

# Begleitungskonzept

Dieter «Didi» Rehm

*Dipl. Sport-Mental-Coach*

*Ausbildung bei Sport Mental Akademie in Zürich*



**mentalerERFOLG**

*sports & business*

*« Wer antritt, Grosses zu vollbringen,  
braucht dazu die Überzeugung,  
Grosses in sich zu tragen »*

## 1. Einleitung

«Talent gewinnt nicht zwangsläufig Turniere». Diesen Satz finde ich sehr treffend und er lässt sich auf das ganze Leben anwenden. Für den Erfolg braucht es mehr als nur Talent. Ein wichtiger Punkt ist eine gute mentale Verfassung.

In meiner Karriere als Leistungssportler im Kunstturnen war ich nicht gerade der Talentierteste, aber ich hatte immer mein grosses Ziel vor Augen: Die Olympiade. Hartnäckig auf seinem Weg bleiben, ist kein Garant für den Erfolg, aber eine wichtige Voraussetzung.

Ich wendete damals für mich einige Entspannungs- und Visualisierungsmethoden an. Diese halfen mir, das harte Training und die hohen technischen Anforderungen besser zu meistern. Ich bin überzeugt, dass die mentale Stärke über Sieg und Niederlage entscheiden kann und deshalb arbeite ich als Sport-Mental-Coach. Und so möchte ich meine Erfahrungen und mein Wissen nutzen, um Sportler zu unterstützen und zu begleiten, damit sie ihr Ziel erreichen.

## 2. Begleitungsverständnis

### ***Mein Menschenbild: Der Mensch als Ganzes***

Als langjähriger Massagetherapeut mit eigener Praxis ist mir seit langem bewusst, dass der menschliche Körper als Ganzes funktioniert. Das Physische kann nicht vom Psychischen getrennt werden.

Dieses Grundverständnis vom Menschen ist mir auch in meiner Arbeit mit Sportlern wichtig. Die Zusammenhänge von Körper und Geist müssen meiner Meinung nach im Coaching beachtet werden. Wie zum Beispiel eine Verletzung sehr grosse Auswirkungen auf die mentale Verfassung eines Sportlers haben kann oder Probleme im Umfeld sich auf die Leistungsfähigkeit negativ auswirken können. Deshalb ist für mich eine ganzheitliche Betrachtung des Sportlers und seiner Situation sehr wichtig.

Im Leben sollte gegenseitiger Respekt und Vertrauen einen hohen Stellenwert haben. Diese Werte sind in meinem Coaching eine Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit. Ohne gegenseitigen Respekt und ein gesundes Mass an Vertrauen führt der Weg nicht zum Ziel. Der Coachee muss Vertrauen in meine fachlichen Fähigkeiten haben und überzeugt davon sein, dass er durch meine Unterstützung seine Lösung finden wird.

## **Rahmenbedingungen**

Dies ist ein Auszug aus den Rahmenbedingungen fürs Coaching, welche ich als besonders wichtig empfinde:

- *Freiwilligkeit des Coachee.* Der Sportler weiss, dass er aus eigenen freien Stücken das Coaching in Anspruch nimmt. Ihm ist bewusst, dass er jederzeit abbrechen kann.
- *Selbstverantwortung.* Ich kann keine Garantie auf Erfolg geben. Der Coachee ist selber für sich verantwortlich, an sich zu arbeiten, damit er das Ziel erreicht.
- *Gleichrangigkeit und Sportler ernst nehmen.* Ich als Coach stehe auf der selben Stufe wie der Sportler und nehme seine Anliegen ernst. Ich führe den Sportler im Prozess, aber gebe weder Tipps noch Ratschläge.
- *Verschwiegenheit.* Was mir der Sportler anvertraut und wir im Coaching besprechen, bleibt unter uns (Auch bei minderjährigen Sportlern). Ich als Coach gebe Informationen aus den Sitzungen mit dem Sportler nicht weiter, ausser er erteilt mir ausdrücklich die Erlaubnis.
- *Grenzen.* Ich kenne meine Grenzen und akzeptiere auch jene des Coachee. Kommen wir im Prozess nicht weiter oder wäre die Unterstützung von einer anderen Fachperson hilfreich, dann weise ich den Sportler darauf hin und vermittele ihn weiter, wenn gewünscht.

## **Zielgruppe**

Ich arbeite mit Einzelsportlern und Teams aus diversen Sportarten zusammen.

