

Selbsterkenntnis für alle

MEISTER DEINER EMOTIONEN

Das Verhalten: die fünfte Kompetenz



Ein Ansatz für jeden

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.

BLAUE KAPITEL

Für alle

GRÜNE KAPITEL

Für die Jugend

LILA KAPITEL

Für Eltern
und Ausbilder

Von der Theorie zur Praxis



Ein Coach begleitet Sie durch das ganze Buch, internationale Spieler und Trainer erzählen von ihren Erfahrungen.

Zuhören, Selbsteinschätzung, Stress, Wut, Beziehungen...

Direktzugriff auf 27 Themen.



63 Übungen

... für die Praxis!



Education 4 Peace (E4P) ist eine gemeinnützige Stiftung, die in 2002 gegründet wurde. Ihre Bestimmung ist es, Akteure der Ausbildung, Entscheider, Institutionen und internationale Organisationen dazu zu inspirieren und dabei zu unterstützen, bei der Erziehung der neuen Generationen Frieden, Selbsterkenntnis, Zuhören und Empathie mit einzuschließen.

www.e4p.org



RESPECT

Das Programm **Meister deiner Emotionen** wird unterstützt durch die UEFA im Rahmen ihres Programms für Fußball und soziale Verantwortung RESPECT..

de.uefa.org/social-responsibility/respect

SPORTATTITUDE

DIE 5. KOMPETENZ

Eine Eigeninitiative und Reihe der Stiftung E4P zur Förderung von Verhalten und **Einstellung** als **fünfte Kompetenz** in der Welt des Fußballs und im Sport im Allgemeinen.

www.sport-attitude.org

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
- Glückliche sein 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 ❶ 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 ❷ 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 ❸ 64

- In sich selbst ruhen 66
- Anspannung abschütteln ❹ ❺ ❻ ❼ ❽ 68
- Die Atmung nutzen ❾ ❿ ⓫ ⓬ ⓭ ⓮ ⓯ 72
- Sich einen Rückzugsraum schaffen ⓰ 76

Trick Nr. 2: Gedankenkontrolle ❶ 78

- Wie du über dich selbst denkst ❶ ❷ 79
- Mit Vergangenheit und Zukunft zurechtkommen, in der Gegenwart leben ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽ ❾ ❿ 82

Trick Nr. 3: Bewusste Kommunikation 86

- Direkt sagen, wenn dir was nicht passt ❶ ❷ ❸ ❹ 87
- Auch mal sagen, wenn's gut läuft ❺ ❻ ❼ ❽ ❾ 96
- Mit Empathie zuhören und zwischen den Zeilen lesen ❶ ❷ ❸ ❹ 98

2.3 Praktische Umsetzung auf dem Spielfeld 103

- Dein Verhältnis zu den anderen ❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼ ❽ ❾ ❿ 104
- Mit Sieg und Niederlage richtig umgehen ❶ ❷ 114
- Womit fängt man am besten an? ❸ ❹ 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 ❶ 142
- Sagen, was gut läuft ❷ 146
- Respektvoll ausdrücken, was uns nicht passt ❸ 148
- Das Leid hinter der Gewalt erkennen ❹ ❺ 150

3.3 Erziehung mit Respekt - Erziehung zu Respekt 157

- Wir sind Vorbilder 158
- Besser gerüstet durch Fortbildung ❶ ❷ ❸ ❹ 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	Emotionen 16, 17, 20, 21 bis 23, 34, 36, 38, 39, 40, 42, 50, 51, 60, 61	Sieg und Niederlage 114 bis 117, 132
Ärger und Gewalt 14, 54, 55, 91 bis 95, 100, 101, 128 bis 132, 150 bis 155	Energie 20, 74, 75, 82, 84, 94, 95, 104 bis 107	Stress 21, 37, 60, 70, 75, 82
Atmung 72 bis 75	Gedanken 40, 41, 78, 79, 80, 82 bis 84	Urteile und Bewertungen 79, 90, 96, 100, 101, 148, 149, 153, 154
Ausbilder / Eltern / Trainer 123 bis 129, 134 bis 137, 157 bis 167	Kommunikation 139 bis 143, 146 bis 151, 160	Verantwortung 40, 41, 78, 79, 84, 91, 92, 104 bis 107, 136, 137, 158, 159
Autorität 126, 127	Leistung 17, 20 bis 23, 27 bis 29, 45, 78, 79, 83, 104, 105, 146, 147, 160	Vertrauen und Selbstvertrauen 45, 46, 48, 79, 80, 81, 85, 114, 115, 133 bis 135, 146, 147
Bedürfnisse 42 bis 51, 56, 61	Mannschaft / Team 23, 105 bis 107, 113, 114	Wert 80, 81, 114, 115, 132 bis 135
Beziehungen 86, 104, 106 bis 109, 112, 113, 118, 140 bis 143	Motivation 19, 22, 79, 84, 85, 146, 147	Wettbewerb 136, 137
Bitten stellen 50, 51, 59, 90, 148, 149	Schiedsrichter 12, 23, 40, 41, 112, 119	Zentriert Sein 21, 64 bis 77, 82, 83
Emotionales Fass 60, 98, 153	Sich behaupten / Beziehungen 86 bis 96, 111, 146 bis 149	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

