

Gesprächsleitfaden für sensible Gespräche

im Nachwuchsleistungssport

Ziel im Gespräch

- Gespräch öffnen (nicht bewerten, nicht diagnostizieren)
- Belastung besser verstehen
- Unterstützung sichtbar machen
- einen nächsten Schritt klären

Gesprächseinstieg

„Mir ist aufgefallen, dass du in letzter Zeit ... wirkst. Wie geht es dir gerade?“

„Ich möchte nichts hineininterpretieren, aber ich habe den Eindruck, dass dich etwas beschäftigt.“

„Wie geht es dir im Moment mit Sport, Schule und allem drumherum?“

Hilfreiche Fragen

- Was ist im Moment am anstrengendsten?
- Seit wann ist das ungefähr so?
- Ist das eher im Sport, in der Schule oder ausserhalb?
- Wer unterstützt dich im Moment?
- Was würde dir gerade helfen?

Hilfreiche Haltung

- ruhig bleiben
- zuhören statt lösen
- nicht bewerten
- Tempo anpassen
- nicht alles wissen müssen

Eher vermeiden

- bagatellisieren
- Druck machen
- vorschnelle Lösungen
- diagnostizieren
- Versprechen, die du nicht halten kannst

Nächster Schritt klären

„Lass uns in den nächsten Tagen nochmals sprechen.“

„Wir schauen gemeinsam, was dir Entlastung geben kann.“

„Wenn du möchtest, überlegen wir, wen wir einbeziehen.“

„Wir müssen das nicht sofort lösen – aber wir behalten es im Blick.“

Kernaussage:

Du musst Probleme nicht lösen – aber du kannst Gespräche öffnen, Orientierung geben und den Zugang zu Unterstützung ermöglichen.