Vom Hobbysportler und ambitionierten Amateursportler bis zum Leistungssportler und Spitzenteam. Sie alle gehören zu meiner Zielgruppe und können von meinen Erfahrungen und Kompetenzen profitieren.

Unter anderem in folgenden Bereichen:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Verbesserung der Aufmerksamkeit und Konzentration
- Umgehen mit Stress, Angst und Emotionen
- Wettkampfvorbereitung

Mein Coaching gestalte ich individuell nach den Bedürfnissen der Sportler. So kann ein Coaching auf dem Trainingsplatz oder in einem Sitzungszimmer stattfinden. Auch begleite ich Athleten auf Wunsch an die Wettkämpfe.

### 3. Theoriebezug

Das Ziel des mentalen Trainings besteht darin, sich in einen psychischen Zustand zu versetzen, der es ermöglicht, unter allen denkbaren Bedingungen die eigenen realistischen Leistungsmöglichkeiten zu entfalten.<sup>1</sup>

Es geht mir darum, dem Sportler einen Rahmen zu geben, in welchem er sich wohl fühlt und die nächsten Entwicklungsschritte macht. In der Theorie klingt vieles meist einfach und simpel anzuwenden. Aber da jeder Mensch ein Individuum ist, ist es mir auch sehr wichtig, immer individuell auf den jeweiligen Sportler und dessen Situation einzugehen. Es gibt für mich kein Patentrezept für ein erfolgreiches Coaching. Eine Begleitung eines Sportlers zu seinem Erfolg ist meiner Meinung nach immer ein komplexer Prozess.

Eine kurzfristige, schnelle und nachhaltige Lösung gibt es nicht. Die Zusammenarbeit mit dem Sportler ist immer auf langfristige Sicht angelegt. Das heisst es handelt sich beim Coaching immer um eine Prozessbegleitung. Innerhalb dieser Begleitung kann es je nach aktueller Situation auch zu Kurzzeitinterventionen kommen, welche zu diesem Zeitpunkt für nötig empfunden werden.

**Prozessbegleitung:** Bei der Prozessbegleitung geht es von der Planung bis hin zur Ausarbeitung und Abschluss eines Coachings. Ein detaillierter Plan über einen bestimmten Zeitraum, der zum Ziel und Erfolg des Sportlers führt. Sie ist in verschiedene Phasen unterteilt, in welchen definiert wird, an was der Sportler, mit Hilfe von verschiedenen Massnahmen, mental arbeitet.

Eine solche Begleitung verläuft nicht immer nach Plan. Unvorhersehbare Ereignisse (z.B. Verletzungen, Rückfälle usw.) erfordern eventuell eine Anpassung der einzelnen Phasen oder Massnahmen.

**Kurzzeitintervention:** Wenn aktuelle Herausforderungen und Probleme anstehen, dann wende ich auch in einer Prozessbegleitung eine Kurzzeitintervention an. Es geht darum, ein konkret eingegrenztes aktuelles Thema zu bearbeiten und zu klären. Je nach Problemlage wähle ich zusammen mit dem Sportler eine geeignete Interventionsmethode aus, so dass die Selbsthilfekräfte des Sportlers mobilisiert werden.

**Entspannungstraining:** Als praktizierender Massagetherapeut weiss ich, wie wichtig genügend Entspannung und die nötige Regeneration ist, um Höchstleistungen zu vollbringen. Massagen beruhigen und regenerieren nicht nur die Muskulatur, sondern auch der Kopf kann mal abschalten. Ich empfehle jedem Sportler bereits im jugendlichen Alter von der Massage zur Regeneration zu profitieren.

Als Sport-Mental-Coach wende ich für das Mentaltraining verschiedene Entspannungstechniken an:

- Die *Kurzentspannung* eignet sich in Konfliktsituationen, bei Stress oder hoher Leistungsanforderung und lässt sich nach einer Instruktion leicht in der Praxis anwenden. Unter anderem verschiedene Atemübungen (z.B. Bauch- und Brustatmung, Nasenatmung), Musik zur Entspannung oder die mentale Energiedusche.
- Bei den *Entspannungstechniken* geht es um die körperliche und geistige Tiefenentspannung. Sie haben einen grösseren Zeitaufwand und müssen regelmässig eingeübt werden. Aber sie helfen bei Schmerzempfinden, in negativen Lebenssituationen oder zur Regeneration direkt nach dem Training oder Wettkampf.