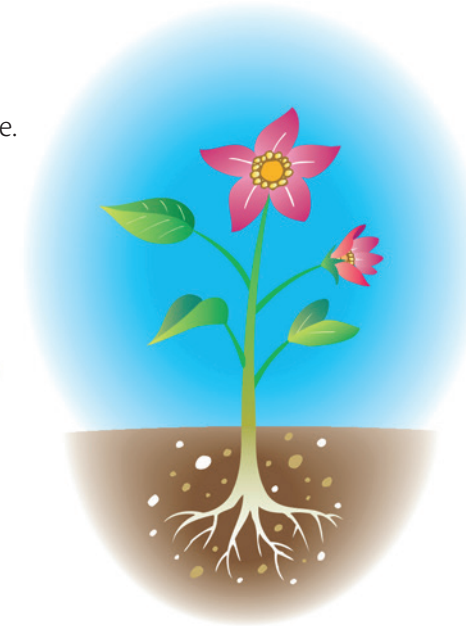


ALLE LEBEWESSEN BRAUCHEN BESTIMMTE LEBENSNOTWENDIGE DINGE. UM AM LEBEN ZU BLEIBEN UND RICHTIG AUFZUBLÜHEN, MÜSSEN WIR UNSERE GRUNDLEGENDEN BEDÜRFNISSE ERFÜLLEN.

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 „Gefühlkörper“ 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 Wohlgefühl 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

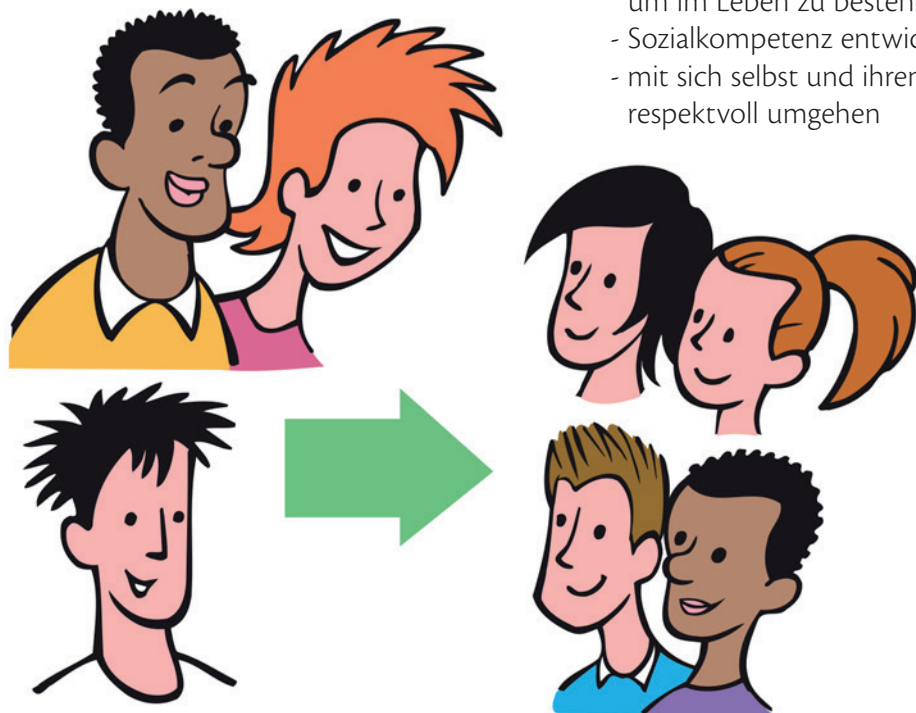
3.3 Erziehung mit Respekt – Erziehung zu Respekt

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!**

