



## Ziele

- Erfolgskurs und Erfolgsdruck im Trainer/-innenberuf: die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in die Ausbildungslehrgänge der Trainerbildung Schweiz (TBS) und den damit verbundenen Transfer- und Wirksamkeitsabsichten.
- Die Teilnehmenden kennen ausgewählte Tools zur Befähigung der Trainer/-innen in der Berufstrainerausbildung.



## FOTOLISTE BTL HERBST 2023



**Luigi De Donno**  
Fussball



**Pascal Donati**  
Basketball



**Remo Eicher**  
Eishockey



**Sara Manié**  
Schwimmen



**Luca Mani**  
Ski Alpin



**Andrea Meienberger**  
Rudern



**Dominic Erny**  
Sportklettern



**Mario Gilli**  
Fussball



**Martin Hirt**  
Fussball



**Azra Mustafoska**  
Handball



**Antti Peiponen**  
Unihockey



**Marco Rizzo**  
Kunstturnen



**Beat Howald**  
Rudern



**Robin Kälin**  
Volleyball



**Peter Kappeler**  
Fussball



**Dominik Roth**  
Schwimmen



**Andy Schmid**  
Handball



**Gion Schnyder**  
Ski OL



**Elena Känz**  
Snowboard



**Dieter Lüscher**  
Biathlon



**Raffael Lüthold**  
Karate



**Sidney Zumbunn**  
Fussball



**Michael Weyeneth**  
Tennis



**Lukas Bucher**  
Radsport

## FOTOLISTE BTL HERBST 2023



# Ablauf Workshop

1. Einführung
2. Ziele
3. Selbstmanagement
4. Beratung & Coaching
5. TrainerInnen-Persönlichkeit
6. Führung
7. Beratungsleistungen für  
TrainerInnen im Leistungssport
8. Transfer
9. Abschluss



