



Kommunikation im Stress

Beschreibung

Die Kommunikation mit den Spielern klappt prima. Anweisungen werden befolgt und komplexe Abläufe werden reibungslos nachvollzogen. Spielzüge können der Mannschaft durch Erklärungen vermittelt werden.

Zumindest im Training... meistens.

In Stresssituationen ändert sich das sehr schnell. Plötzlich schauen wir während einer Erklärung in leere Augen. Die Ansprache, als Motivation gedacht, verpufft. Und oft scheinen sogar die gebrüllten Kommandos ungehört auf den Weiten des Platzes verloren zu gehen.

In diesem Workshop befassen wir uns mit genau diesen stressigen Momenten. Wir beleuchten die Auswirkungen von Stress auf unsere Art zu kommunizieren. Und dabei geht es um beide Richtungen.

1. Welche Auswirkung hat Stress auf die Kommunikation
2. Welche Auswirkungen hat die Kommunikation auf den Stress

Stress ist in unserem Gehirn sehr tief verankert. Es lohnt sich, einige Gedanken auf die Entstehung und Bedeutung von Stress zu verwenden.

Der Workshop bietet Gelegenheit den persönlichen Kommunikationsstil im Stress zu erkennen. Dadurch wird es möglich bewusster damit umzugehen und die Mannschaft noch besser zu unterstützen.

Inhalt

- *Was bedeutet „Stress“*
- *Das schnelle und das langsame Stresssystem*
- *Die Auswirkungen von Stress auf unsere Sprache... und umgekehrt*
- *Aufmerksamkeit und Wahrnehmung in Stresssituationen*
- *Wie wirkt sich Stress auf das Lernen aus – Kommen Erklärungen überhaupt an?*
- *Emotionen im Stress*
- *Fragen – Aber richtig!*
- *Schreien hilft... allerdings nur manchmal*
- *Kommunikation im Stress – Der Zeitpunkt ist entscheidend*
- *Hypnotische Sprachmuster*