



**Deutsches**  
**Fußball Internat**  
Hier wachsen Persönlichkeiten

# Verschiedene Facetten des positiven Coachings

Ognjen Zaric / Tobias Trautz

# Gliederung

1. Begriff coachen
2. Lernen
3. Konditionierung
4. Konsequenzen
5. Verstärker
6. Bestrafung
7. Fazit

# Definition „coachen“ (laut deutschem Duden)

Sportler oder eine Sportmannschaft (u.a.)  
trainieren und betreuen

Synonyme: beraten, betreuen, trainieren

# Begriff „coachen“

Durch *systematisches* Training auf etwas, besonders auf einen Wettkampf *vorbereiten*, in gute Kondition bringen

Bestimmte *Übungen, Fertigkeiten* durch Training technisch *vervollkommen*

# Begriff „coachen“ abseits vom Sport

*Geplanter Prozess*, der sich über mehrere Stunden und Sitzungen erstreckt und eine Gesamtdauer von *einigen Monaten bis mehreren Jahren* umfassen kann

(Rauen, 2005)

# Begriff „coachen“ abseits vom Sport

Ein *interaktiver, personenzentrierter* Beratungs- und  
Begleitungs*prozess*

(Rauen, 2005)

# Begriff „coachen“ abseits vom Sport

*Individuelle Beratung* auf der Prozessebene , d.h. der Coach liefert *keine direkten Lösungsvorschläge*, sondern begleitet bei der *Entwicklung eigener Lösungen*

(Rauen, 2005)

# Ziele eines Trainers/Coaches

- Erfolg mit der Mannschaft
- Schaffung von Zusammenhalt im Team
- Team insgesamt verbessern
- Einzelne Spieler verbessern
- u.v.m.

Wie ist das zu erreichen ?

# Lernen in der (Sport-) Psychologie

Lernen ermöglicht *Anpassung an veränderte Umgebungsbedingungen*

(Rauen, 2005)

# Lernen in der (Sport-) Psychologie

Es gab ursprünglich in der Psychologie zwei verschiedene Ansätze, Lernen zu beschreiben bzw. erklären:

*Kognitivismus und Behaviorismus*

(Fuchs, 2006)

# Lernen in der (Sport-) Psychologie

Kognitivismus:

Beschäftigt sich mit Denken, Wissen, Fühlen  
(also Dinge, die man nicht beobachten kann)

(Fuchs, 2006)

# Behaviorismus

3 Bausteine:

- *(Ausgangs-) Bedingungen*  
(Reize, Stimuli)
- *Beobachtbares Verhalten*  
(Reaktion)
- *Konsequenzen*  
(Belohnung, Bestrafung)

(Fuchs, 2006)

# Behaviorismus

Auch hier gibt es wieder eine Zweiteilung:

*Klassisches Konditionieren*

vs.

*Operantes Konditionieren*

(Fuchs, 2006)

# Operantes Konditionieren

Wird auch *Instrumentelles Lernen*  
bzw. *Wirkverhalten* genannt:

- *Konsequenz*, die dem Verhalten folgt, *entscheidet* über sein künftiges Auftreten
- Durch *wiederkehrende, gleichförmige Konsequenzen* wird *stabiles* Wirkverhalten gelernt

(Fuchs, 2006)

# Operantes Konditionieren

Zusammengefasst:

Einem *bestimmten Verhalten* erfolgt eine *bestimmte Konsequenz*

Wichtig hierbei:

- *Häufigkeit des gemeinsamen Auftretens*
- *Verknüpfung* zwischen *Verhalten* und *Konsequenz* sind entscheidend

(Fuchs, 2006)

# Konsequenzen

Es gibt 5 verschiedene Arten von Konsequenzen:

- Positive Verstärkung
- Negative Verstärkung
- Positive Bestrafung
- Negative Bestrafung
- Löschung

(Fuchs, 2006)

# Konsequenzen

*Positive Verstärkung:*

Dem Verhalten folgt ein *angenehmes* Ereignis

(Fuchs, 2006)