# Konzept Berufstrainerlehrgang



Ich als  
Mensch



Ich als  
Trainer/-in



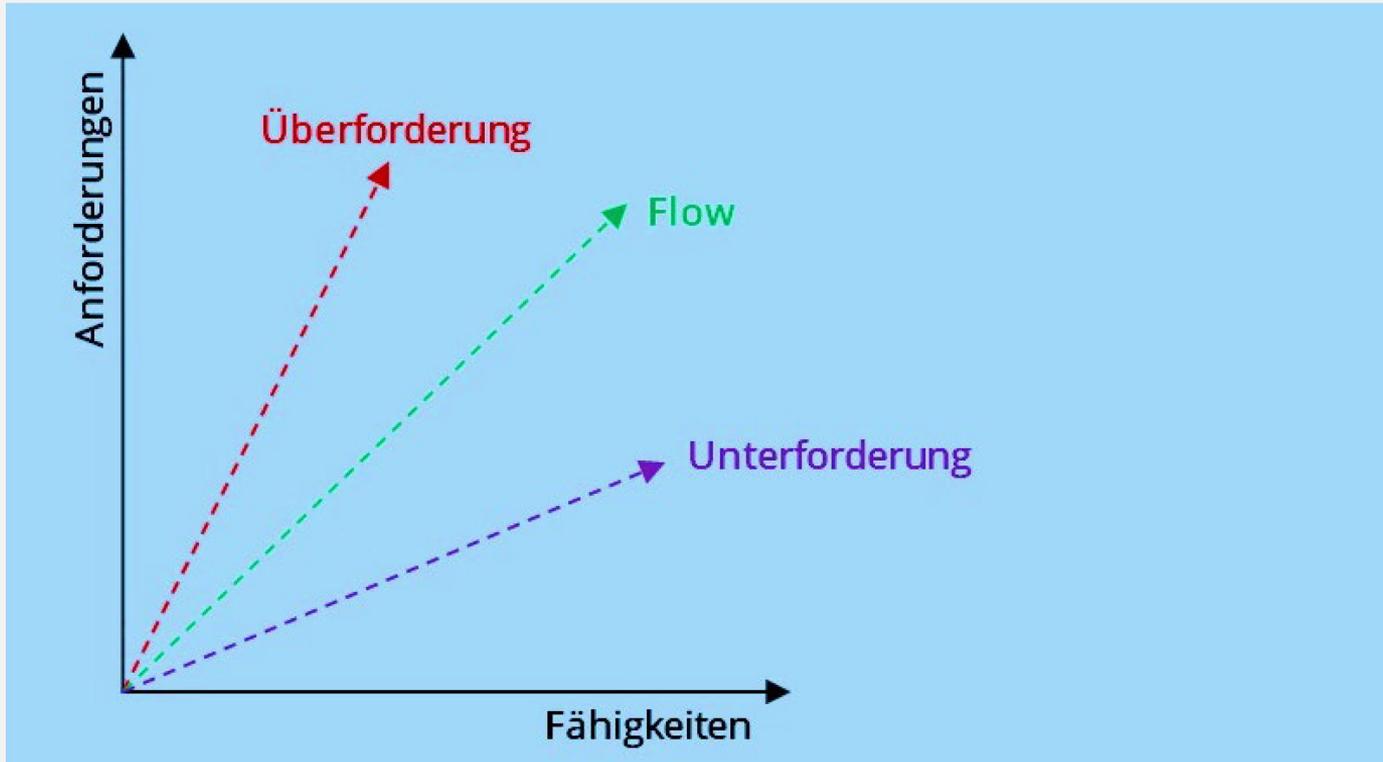
Ich und  
Athlet/-in



Ich und  
Team



# BTL Kurs Selbstmanagement





# **STRESS** – WÜRZE DES LEBENS ODER GEFÄHRLICHE ZIVILISATIONSPLAGGE?

Tim Hartmann | BASPO Magglingen | DSBG Universität Basel



# Strategien im Umgang mit Stress



**Kognitive  
Strategien**



**Problemorientierte  
Strategien**



**Palliativ-regenerative  
Strategien**



**Bewegung  
und Sport**



# Kognitive Strategien

- Perspektivenwechsel
- Anforderung als Herausforderung
- Reframing
- Akzeptanz
- Relativierung
- Sinnorientierung



# Problemorientierte Strategien

- Anforderungen reduzieren
- Fokussieren
- Prioritäten setzen
- Delegieren
- Nein sagen
- Zeitmanagement optimieren
- Umfeld als Ressource nutzen



# Palliativ-regenerative (regulierende) Strategien

- Achtsamkeit
- Essverhalten
- Kompensationen
- Schlaf
- Entspannung
- Bewegung / Sport / Ausgleich
- Soziales Umfeld



# Beispiel aus dem Leistungssport

## Kognitive Strategien

- **Perspektivenwechsel** wie war das Training / Spiel objektiv betrachtet?
- **Anforderung als Challenge** diese Situation macht mich stärker
- **Reframing** schlechte Aktionen sind okay, ich gebe trotzdem mein Bestes
- **Akzeptanz** im Moment muss nicht jedes Training gut sein
- ~~Relativierung~~ es muss nicht jede Aktion Anforderungen reduzieren perfekt sein
- **Sinnorientierung**: was lerne ich damit?

## Regulierende Strategien

- **Achtsamkeit** Meditation, Yoga
- **Essverhalten** realisieren was passiert und versuchen dagegen zuhalten
- **keine/wenig Komp.**
- **Schlaf** vlt. mit Handy im Bett für Einschlafmeditation, Atemübungen
- **Entspannung** PHR, Meditation
- **Bewegung / Ausgleich** Spaziergang, Kraft, Yoga, Joggen
- **Umfeld** Freizeit teilweise re-planen

## Problemenorientierte Strategien

- **Fokussierung** Jetzt im Moment muss ich ... noch nicht machen, also kein Stress. Aktionen für Fokus
- **Prioritäten setzen** Vorschläge priorisieren, sich auf die Basics konzentrieren für Sicherheit.
- **Delegieren**
- **Nein sagen** nicht immer allen helfen wollen
- **Zeitmanagement** Sachen frühzeitig erledigen, dass der Schlaf nicht leidet. Freie
- **Umfeld** Nicht auf die Menschen konzentrieren, die es mir gut tun. Tagesstrukturieren



# Beispiel aus dem Leistungssport

## ICH MUSS...

- ins Training und Leistung bringen
- in die Schule
- genügende Noten schreiben
- bei den Spielen ein sicherer Rückhalt für die Mannschaft sein
- genug essen
- am Morgen aufstehen

## ICH DARF...

- in den Kraftraum
- schlafen
- lesen
- Süßigkeiten essen
- Dokus / Serien / Filme schauen
- Zeit mit Freund\*innen verbringen
- Musik hören
- kochen/backen
- spazieren gehen
- meditieren



## Mein Selbstmanagement-Booster

Gehe nochmals die verschiedenen Strategien durch und picke diejenigen raus, mit der du für dich persönlich in den kommenden drei Wochen am meisten Wirkung erzielen kannst.

Definiere dann deine persönliche Selbstmanagement-Booster-Massnahme für Dezember 2023 und notiere sie auf dem Arbeitsblatt. Pack das Blatt in den Umschlag und notiere darauf deine Adresse. Wir schicken dir den Umschlag in ca. zwei Wochen als Erinnerung zu.

