

Nie genug – oder immer zu viel?

Umgang mit Erwartungen von Erziehungsberechtigten



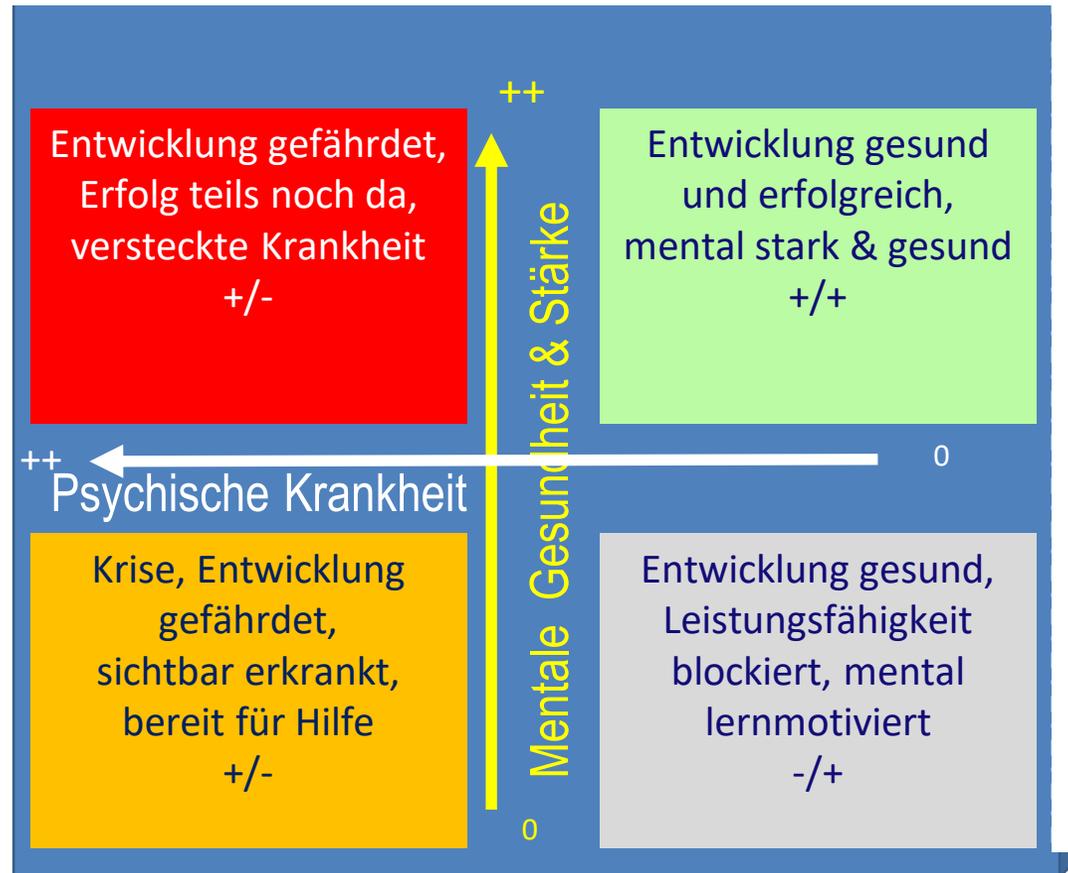
**Dr. Katharina Albertin, Fachpsychologin für Sportpsychologie FSP, eidg. anerk.
Psychotherapeutin, SPEAK Albertin AG, albertin@speakalbertin.ch**

Marina Wälti, Fachspezialistin Bildung und Leistungssport, Swiss Olympic

Was euch erwartet

- Überblick und Ziel des Workshops
- Inputs aus der Sportpsychologie
 - Orientierungsmodell optimale Entwicklung/psychische Gesundheit
 - Eltern sind verschieden: Vorschlag einer Typologie
 - Einordnungshilfen: Motivation und psychische Grundbedürfnisse von Athleten, Eltern, Trainern
- Fallbeispiele und Lösungen in Gruppen diskutieren
- Diskussion im Plenum

Orientierungsmodell



Rolle der Eltern im Leistungssport: eine Knacknuss!

Wir gehen grundsätzlich davon aus: Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder!

ABER: Nicht immer hat das die besten Wirkungen für das Kind.

