

# 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](http://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](http://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](http://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
- 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 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 ① ② ..... 114
- Womit fängt man am besten an? ③ ④ ..... 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 ⑤ ..... 142
- Sagen, was gut läuft ⑥ ..... 146
- Respektvoll ausdrücken, was uns nicht passt ⑦ ..... 148
- Das Leid hinter der Gewalt erkennen ⑧ ⑨ ..... 150

**3.3 Erziehung mit Respekt - Erziehung zu Respekt** ..... 157

- Wir sind Vorbilder ..... 158
- Besser gerüstet durch Fortbildung ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ..... 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 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? 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

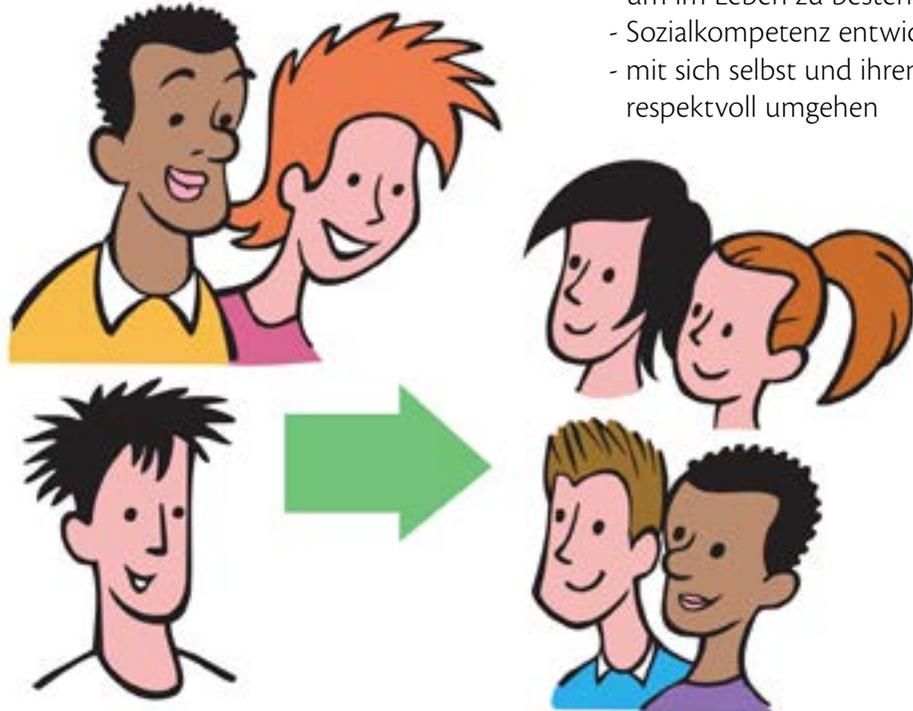
3.2 Die Schlüssel zu einer  
respektvollen Kommunikation –  
für Wohlbefinden und Leistung  
Seite 139

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.**

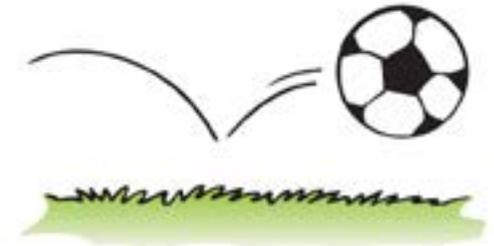
**WELCHE SIND DAS BEI IHNEN?**



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!**