Viel Spass!

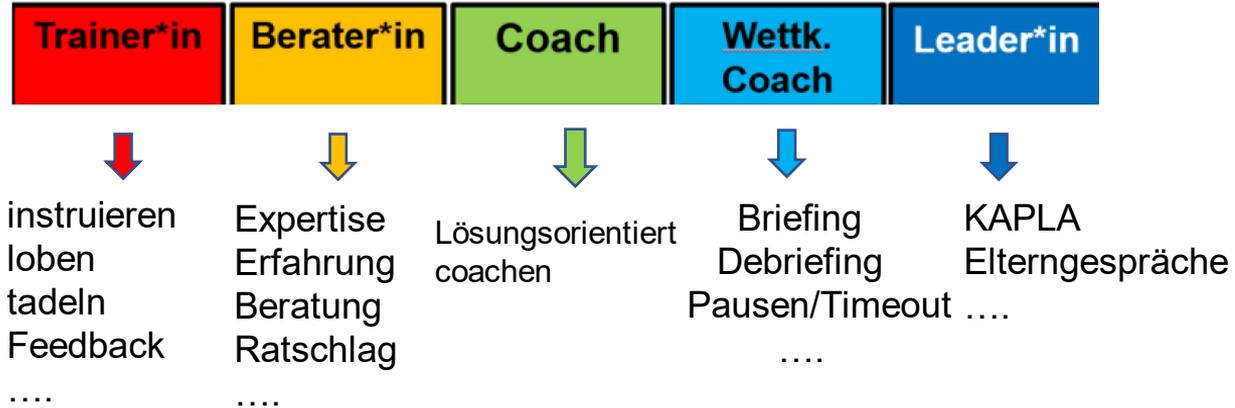


# BTL Kurs Beratung & Coaching





# Austausch über meine persönliche Rollenwahrnehmung als BerufstrainerIn



**Wo möchte ich noch am meisten dazu lernen?**



# Meine Rollen als BerufstrainerIn im Leistungs- und Spitzensport?!

Aspekte der Rollenwahrnehmung	Rollen	Trainer Trainerin	Beraterin Berater	Coach	Wettk. Coach	Leader Leaderin	Spezielle Rollen
	Was zeichnet diese Rolle vor allem aus?						
	Was sollte ich können?						
	Was ist die Rolle des Athleten / der Athletinnen?						
	In welchem Setting agiere ich?						
	Welche Tools, Modelle und Konzepte nutze ich?						



Sportcoaching – Leistungssport

## Die sechs Rollen einer Trainerin/eines Trainers

Die wirksame Wahrnehmung unterschiedlicher Rollen als Trainer/Trainerin ist entscheidend für den Erfolg der Athleten/Athletinnen im Leistungssport. Wie gelingt es mir, meine Athleten/Athletinnen dank differenzierter Rollen auf ihrem Weg im Leistungssport zu unterstützen? Welche Rollen stehen mir dabei zur Verfügung? Wie nehme ich diese Rollen im Training und Wettkampf bewusst und gezielt wahr?

### Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS)

Die Trainerbildung Schweiz (TBS) baut ihr digitales Angebot zur Unterstützung von Trainerinnen und Trainern stetig aus. Dazu publizieren wir regelmässig spannende Blog-Beiträge sowie Tipps und Tricks für Training und Wettkampf.

[Zu allen Blogbeiträgen](#)



Partner auf und neben dem Platz: Belinda Bencic und ihr Fitness-Coach Martin Hromkovic anlässlich der Olympischen Sommerspiele in Tokio. Foto: ©Keystone-sda