Elternrollen im Sport: Von «good enough is enough» bis problematisch

«Good enough»-Rolle als Eltern:

Entwicklung des/der Athlet*in verläuft normal oder gut.

Wir können davon ausgehen, dass die Eltern ihre Rolle gut wahrnehmen und erfüllen:

Erwartungen und Verhalten sind adäquat



Gesundheit ↗
(physisch u. psychisch)

Leistungsentwicklung ↗
(Schule u. Sport)

Persönlichkeitsentwicklung ↗
(Entwicklungsaufgaben)

Sportumfeld-Qualität ↗
(Athlet-Trainer-Eltern-Verein)

Elternrollen im Sport: Von «good enough is enough» bis **problematisch**

Problematische Rollen von Erziehungsberechtigten:

Beim Athleten oder seinem Sportumfeld treten (irgendwelche) Probleme auf. Diese können u.a. auf ein problematisches Elternverhalten oder inadäquate Erwartungen zurückgeführt werden.



Überfürsorge

Gesundheit ⚡

(physisch u. psychisch)

Leistungsentwicklung ⚡

(Schule u. Sport)

Persönlichkeitsentwicklung ⚡

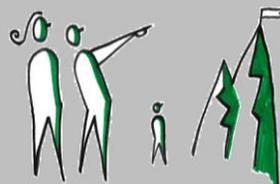
(Entwicklungsaufgaben)

Sportumfeld-Qualität ⚡

(Athlet-Trainer-Eltern-Verein)



Überidentifikation



Überforderung



Vernachlässigung

Welches Elternverhalten hilft, welches «stört»?

Leitfragen bei schwierigem Elternverhalten:

Wer empfindet es als schwierig? Wo wird die Schwierigkeit sichtbar? Bei d. Athlet*in? Beim Trainer? Im Training/Wettkampf? In der Schule? Wer fühlt sich gestört?

Einordnung des Elternverhaltens:

- a) Ist es ein gesundes Elternverhalten, das uns auf etwas Wichtiges hinweist?
- b) Sind die Erwartungen und Handlungen Ausdruck eines ungesunden Elternverhaltens?

Lösungssuche:

In welchen Strukturen, Gefässen, Abläufen können wir die Lösung ansetzen? Was können wir dabei berücksichtigen, damit die Lösung möglichst wirksam ist?

Rollenfindung über die Zeit

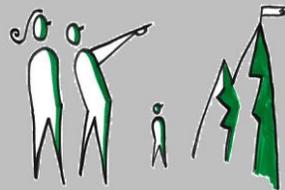
→ Stetes Adaptieren, Tolerieren, Reflektieren, Einfinden



Überfürsorge



Überidentifikation



Überforderung



Vernachlässigung

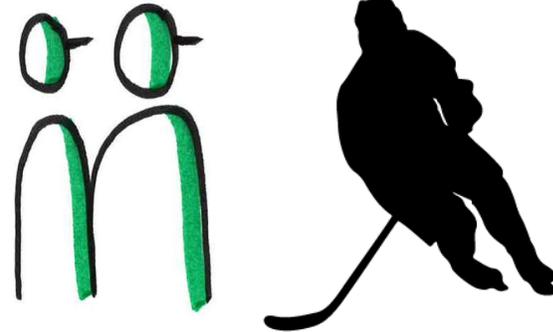
Was steckt hinter den verschiedenen Rollen der Eltern? Einordnungshilfen

A) Motivation: wer tut was warum?

Vor

Während

Nach



der sportlichen Handlung



Warum?

Absichten & Motive

Wie?

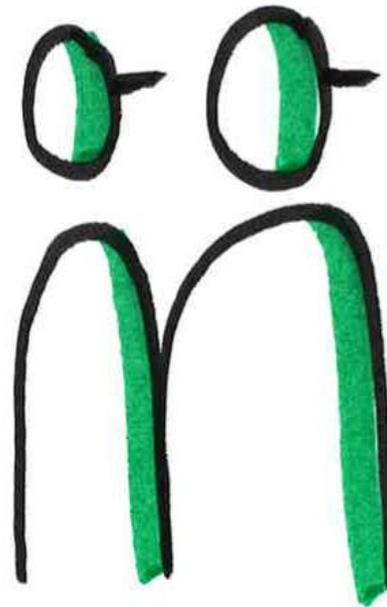
Intrinsische oder extrinsische
Motivation? Leidenschaft

Wozu?

