

Personale Kompetenzen

Aus dem Bereich der personalen Kompetenzen (Motivation, Selbstbewusstsein, positives Denken, Emotionskontrolle etc.) gehen wir im folgenden auf die **Stressbewältigung** ein.

Die Trainertätigkeit birgt zahlreiche, möglicherweise **stressauslösende Aspekte** in sich: unsicherer Job, in der Öffentlichkeit stehend, konflikträchtige Meinungsverschiedenheiten zwischen Vorstand und Trainer bzw. Spielern und Trainer, Misserfolgsserie, Druck des "Siegen-Müssens", Schiedsrichterfehlscheide etc. Für viele Trainer ist es deshalb sehr wichtig, über **wirksame Strategien zur Stressbewältigung** zu verfügen.

● **Stressprävention**

Ziel der Stress-Prävention ist es, Stress-Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen:

- **Bewältigungsrepertoire** für häufig auftauchende Stress-Situationen erarbeiten
- **Soziale Kompetenzen** (z.B. Kommunikationsfähigkeit) aufbauen
- **Zeitplanung** verbessern (Arbeitstechnik, Zeitmanagement, Delegieren, Nein-Sagen)

● **Stresskontrolle**

Einige konkrete Tips:

- **Krisen als Chance bewerten.** Je mehr Du es schaffst, schwierige Situationen als Herausforderung und Lernchance zu sehen (und nicht als zerstörerisches Ereignis, in welchem sich alles gegen Dich verschworen hat), desto leichter wirst Du mit dieser Situation fertig werden.
- **Positive Selbstgespräche führen,** anstatt die eigenen Schwächen und mögliches Versagen in den Vordergrund zu stellen. Vermeide also negative Selbstgespräche.
- **Entspannen!** Atme z.B. ganz tief und kontrolliert aus (15-20 Sekunden ganz bewusst ausatmen), sage Dir innerlich "Ganz ruhig, ganz entspannt" oder spanne alle Muskeln einige Sekunden lang immer fester an, um dann alle Spannung aufs Mal loszulassen (mehrmals wiederholen).

● **Stressbewältigungs-Kompetenzen weiterentwickeln**

Wahrscheinlich sind mit diesen Vorschlägen nicht alle Belastungssituationen abgedeckt, welchen Du Dich in Deinem Traineralltag ausgesetzt siehst. Entwickle deshalb weitere Stressbewältigungsstrategien. Dabei kann es sehr hilfreich sein, wenn Du Dich nach einer erlebten Stress-Situation fragst:

- Wie habe ich mich genau verhalten (was war positiv, was noch verbesserungsfähig)?
- Welche anderen Strategien könnten in dieser Situation hilfreich sein?
- Welches ist die bestmögliche Strategie für einen zukünftigen, ähnlichen Fall?

So kannst Du aus jeder Stress-Situation etwas lernen. Aber bitte: Betreibe das Ganze in einer spielerischen Form als lockeres Weiterentwickeln Deiner Stressbewältigungs-Kompetenzen - und nicht als "Zwang zur Perfektion"!