**Autor:** Heinz Müller, Verantwortlicher Fachbereich Sportcoaching und Trainerberatung,  
[Trainerbildung Schweiz](#)



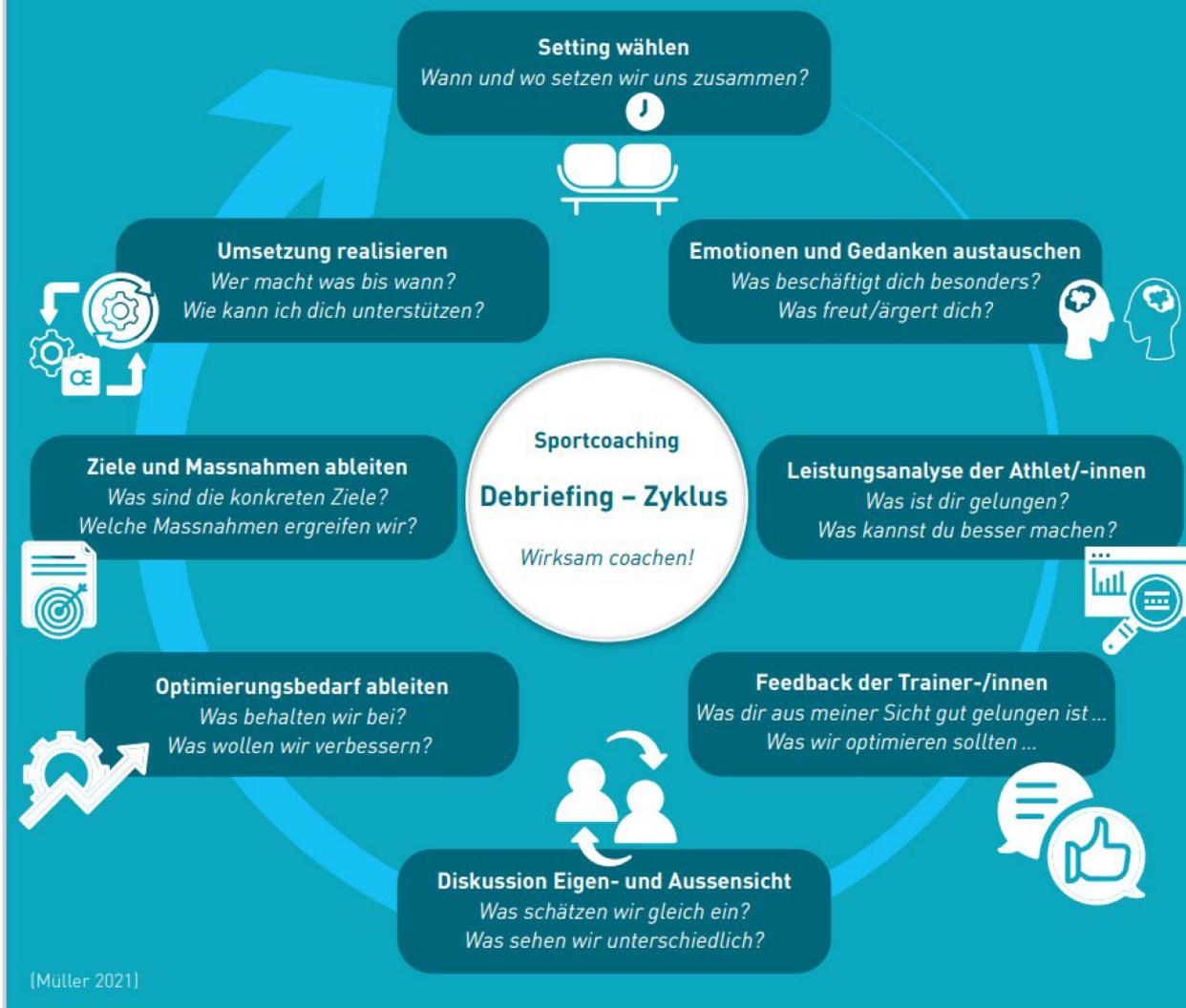
# Portfolio der Rolle Wettkampfcoach in deiner Sportart/Disziplin

Timeline Merkmale	vor dem W.	während des W.	nach dem W.
<b>Was?</b>			
<b>Wie?</b>			
<b>Wann?</b>			
<b>Wo?</b>			
<b>Wozu?</b>			



## **Was ist beim Wettkampf-Coaching in deiner Sportart wichtig?**

Notiere in einem Raster, worauf du beim Wettkampf-Coaching achtest und welche Interventionen du vor, während und nach dem Wettkampf durchführst.





# Coaching-Challenge: Training Kendama

3 Rollen: Coach, Coachee, Feedback/Zeit  
(die Rollen bleiben bei beiden Test's gleich)

Ablauf:

5' üben/coachen

2' Test 1 (Punkte zählen)

5' Debriefing

2' Test 2 (Punkte zählen)

5' Feedback moderiert durch 3. Rolle



## **Reflexion der Coach-Rolle:**

Was hat mich am Coaching von Coach XY besonders angesprochen?

Was könnte der Coach in seinem Coaching-Verhalten optimieren? Was wären alternative Verhaltensweisen?