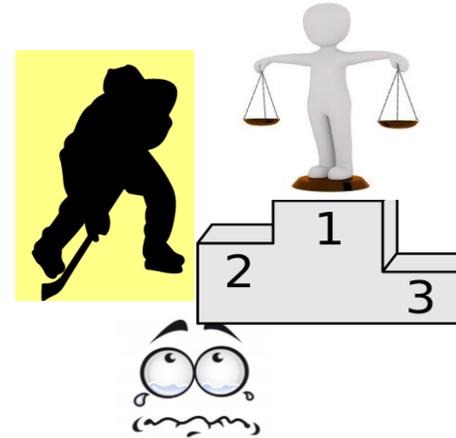
Ergebnisse, Beurteilungen,
Bewertungen

Intrinsische und extrinsische Motivation: Auch bei den Eltern

Intrinsische

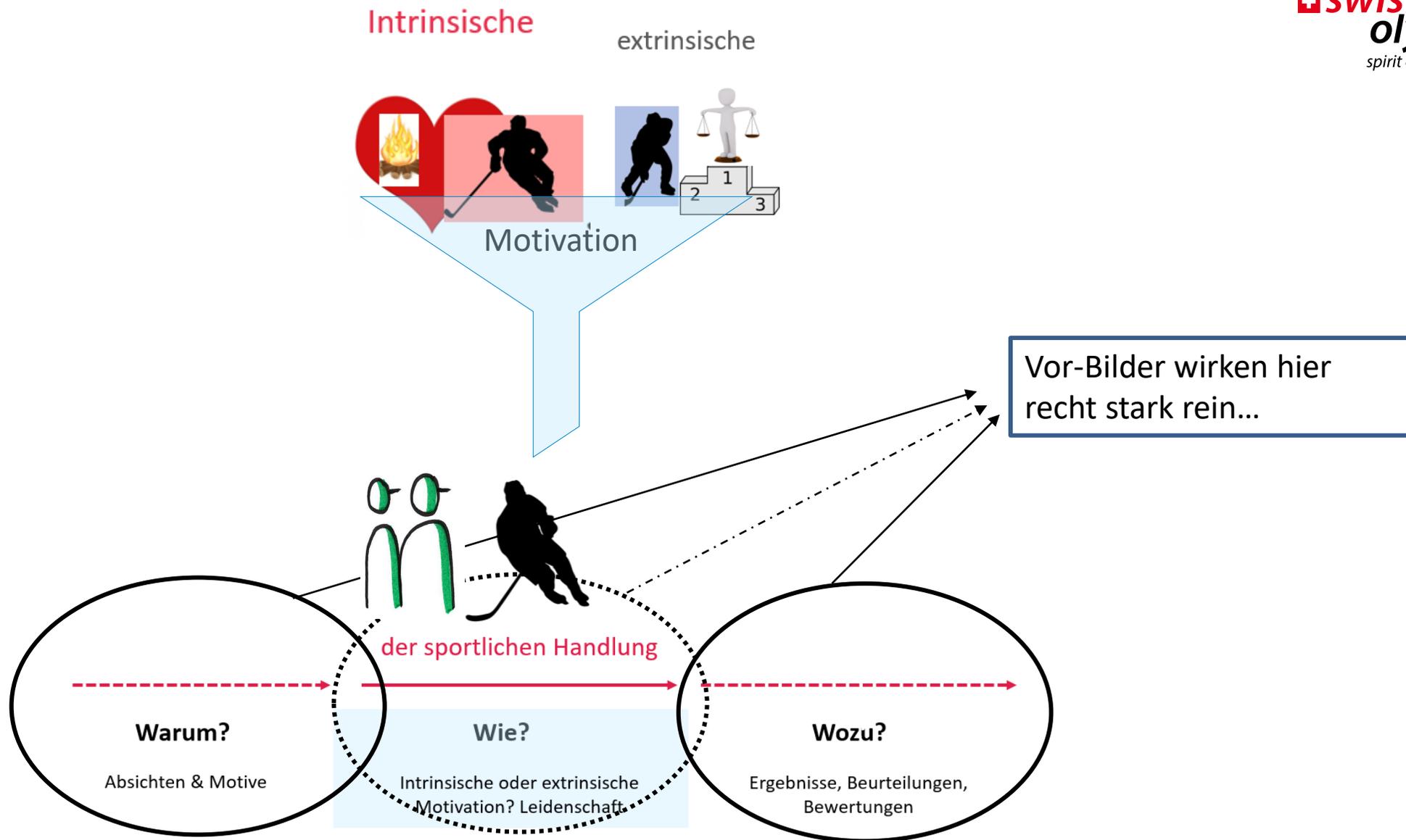


extrinsische

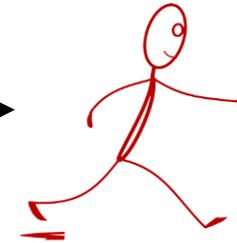


Motivation

- Intrinsische Motivation = Ziel und Reiz der Handlung ist die Handlung und das Erlebnis während der Handlung
- Extrinsische Motivation = Ziel der Handlung ist etwas, was nach der Handlung folgt wie Resultat, Gewinn, Gesundheit, Erwartungserfüllung, etc.



B) Psychische Grundbedürfnisse: was wirkt wie?



Umwelt

ermöglicht Befriedigung psych. Grundbedürfnisse nach:

- A Autonomie:** Selbstbestimmung, wählen können, Vertrauen und Verantwortung erhalten,...
- K Kompetenz:** Positive Feedbacks, Bewusstsein für eigene Stärken aktivieren)
- Z Zugehörigkeit:** bedingungslose und Wertschätzung und Zugehörigkeit

Korrelieren!