# Konsequenzen

*Negative Verstärkung:*

Dem Verhalten folgt das Verschwinden eines *unangenehmen* Ereignisses

(Fuchs, 2006)

# Konsequenzen

## *Positive Bestrafung*

Dem Verhalten folgt ein *unangenehmes* Ereignis

(Fuchs, 2006)

# Konsequenzen

*Negative Bestrafung („Privilegien Entzug“)*

Dem Verhalten folgt ein *unangenehmes* Ereignis

(Fuchs, 2006)

# Konsequenzen

Löschung

(vorherige Konsequenzen finden nicht mehr statt)

(Fuchs, 2006)

# Verstärker

...sind alle *Reize*, deren Darbietung oder Entzug die *Wahrscheinlichkeit* des Auftretens des vorangegangenen *Verhaltens erhöhen*

(Fuchs, 2006)

# Verstärker

- Funktion ist *situationsabhängig*  
(z.B. Tadel im Spiel wird anders aufgenommen als im Training)
- Verschiedene Personen benötigen *unterschiedliche Reize* als Verstärker
- Sollten *unmittelbar* auf das Verhalten folgen

(Fuchs, 2006)

# Verstärker

2 verschiedene Grundmuster:

- *Kontinuierliche* Verstärkung
- *Intermittierende* Verstärkung

(Fuchs, 2006)

# Verstärker

- *Kontinuierliche* Verstärkung
- Verhalten wird *immer* verstärkt
- Wichtig beim *Erlernen neuer Verhaltensweisen*

(Fuchs, 2006)

# Verstärker

## *Intermittierende Verstärkung*

- Verhalten wird nur *gelegentlich* verstärkt
- Wichtig für *Festigung* des Verhaltens
- *Zufälligkeit* verhindert die Abschwächung des Verhaltens am Besten

(Fuchs, 2006)

# Bestrafung

- Unangenehmes Ereignis wird dargeboten (positive Bestrafung)
- Angenehmes Ereignis wird entzogen (negative Bestrafung)
- ...führt zu einer Verminderung der Auftretenswahrscheinlichkeit des Verhaltens

(Fuchs, 2006)

# Bestrafung

*Vorteil.*

Verhalten kann *sofort* und *vollständig* unterdrückt werden

(Fuchs, 2006)

# Bestrafung

## *Nachteile:*

Beseitigt das unerwünschte Verhalten nicht sondern *unterdrückt* es bestenfalls

Führt nicht zu erwünschtem Verhalten:

- Es wird *kein positives Verhalten aufgebaut*
- Es wird *Aufmerksamkeit auf unerwünschtes Verhalten* gelegt
- Wie das *Erwünschte* aussieht wird *nicht deutlich*

Löst *unangenehme Gefühle* aus, die mehr auf den *Strafenden* als das *unerwünschte Verhalten bezogen* werden

# Fazit

- Förderung bestimmte Dinge bei Spielern/Mannschaft:  
*möglichst einheitliche Konsequenzen*
- *verschiedene Arten* von Konsequenzen → *unterschiedliche Auswirkungen*
- Konsequenzen *zu Beginn immer* bei entsprechendem Verhalten;  
Zur *Stabilisierung: gelegentliches* Verstärken am sinnvollsten
- *Bestrafung* kann ein Verhalten zwar *sofort unterdrücken*, beseitigt es aber nicht; *projiziert* stattdessen die Strafe eher auf den *Trainer* als das Verhalten



**Deutsches**  
**Fußball Internat**  
Hier wachsen Persönlichkeiten

# Verschiedene Facetten des positiven Coachings

Ognjen Zaric / Tobias Trautz

# Transfer in die Praxis

- Wir – Gefühl
- Parameter Kommunikation
- Interaktion Spieler – Trainer
- Ziele
- Arbeit mit Synonymen als Motivator

# Wir-Gefühl

- Trainer ist Teil der Mannschaft
- Coachen heißt begleiten
- Trainer genießt repräsentative Rolle, sein Verhalten muss dem Team und soll dem Sportler nutzen
- Lachen-Lernen-Leisten
- Vom ICH zum WIR