## **Selbstreflexion Coach:**

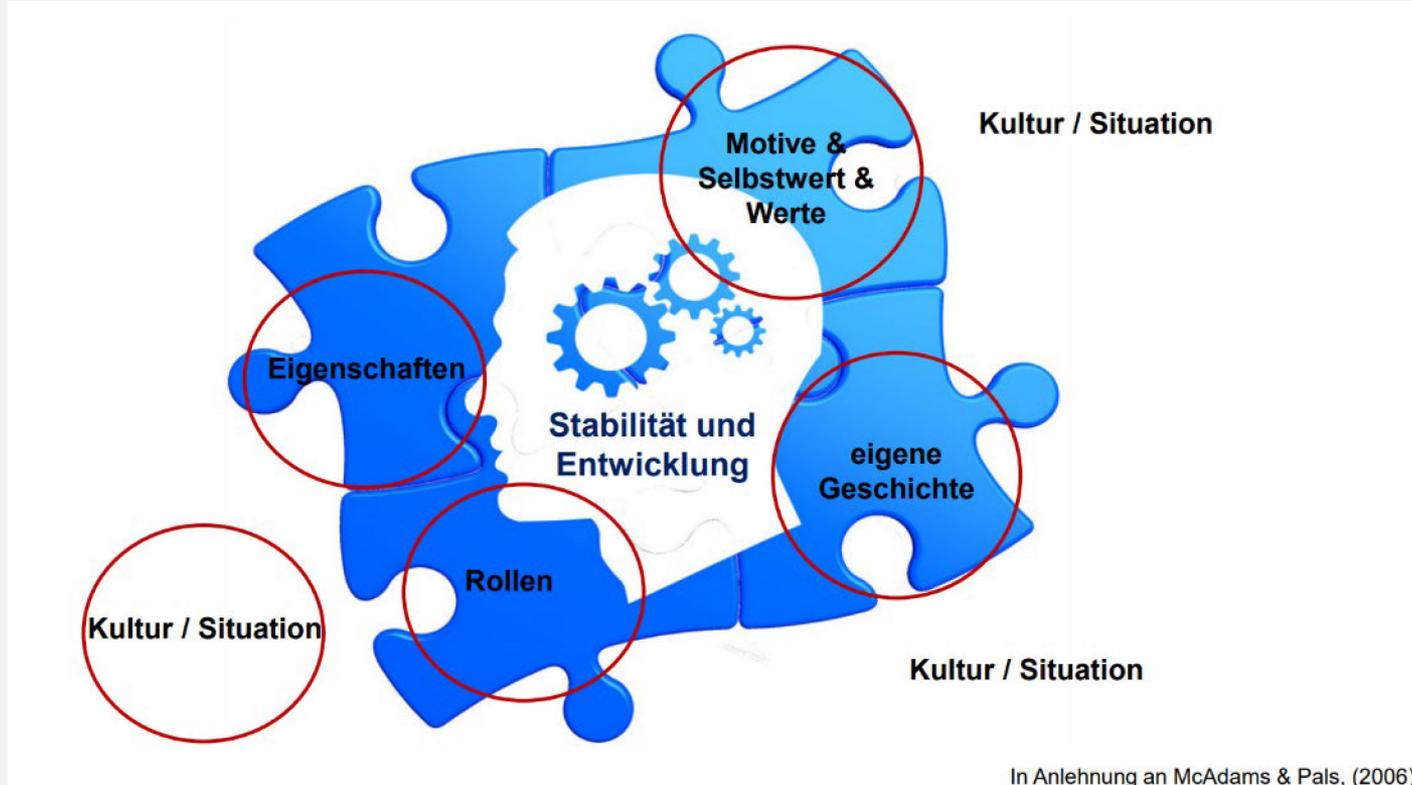
Was ist mir beim Coaching besonders gut gelungen? Was würde ich das nächste Mal anders machen?

Beachte: Sprache, Beziehungsebene, Struktur, Zeit, Inhalt, Emotion (nach Linz 2014)

Punkte: Spitze 5 Pkt./Griff 3 Pkt./grosse Fläche 2 Pkt./kleine Fläche 1 Pkt.



# BTL Kurs Trainerpersönlichkeit





# Puzzleteil Eigenschaften





# Beispiel: Offenheit im Trainer/-innenalltag

## Das Model der Big Five (OCEAN)

### Offenheit (openness)

Hohe Ausprägung

Niedrige Ausprägung

#### Offenheit und Kreativität

+ Neue / Andere Wege finden um ein «Problem» zu lösen



+ Cool bleiben und nicht sofort auf jeden Trend aufspringen (Rad nicht neu erfinden /nicht alles hinterfragen)



- Abkommen vom Weg, man weiss nicht was welche Wirkung bringt / Verwirrung der Athleten



