

10 Empfehlungen für wertschätzende Kommunikation für Trainer

1 Ausreden lassen

Nicht nur die Höflichkeit gebietet es, nicht zu unterbrechen. Wer klar und unmissverständlich kommunizieren will, ist darauf angewiesen, verstanden zu werden. Dazu gehört: ausreden lassen! Nur so erfahren Sie etwas über die Positionen des anderen. Das gilt auch innerhalb der ungleichen Beziehung zwischen Trainer und Jugendspielern: Diese haben ebenfalls das Recht, gehört zu werden – so wie Sie.

2 Aktiv zuhören

Zeigen Sie durch Ihr Verhalten, durch Nicken, Augenkontakt und andere Signale (»aha«), dass Sie zuhören. Wenn Sie es schaffen, trotz kontroverser Sichtweisen die Aussagen des anderen in Ihren eigenen Worten zu wiederholen und zu verstehen, sorgen Sie für ein konstruktives, lösungsorientiertes Gespräch. Zudem entsteht bei Ihrem Gegenüber eine größere Bereitschaft, auch Ihren Standpunkt zu hören.

3 Nach Bedürfnissen fragen

Erkundigen Sie sich danach, was und warum Jugendspieler etwas brauchen, vor allem dann, wenn Sie spüren, dass es ein Problem gibt. Nur so sind Sie informiert genug, um die Balance zwischen den unterschiedlichen Bedürfnissen herzustellen und etwaige Konflikte aktiv anzugehen.

4 Klar und konkret sprechen

Bleiben Sie immer bei konkreten Ereignissen und Fakten. Sagen Sie Ihren Jugendspielern nicht nur, was Sie anders haben wollen – sondern auch, wie Sie sich das vorstellen. Sagen Sie nicht: »Du bist wieder zu spät, du kannst nach Hause gehen.« Sondern: »Ich möchte, dass alle pünktlich sind. Wer verhindert ist, ruft mich bitte vorher an.« Übrigens: Auch Gefühle können konkret beschrieben werden.

5 Ich-Botschaften verwenden

Ich-Botschaften helfen dabei, Kritik konstruktiv zu äußern, und sie machen es leichter, Kritik anzunehmen. Als Ich-Botschaften formulierte Äußerungen zielen nicht auf einen Vorwurf, sondern sie verdeutlichen, was jemand anders mit seiner Handlung bei Ihnen ausgelöst hat. Statt: »Musst du immer dazwischenreden?« Lieber: »Ich ärgere mich, wenn ich unterbrochen werde.« Nicht: »Du bist kein Teamplayer!« Sondern: »Ich hätte mich über deinen Einsatz gefreut.« Oder: »Ich würde mir wünschen, dass du nächstes Mal stärker auf deine Mitspieler achtest und sie unterstützt.«

6 Nachfragen und klären

Das Ziel ist größtmögliche Klarheit. Fragen Sie daher nach, wenn Sie sich nicht sicher sind, was eigentlich los ist. Eigene (Fehl-)Interpretationen helfen hier nicht weiter: »Ich möchte wissen, weshalb du das machst.« Statt: »Du machst das nur, weil ...«.

7 Hart in der Sache, fair zur Person

Fairness im Umgang mit den Beteiligten – hier in der Regel mit den Jugendspielerinnen und -spielern – schließt nicht aus, in der Sache selbst deutlich zu sein. Das eine von dem anderen zu unterscheiden, erfordert etwas Übung. Für ein konstruktives Klima ist das aber unverzichtbar. Das kann sich etwa so äußern: »Ich schätze dich sehr. Ich finde, dass dein Verhalten auf dem Platz in der letzten Zeit nicht in Ordnung ist ...« Grenzen Sie das, was Sie stört, durch einen genauen zeitlichen Bezug ein (»gestern«, »letzte Woche«). Dadurch signalisieren Sie auch, dass ein Verhalten abzustellen ist (weil es nicht »immer« stattfindet) und dass Sie es nicht auf die Person des Spielers zurückführen.

8 Ruhig und sachlich bleiben

Nicht nur, weil Sie Vorbild sind, sondern auch, weil es den Jugendlichen hilft: Versuchen Sie immer, Ruhe zu bewahren und bei der Sache zu bleiben. Emotionen gehören zum Fußball dazu, aber Gespräche sollten konstruktiv und ungetrübt von emotionalen Eindrücken geführt werden. Geben Sie sich gegebenenfalls einen Tag Abstand, um Ihre eigenen sowie die Emotionen der anderen nach einem aufregenden Ereignis besser einordnen zu können.

9 Keine Verallgemeinerungen

»Alle hier sind ...« »ihr könnt das einfach nicht ...« »immer macht ihr das« – all das sind Verallgemeinerungen, die keine positiven Reaktionen möglich machen. Versuchen Sie, möglichst zeitnah und so konkret wie möglich Probleme, Fehlverhalten oder Beobachtungen wiederzugeben.

10 Keine Killersätze

Langwierige Diskussionen und unangenehme Gespräche werden gerne mit Killerphrasen abgewürgt: »Da fehlt euch die Erfahrung!« »Ihr könnt das eh nicht!« Solche Aussagen führen nicht zu einem konstruktiven Miteinander – verzichten Sie besser ganz darauf.



Tipp

Sprechen Sie immer von sich selbst (›ich‹) und verwenden Sie nicht ›man‹, also jemand Unbestimmten als Subjekt.