TRAINER

Dieser Teil des Buchs ist speziell für Sie bestimmt. Wir raten Ihnen allerdings, zunächst die vorangehenden Kapitel, die für die Kinder und Jugendlichen bestimmt sind, zu lesen, da sie zahlreiche Informationen enthalten, die auch die Erwachsenen kennen sollten, und die im nachfolgenden Teil nicht wiederholt werden.



„Alle großen Leute sind einmal Kinder gewesen
(aber wenige erinnern sich daran)“

Antoine de St-Exupéry

3.1 Zeitgemäß ausbilden
Seite 123

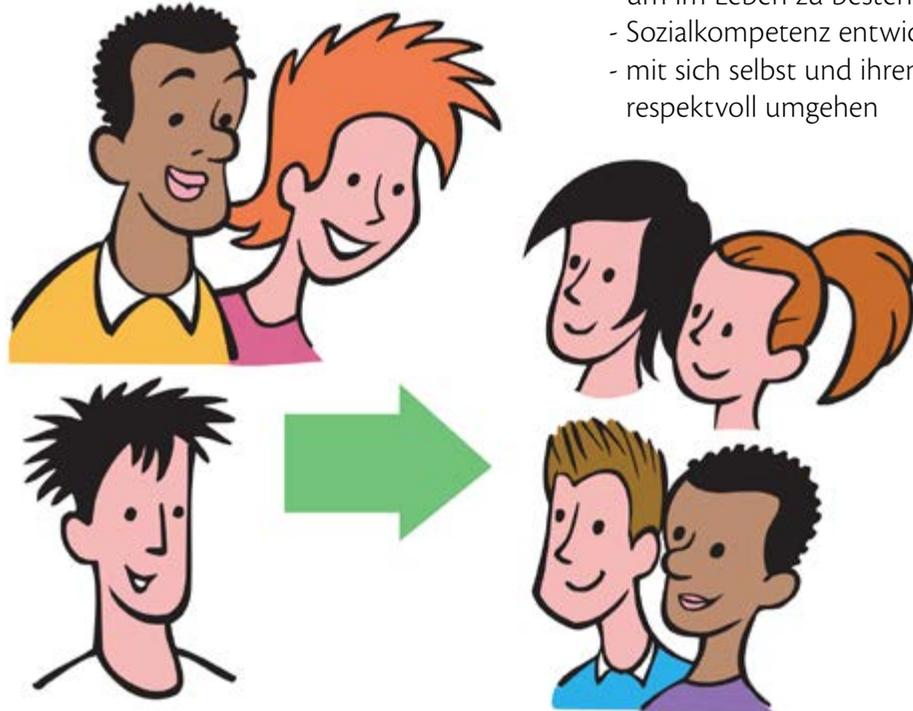
3.2 Die Schlüssel zu einer
respektvollen Kommunikation –
für Wohlbefinden und Leistung
Seite 139

3.3 Erziehung mit Respekt –
Erziehung zu Respekt
Seite 157

Unsere Absichten als Erzieher

Egal, ob Eltern oder Trainer – alle wollen wir nur das Beste für unsere Schützlinge. Unsere erzieherischen Absichten können im Großen und Ganzen folgendermaßen zusammengefasst werden:

- glücklich sind
- Selbstvertrauen haben
- zu selbstständigen und verantwortungsbewussten Menschen heranwachsen
- ihren Platz im Leben finden
- alles lernen, was sie brauchen, um im Leben zu bestehen
- Sozialkompetenz entwickeln
- mit sich selbst und ihren Mitmenschen respektvoll umgehen



FINDEN SIE SICH IM GROSSEN UND GANZEN IN DIESEN GRUNDSÄTZEN WIEDER?

JEDEM VON UNS LIEGEN BESTIMMTE WERTE GANZ BESONDERS AM HERZEN, DIE WIR LEBEN UND WEITERGEBEN MÖCHTEN.

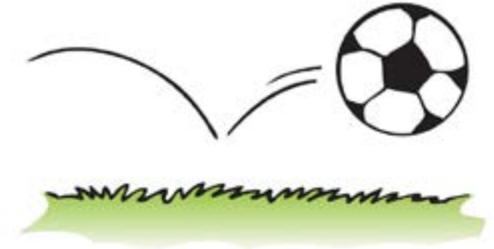
WELCHE SIND DAS BEI IHNEN?



Der Fußball kann dazu einen Beitrag leisten.

Wir möchten, dass sie Spaß haben:

- am Spiel mit dem Ball
- mit ihren Freunden
- an der Atmosphäre im Allgemeinen



Wir möchten, dass der Fußball ihnen ermöglicht:

- sich zu entfalten
- sich im Sport auszuleben
- ihre Energie sinnvoll zu nutzen
- ihre Fähigkeiten zu entdecken
- ihr Können zu verbessern
- Selbstvertrauen zu entwickeln



Wir möchten, dass sie die Spielregeln des Lebens lernen:

- Einsatzwillen
- Gemeinschaftsgefühl
- Selbstrespekt, Respekt für den eigenen Körper
- Respekt für andere
- Einhaltung der Spielregeln
- Respektvolle Behandlung des Materials und der Einrichtungen



DOCH WAS KÖNNEN WIR IM ALLTAG TUN, UM UNSERE ABSICHTEN OPTIMAL UMZUSETZEN?

SCHAUEN WIR UNS DOCH EINMAL EINIGE GRUNDPRINZIPIEN AN!



DIE INNERE EINSTELLUNG: DIE NEUE KOMPETENZ DER CHAMPIONS!



Zu Beginn meiner Laufbahn hatte ich viele Ängste. Erst als ich es wagte, mich meinen Ängsten zu stellen, habe ich mich selbst kennengelernt, Selbstvertrauen entwickelt und mir mein Potenzial bewusst gemacht. Die Unterstützung meiner Eltern war dabei ganz wesentlich für mich. Sie standen immer hinter mir, ohne je von mir zu verlangen, der Beste zu sein. Mit diesem Vertrauen im Rücken konnte ich mich ohne Druck weiter entwickeln.

Heute ist es als Trainer mein Ziel, meine Spieler in eine möglichst gute Verfassung zu bringen– körperlich natürlich, aber auch emotional. Meine Erfahrung lehrt mich, den Austausch mit und unter den Spielern zu fördern, ihnen dabei zu helfen, sich selbst besser kennenzulernen und auszudrücken, was sie empfinden.

Ich bin überzeugt davon, dass Selbsterkenntnis sich auf die Leistung auswirkt und dass sie ein wichtiger Beitrag ist für die Schönheit des Fußballs der Zukunft.

Zinedine Zidane

Dieses Werk wurde geschaffen, um die Beachtung der Selbsterkenntnis für alle zu steigern und den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Leistung zu unterstreichen. Aus der Sicht multipler Ansätze gibt dieses Buch praxisnahe Hinweise über unsere Beziehung zu unseren Emotionen und Gedanken.

Das Buch richtet sich an, Trainer, junge Sportler, Ausbilder und Eltern im Fußball und im Sport allgemein. Es bietet Schlüssel, um in schwierigen Situationen Herr seiner Selbst zu bleiben.



ISBN 978-2-940539-23-9



9 782940 539239 >

Die Verkaufserlöse dieses Buches kommen vollständig
Stiftungs-programmen der Stiftung E4P zugute.