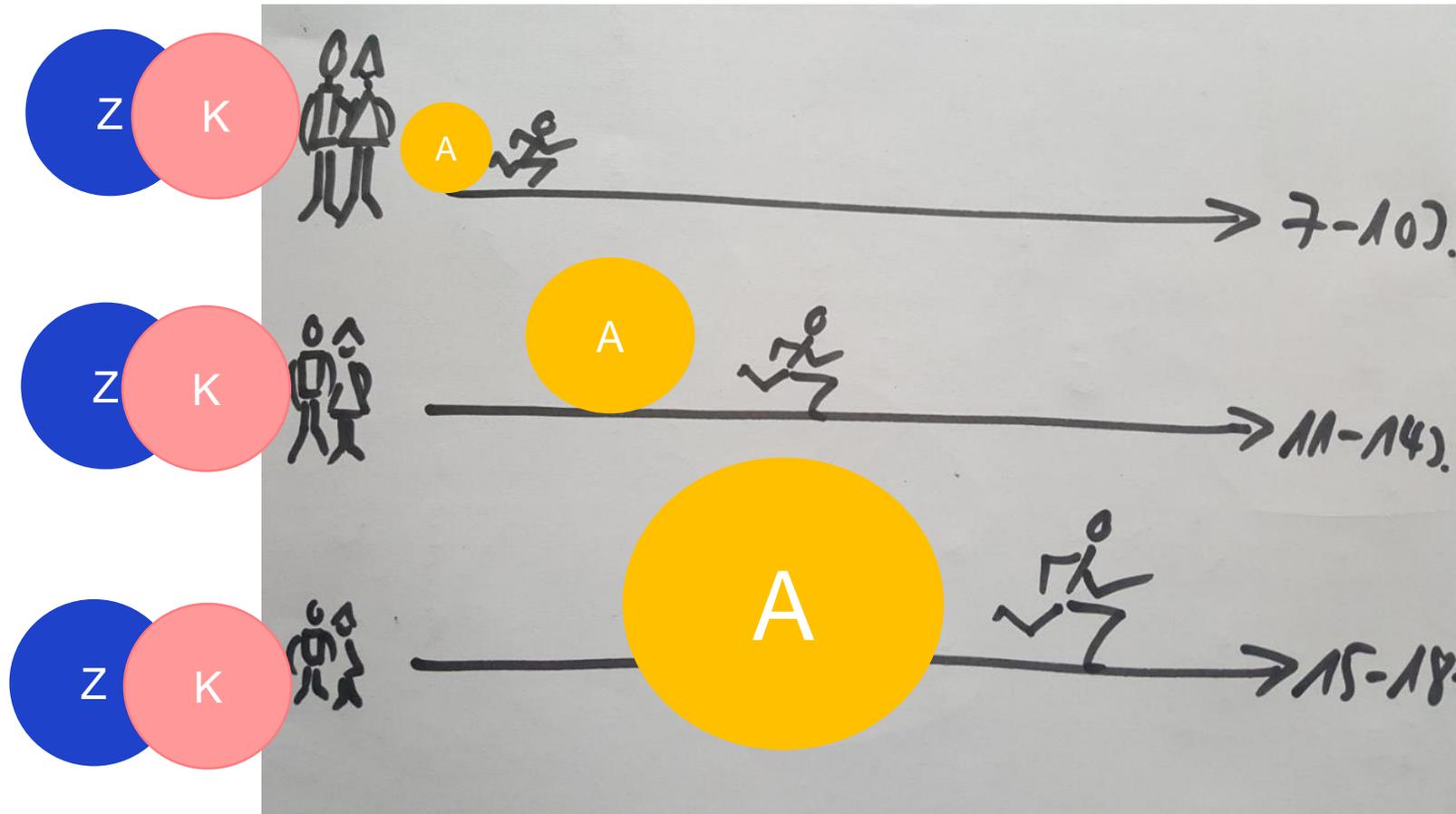
Individuum

profitiert psychisch hinsichtlich:

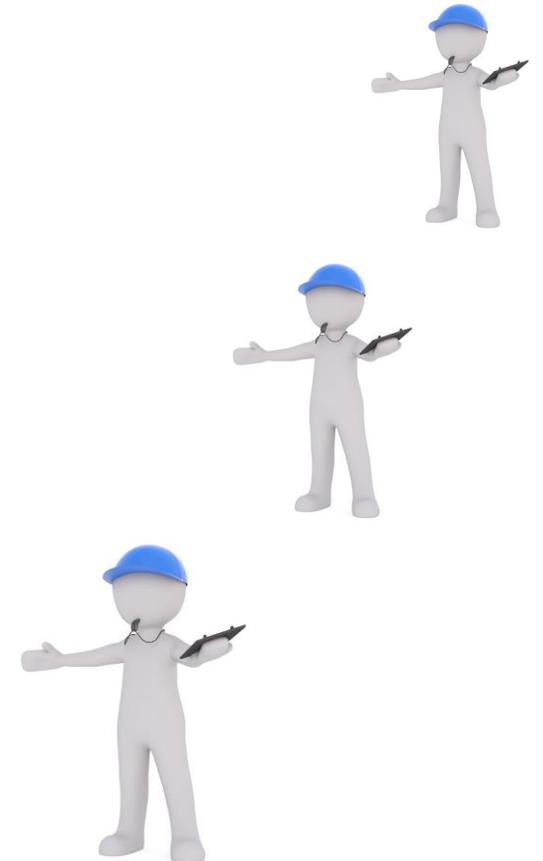
- Intrinsische Motivation**
- Extrinsische Motivation
- Selbstvertrauen** & Wohlbefinden
- Teamgeist, Teamharmonie