#### 4. Methodische Aspekte

Ein wichtiger Punkt im Coaching von Sportlern oder Teams ist für mich, dass ich ganz unvoreingenommen zum Termin gehe, das heisst, dass ich mich vorher nicht über den Sportler oder das Team informiere. Meine Beurteilung der Situation des Sportlers basiert damit einzig auf seinen Ausführungen. Ich höre aktiv zu, stelle zielführende Fragen und nehme den Sportler ernst.

Das **Erstgespräch** ist kostenfrei und dient zur Informationsbeschaffung (Was will der Sportler? Was ist der Auftrag?), dem Beziehungsaufbau und dem Entscheid für eine Zusammenarbeit.

### ***Ablauf eines Coachings***

Ich plane für mich zur Vorbereitung genügend Zeit ein, damit ich ruhig und entspannt zum Gespräch erscheine. Die Räumlichkeit für das Coaching wähle ich so, dass sich der Sportler wohl fühlt, sich sicher fühlt und nicht gestört wird. Bei minderjährigen Sportlern ist normalerweise (aber nicht zwingend) ein Elternteil beim Gespräch mit dabei. Ausser der Sportler wünscht sich dies nicht.

Bei einem Gesprächstermin kann ich nichts erzwingen. Der Sportler muss bereit sein und in seiner Rolle als Athlet anwesend sein, erst dann beginne ich effektiv mit dem Coaching Gespräch.

Zwingender Inhalt vor der Klärung des jeweiligen Auftrages für die Coaching Stunde sind die Erwähnung der Rahmenbedingungen.

Ich halte mich gerne an einen Plan, aber wenn es die aktuelle Situation vorsieht, dann wird der Ablauf eines Prozesses oder eines Termines angepasst, wenn dies von Seiten des Athleten nötig ist.

Nach einer Stunde Coaching entlasse ich den Sportler nicht einfach so wieder in den Alltag. Wichtig ist, dass der Athlet den Gesprächsabschluss aktiv wahrnimmt. So dass er gedanklich wieder voll im Hier und Jetzt ist. Auch gebe ich ihm Zeit für ein Feedback und stärke ihn in seinen Erkenntnissen. Aufzeichnungen und Dokumente, welche während des Coaching erarbeitet wurden, werden gleich vernichtet, ausser der Sportler möchte diese mitnehmen.

Damit auch ich mich als Coach weiterentwickeln kann, reflektiere ich nach einem Coaching meine Arbeit. Ich beurteile mein Vorgehen und meine Handlungen kritisch, damit ich daraus lernen kann.

Am Ende einer Prozessbegleitung wird von mir ein Entwicklungsbericht verfasst, welcher als Bestandsaufnahme über die Entwicklung des Sportlers gilt. Dieser Bericht ist auch die Grundlage für das Abschlussgespräch, in welchem die Zusammenarbeit und die Zielerreichung ausgewertet wird, sowie das weitere Vorgehen besprochen wird.

## 5. Dossierführung

Zum Klientendossier gehören:

- Kontaktdaten (Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail)
- Unterschriebene Coaching-Vereinbarung inkl. Rahmenbedingungen
- Förderplanung, Massnahmen und Entwicklungsbericht
- Feedback des Klienten und meine Selbstreflexionen
- Rechnungen

Das Klientendossier bewahre ich in einem sicheren Ort auf. Elektronische Informationen zum Klienten und dessen Coachings sind auf einem passwortgeschützten Computer abgespeichert.

## 6. Datenschutz

Alle gemachten Vereinbarungen (inkl. Kontaktdaten), erhaltene Informationen und Gesprächsinhalte mit dem Klienten werde ich streng vertraulich behandeln und nichts an Drittpersonen weiterleiten. Drittpersonen werden nur nach schriftlicher Genehmigung des Klienten informiert (Dies gilt auch bei minderjährigen Klienten).

## 7. Marketing / Kommunikation

Alle interessierten Personen können sich über meine Homepage ([www.mentalererfolg.ch](http://www.mentalererfolg.ch)) über mich und meine Arbeit informieren. Meine Telefonnummer und E-Mail ist dort veröffentlicht.

Gerne informiere ich Funktionäre, Betreuer und Trainer über meine Arbeit als Mental-Coach. So dass sie ihre Athleten bei Bedarf über mein Angebot informieren können. Jedoch werde ich nie aktiv und direkt auf Athleten zu gehen und ihnen ein Coaching vorschlagen. Dieses Vorgehen widerspricht meiner Einstellung eines guten Mental-Coaches.

---

### Quellenangabe:

<sup>1</sup> Aus dem Buch «Mentales Training» von Hans Eberspächer (Copress Verlag)