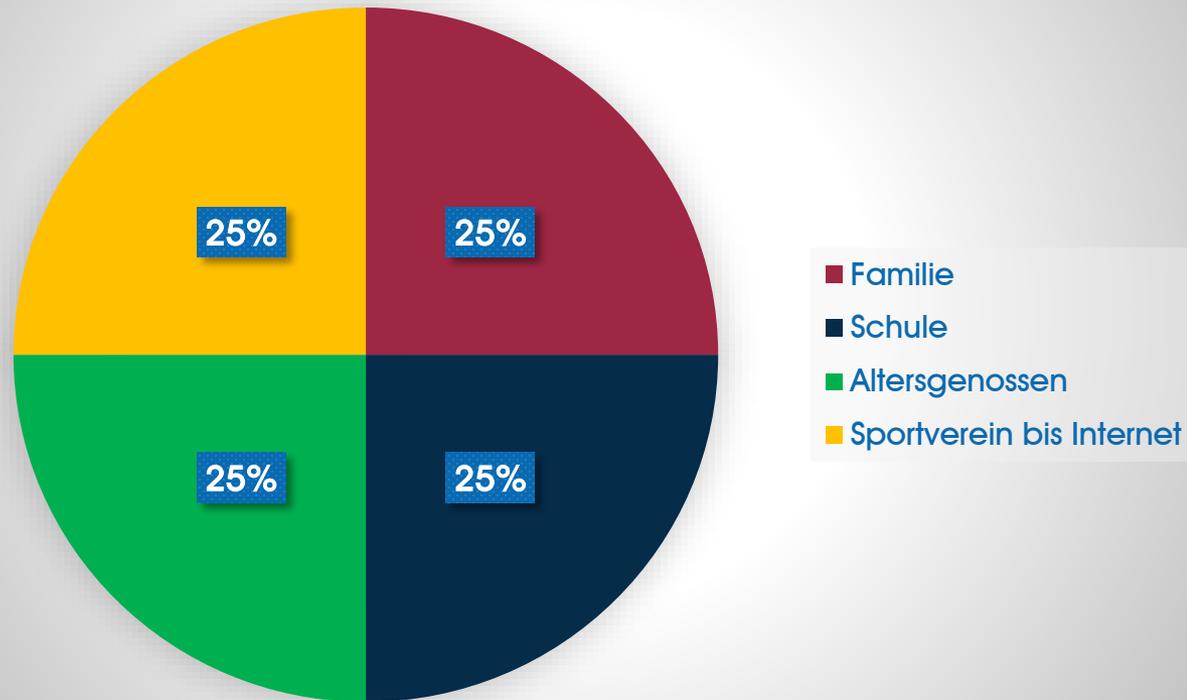
# Parameter Kommunikation

- Maximale und unmittelbare Aufnahmefähigkeit von zwei Informationen
- Nichts ist selbstverständlich
- Die Macht des Lobens
- Fehler erkennen - Verbesserungsvorschläge geben
- Leistung ist nicht gleich Ergebnis / Ergebnis ist nicht gleich Leistung

# Interaktion Spieler – Trainer

- Umfeld des Vertrauens schaffen
- Spieler muss sich emotional aufgehoben fühlen
- Trainerziele contra Spielerziele ?!
- Begabungen erkennen
- Begeisterung & Inspiration

## Einflusskategorien



Quelle: Buch: „Over de top“ Huub Nelis & Yvonne van Sark

An den  
Spieler  
glauben

In den  
Menschen  
investieren

Bildung  
geben

Unabhängigkeit schaffen

„M“essi – „I“niesta – „X“avi – „K“iller

## MIXK Quality

- Erfolgreiche Sportler sind besser, weil sie Dinge besser machen als andere
- Technisch top + taktisch unabhängig
  - Überleben auch ohne Mitspieler
- Spieler, der den Unterschied macht
  - Unterschied über gewinnen oder verlieren

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

„Man kann einem Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu entdecken.“

**Galileo Galilei**