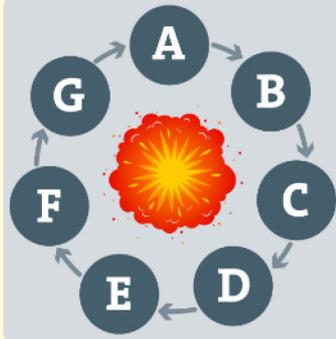
- Festgefahren und keinen Ausweg finden (Betriebsblind)





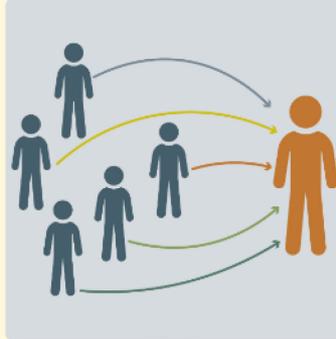
# Puzzleleil: Rollen

## Interrollen-Konflikt



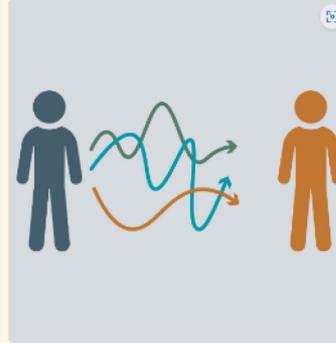
Deine unterschiedlichen Rollen konkurrieren sich gegenseitig.

## Intersender-Konflikt



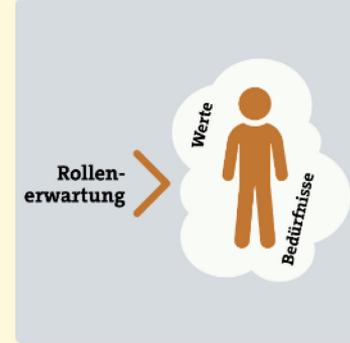
Verschiedene Personen haben unterschiedliche, zum Teil entgegengesetzte Erwartungen an dich.

## Intrasender-Konflikt



Die gleiche Person hat unterschiedliche, zum Teil entgegengesetzte Erwartungen an dich.

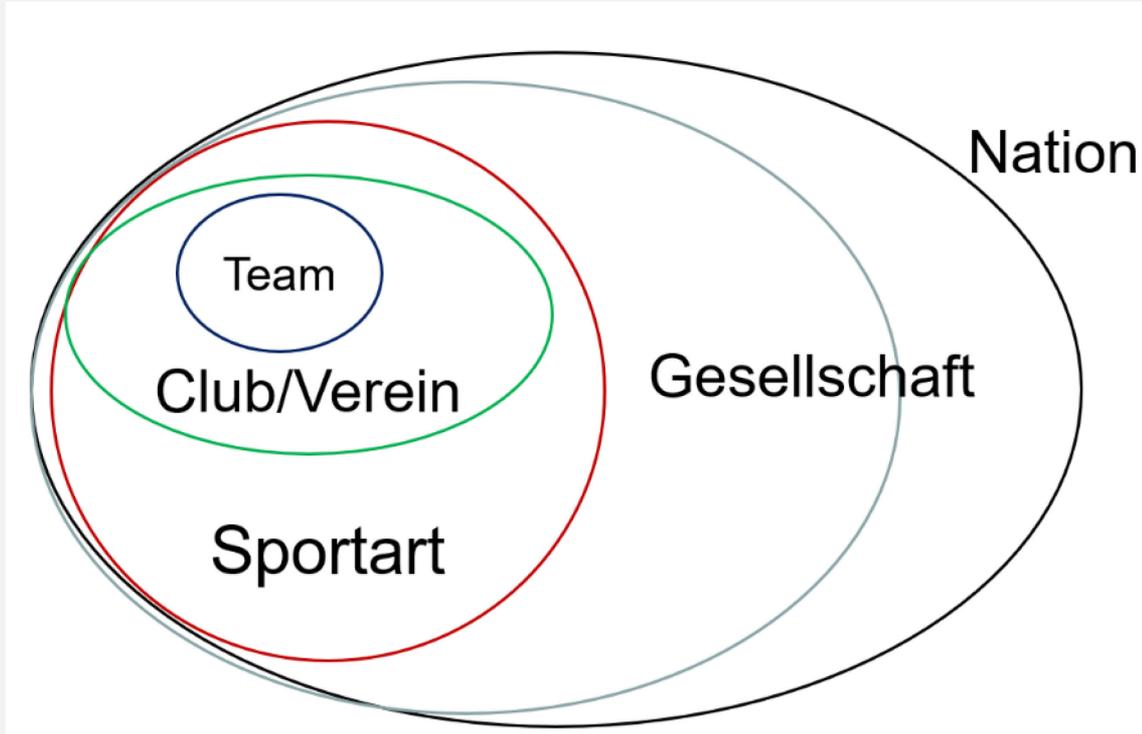
## Selbstrollen-Konflikt



Die Erwartungen von aussen lassen sich nicht mit deinen Werten vereinbaren.



