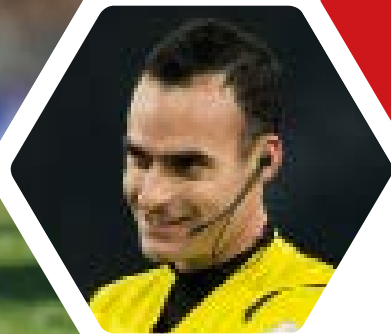


FUSSBALL EIN WEG ZUR SELBSTERKENNTNIS

werde Meister deiner Emotionen



ZEUGNISSE DER
GROSSEN CHAMPIONS

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



Dieses Werk ist die Fortsetzung des Programms und des Buches E4P „Meister deiner Emotionen“, die von der UEFA durch ihr Programm für soziale Verantwortung RESPECT unterstützt werden.

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 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 zurecht kommen, 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 ㊽ 114
- Womit fängt man am besten an? ㊾ 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
- ⑳ Verwandle deine Fehler und
stecke sie weg 82
- ㉑ Gehe Herausforderungen mit Vertrauen an 82
- ㉒ Probleme in der Umkleidekabine lassen 83
- ㉓ Nach jeder Enttäuschung 83
- ㉔ Inneres Bild der Stärke 83
- ㉕ Inneres Bild der Ruhe 83
- ㉖ Einstellung und Motivation 84
- ㉗ Einen Sieg erleben 114
- ㉘ Eine Niederlage erleben 117
- ㉙ Auf dem Platz 118
- ㉚ 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
- ⑸ Gelassen spielen 112

Dich wohlfühlen

- ⑲ Null Selbstverurteilung 79
- ⑳ Stärke dein Selbstbewusstsein 81

- ㉔ Stärke dein Selbstvertrauen 85
- ㉕ Sagen, was gut läuft 147

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

- ㉖ Bewusst kommunizieren 1 89
- ㉗ Bewusst kommunizieren 2 89
- ㉘ Respektvoll für dich selbst eintreten 90
- ㉙ Wut-Energie ablassen 94
- ㉚ Erkennen, was gut läuft 96
- ㉛ Sag es, indem du von dir sprichst 96
- ㉜ Sagen, wenn's gut läuft 1 97
- ㉝ Sagen, wenn's gut läuft 2 97
- ㉞ Sagen, wenn's gut läuft 3 97
- ㉟ Bitte um die Empathie, die du brauchst 99
- ㊱ Wirklich zuhören können 99
- ㊲ Die Bedürfnisse hinter Kritik hören 1 100
- ㊳ Die Bedürfnisse hinter Kritik hören 2 101
- ㊴ Beobachte wie du funktionierst 104
- ㊵ Beobachte wie deine Mitspieler
funktionieren 105
- ㊶ Deine Beziehung zu dir selbst 106
- ㊷ Deine Beziehung zu deiner Mannschaft .. 106
- ㊸ Beitragen zu einer guten Stimmung 107
- ㊹ Sag, was dir passt und was nicht 108
- ㊺ In Beziehung zur anderen Mannschaft . 113
- ㊻ Deine Beziehung zu den Zuschauern ... 113

Tipps für Erwachsene

- ㉜ Wirklich zuhören 143
- ㉝ Von uns sprechen 149
- ㉞ Auch schwer Erträgliches
empathisch hören 151
- ㉟ Aus der Gewaltspirale aussteigen 155
- ㊱ Im Alltag ein Vorbild sein 161
- ㊲ Umgang mit aggressivem Verhalten 161
- ㊳ Für sich selbst sorgen 161
- ㊴ 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 „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? WE 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

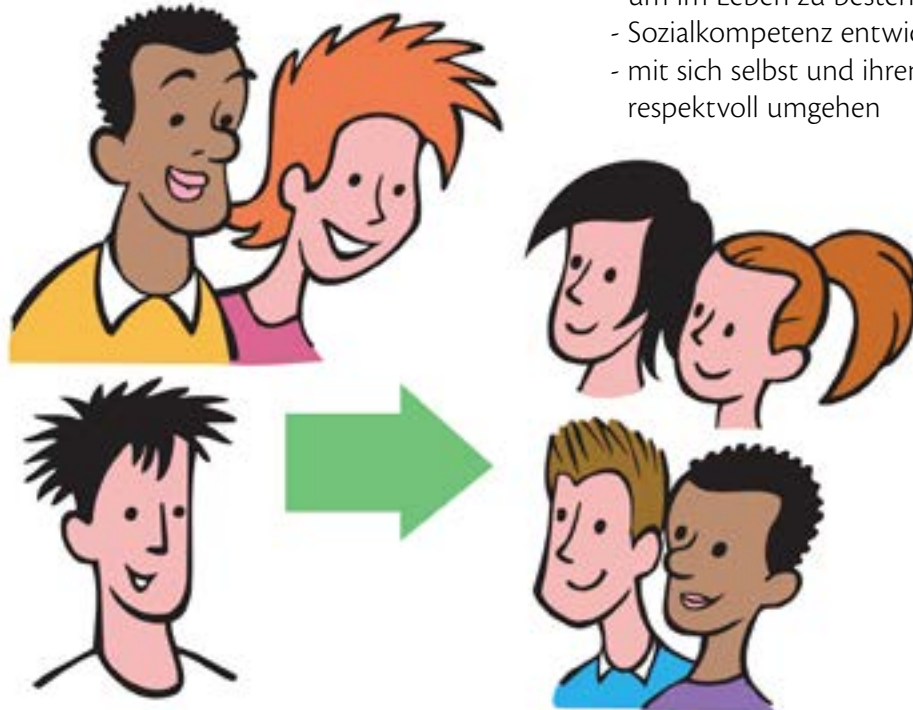
3.2 Die Schlüssel zu einer
respektvollen Kommunikation –
für Wohlbefinden und Leistung
Seite 139

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 DIESEN GRUNDSÄTZEN WIEDER?

JEDEM VON UNS LIEGEN BESTIMMTE WERTE GEBESONDERS 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, UNSERE ABSICHTEN OPTIMAL UMZUSETZEN? SCHAUEN WIR UNS DOCH EINMAL EINIGE GRUNDPRINZIPIEN AN!