Selbstvertrauen korreliert mit Erfolg

Psychische Grundbedürfnisse und Beziehungsgestaltung



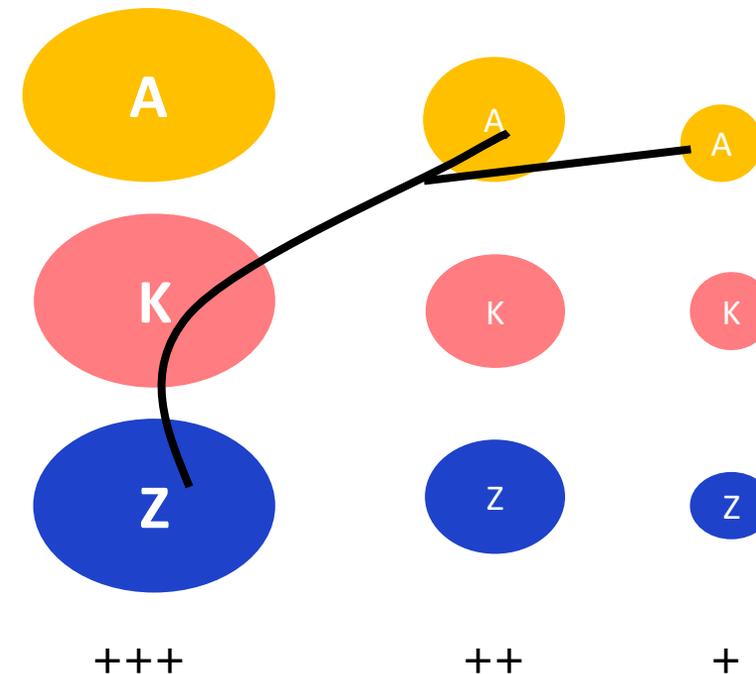
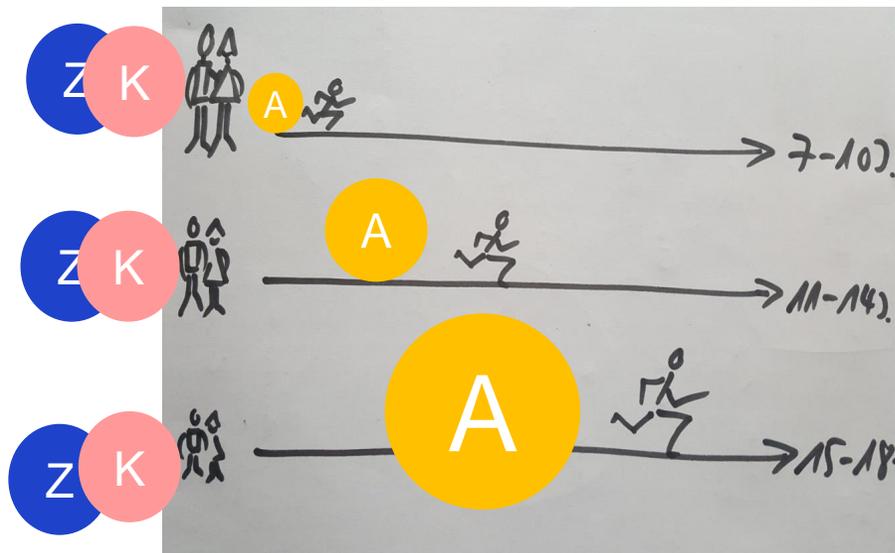
Trainer*in



Beziehungen und Bedürfnisse

- Psychische Grundbedürfnisse ausreichend befriedigt? Mögliche «Diagnostik» der Beziehung zwischen Athlet*in und erwachsener Person (Elternteil, Trainer*in, ...).

Achtung: Jedes Individuum, auch Eltern und Trainer und Funktionsträger, haben diese Bedürfnisse und sollten sie bei sich beachten!



Distanz zwischen Eltern und Athlet*in adäquat?

Rollenfindung über die Zeit

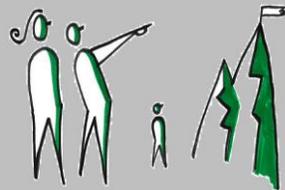
→ Stetes Adaptieren, Tolerieren, Reflektieren, Einfinden



Überfürsorge



Überidentifikation



Überforderung



Vernachlässigung

Austausch in Gruppen

- 1) Welche typischen «Störungen» oder problematische Verhalten kennen wir?
Welche Elterntypen stehen damit in Zusammenhang?
- 2) Mit Blick auf Motivation und psychische Grundbedürfnisse: Was könnten Lösungsansätze sein für ein gut funktionierendes Sportumfeld?
- 3) Wie können wir Eltern in ihrer Rollenfindung unterstützen?
- 4) Über welche Strukturen (Gefässe und Ablaufregeln) im Bereich Kommunikation, Organisation und Partizipation verfügen wir?
- 5) Welche bestehenden Gefässe könnten wir mit den neuen Einsichten zu Psyche und Motivation wie angehen?
- 6) Welche Strukturen können wir ergänzen?

Neue Erkenntnisse?

Mögliche Lösungen?

Offene Fragen?





SPEAK Albertin AG

Sport- und Leistungspsychologie, Persönlichkeits-, Entwicklungs-, Allgemeine Kompetenzstärkung
albertin@speakalbertin.ch



Herzlichen Dank für Eure Aufmerksamkeit und Eure Mitarbeit.

Main National Partners



SWISSLOS

Premium Partners

**OCHSNER
SPORT**

+ SWISS