# Puzzleteil: Kultur





## Moving Motivators

Ordne deine zehn persönlichen «Moving Motivators» von links (wichtigste Karte) nach rechts (unwichtigste Karte). Diskutiere deine Top 3 mit jemanden aus der Gruppe.



# BTL Kurs Führung

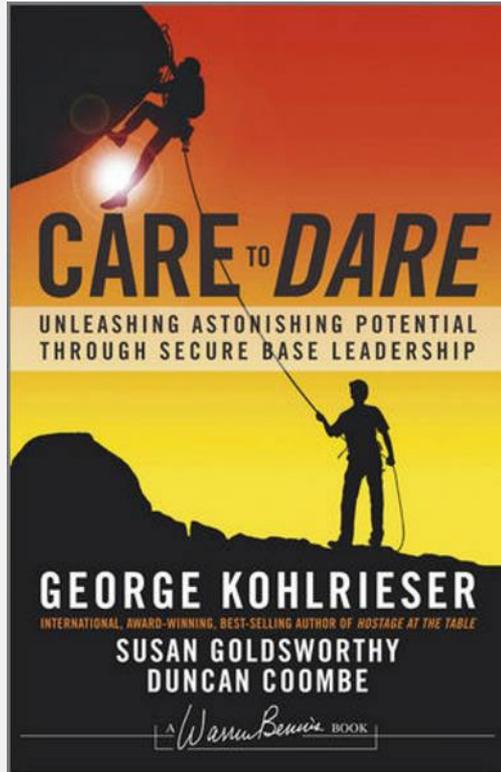
Führung bedeutet  
**mit Menschen Ziele erreichen**

Potenziale erkennen und Leistungen erzielen,  
welche über den Erwartungen liegen





# Secure Base Leadership





# Balance zwischen Fördern und Fordern

Fördern  
Menschenorientierung

Fordern  
Leistungsorientierung

Sicherheit

Herausforderung

Zugehörigkeit

Neues

Vertrauen

Mut

Freiheiten

Zielvorgaben





# Die neun Führungsverhalten nach Kohlrieser

Ruhe bewahren	Individuum akzeptieren	Potenzial wahrnehmen	Zuhören und nachfragen	Botschaften aussenden	Auf Positive konzentrieren	Risikobereitschaft fördern	Intrinsische Motivation anwenden	Ansprechbarkeit signalisieren
Beherrscht	Toleranz	Zukunftsorientiert	Im Hier und Jetzt	Einfache Sätze	Das Glas ist halbvoll	Mut vorleben	Motivatoren verstehen	Zeit nehmen
Deeskalierend	Wertschätzung	Potenziale erkennen	Empathie	Fokus auf ein Thema	Es gibt immer etwas Positives	Neues ausprobieren	Selbstwirksamkeit	Offenheit ausstrahlen
Freundlich	Auf Augenhöhe begegnen	Dream big	Wer fragt führt	Dinge auf den Punkt bringen	Fokus auf das Beeinflussbare	Mitarbeiter entscheiden lassen	Selbstbestimmung	Proaktiv auf Leute zugehen
Keine Schnellschüsse	Respekt dem Menschen	Ermutigen	Beobachten	Weniger ist mehr	Mut tut gut	Vertrauen statt Kontrolle	Zugehörigkeit	Fokus auf Gesprächspartner
Tief durchatmen	Echtes Interesse	Provozieren	Verändertes Verhalten ansprechen	Körpersprache nutzen	Sofort wieder aufstehen	Fehler als «Helfer» betrachten	Erfolge	Echtes Interesse
Abstand gewinnen	Menschen als Menschen sehen	Verantwortung übertragen	Bereitschaft von eigener Meinung ab zukommen	Richtiger Zeitpunkt wählen	Dankbarkeit	Mut wertschätzen	Helfen	Sich der eigenen Wirkung bewusst sein



# Beispiel aus dem Leistungssport



TE / TA: SINA, JANA  
LEANA, NOA LINN

SOZIAL: NINA, NORA,  
AMELIE, LORENA

MOTIVATION: CÉLINE, LAILA  
CATE, MANON

KOMM.: JIANA, JONI, MIA

C: JANA, SINA



## Kurzer Austausch

Diskutiere eine der beiden Fragen in 2er/3er-Gruppen:

**Wenn du selbst eine Führungsrolle hast:** Wie ist bei dir die Balance von Fördern und Fordern ausgeprägt? Überwiegt eine Seite? Wenn ja, warum? Wenn nein, was ist dein Erfolgsrezept dafür?

**Wenn du selbst keine Führungsrolle hast:** Welchen Führungspersonen in deinem Umfeld gelingt die Balance von Fördern und Fordern gut? Was sind die Auswirkungen von Führung in dieser Balance?



# Beratungsleistungen für TrainerInnen



## Themenspektrum 2023

- Todesfall
- Life Balance
- Krisenmanagement
- Umgang mit Depression
- Ausbildungsberatung
- Umgang mit Eltern
- Mediation
- Handeln in ethischer Verantwortung
- Serie von Niederlagen



# Beratung für Trainer/innen

Trainerinnen und Trainern im Leistungs- und Spitzensport werden zur Optimierung ihrer Handlungskompetenzen persönliche Beratungen und Coachings angeboten. Die Beratungsleistungen orientieren sich an den individuellen Bedürfnissen und Herausforderungen der Trainerinnen und Trainer in ihrer beruflichen Praxis.

## Angebot

Das Angebot umfasst die folgenden Beratungsformate:

- Einzel-Coaching
- Supervision in Gruppen
- Beratung im Bereich der eigenen Karriereplanung, der persönlichen Aus- und Weiterbildung und Qualifizierung
- Mediation und Krisen-/Konfliktmanagement
- Handeln in ethischer Verantwortung
- Fachberatung (Fachbereiche Trainerbildung Schweiz TBS:
  - Athletik, Sportpsychologie, Bewegungslehre, Sportmedizin, Leadership, Sportcoaching)

## Persönlich und vertraulich

Persönliche Informationen und Gesprächsinhalte werden in allen Beratungsformen vertraulich behandelt. Es werden keine Informationen oder Daten weitergeleitet oder -verwendet.

## Beratungsteam

Die Beratungen werden von qualifizierten Fachpersonen durchgeführt (Coaches, Supervisors, Expert/innen).

## Zielgruppe

- Trainer/innen Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis oder Trainer/innen Spitzensport mit eidgenössischem Diplom
- Fachpersonen, die Athlet/innen im Sportverband, Verein oder privat als Trainer/innen im Leistungssport trainieren
- Trainer/innen während der Aus- und Weiterbildung bei der TBS

## Zulassung

J+S-Anerkennung mit Zusatz Leistungssport. Qualifizierte Trainer/innen aus dem Ausland oder aktive Athletiktrainer/innen und Trainer/innen im Leistungs- und Spitzensport ohne J+S-Anerkennung können auf Anfrage zugelassen werden.



# Beratungsleistungen für TrainerInnen

## **Auskünfte**

Heinz Müller, Verantwortlicher Beratung

[heinz.mueller@baspo.admin.ch](mailto:heinz.mueller@baspo.admin.ch)

Tel. Büro +41 58 467 62 11

Tel. Notfälle +41 79 350 95 82

Beratung Jugendleiter/innen (24/7)

Pro Juventute +41 58 618 80 80

## **Anmeldung**

Über das Anmeldeportal der Trainerbildung

Schweiz: [trainerbildung.ch](http://trainerbildung.ch) → Beratung

## **Beratungssprache/Ort**

Deutsch, französisch und englisch

Online via Webex oder in Magglingen

## **Kosten**

Einzel-Beratung/Coaching:

CHF 80.-/h

Supervision in Kleingruppe:

CHF 160.-/Halbtag



# Ablauf Supervision

1. Einstieg (Vorstellung Personen)
2. «Spielregeln»
3. Themen/Fälle aus der Praxis sammeln
4. Thema/Fall auswählen
5. Thema/Fall schildern (max. 10‘)
6. Verständnisfragen stellen
7. Schlüsselfrage formulieren
8. Methode für die Beratung auswählen
9. Beratung durchführen
10. Transfer in die Coaching-Praxis formulieren
11. Feedback an die SupervisandInnen
12. Feedback zum Prozess und zum Supervisor



Supervision: Reflexion des beruflichen Handelns an konkreten Themen und Fällen der Trainer/innen

*«Es ist für mich sehr hilfreich, unterschiedliche Herausforderungen aus dem Trainingsalltag zu besprechen und gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten.»*

*«Eine Aussensicht zu erhalten, kann sehr wertvoll und wirksam sein.»*

Teilnehmende Supervision/Coaching



## Transfer

Was nimmst du vom Workshop mit?

Was kannst du transferieren?

Schreibe deine Gedanken auf einzelne Post-It und klebe sie vorne aufs Flipchart. Überlege dir, was du in deinen Alltag einbauen kannst.