Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 2

Artikel: Die eigene "Sonnen- und Schattenseiten" ergründen
Autor: Mutti, Hans Ulrich
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992151

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die eigenen «Sonnen- und Schattenseiten» ergründen

Die Selbstkompetenz ist die Fähigkeit, die eigene Persönlichkeit erkennen, entwickeln und zu verantwortlichem Handeln leiten zu können. Wie können Sportunterrichtende diese Kernkompetenz, die auch auf die Motivation einen wichtigen Einfluss hat, gezielt fördern?

Hans Ulrich Mutti

Dauernde Faszination für den Sport kann dort entstehen, wo Persönlichkeiten als Sportunterrichtende mit ihrer ganzen Ausstrahlung Kinder und Jugendliche begeistern. Die Entwicklung der Persönlichkeit ist daher ein wichtiges Thema in der Aus- und Weiterbildung.

Kompetenzen machen die Persönlichkeit aus

Sportunterrichtende wirken dank ihrer Persönlichkeit. Die verschiedenen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die eine Persönlichkeit – im Sport und anderswo! – ausmachen, können wie folgt zusammengefasst werden:

- ***Selbstkompetenz:*** «So bin ich!»
- ***Fachkompetenz:*** «Das weiss und kann ich!»
- ***Sozialkompetenz:*** «So gehe ich mit andern um!»
- ***Unterrichtskompetenz:*** «So unterrichte ich!»

Für die Tätigkeit als Sportunterrichtende im schulischen und ausserschulischen Bereich ist es wichtig, alle Kompetenzen zu berücksichtigen und in allen Bereichen zu arbeiten. So gewinnt die Person als ganzheitliche Persönlichkeit.

Die Selbstkompetenz unter der Lupe

Seit 1999 befasst sich Jugend+Sport in den Fortbildungskursen aller Sportfächer schwerpunktmässig mit Inhalten aus dem Bereich der Persönlichkeit. In der ersten Periode (1999/2000) wurde der Akzent auf die *Sozialkompetenz* gelegt. Sie hilft mit, «Dreiecksituationen» zu klären. Leitende und Teilnehmende befassen sich mit einem gemeinsamen Thema. Mal geht es um die Atmosphäre, dann ist ein Problem zu bewältigen, Toleranz soll geübt werden, oder man darf Vertrauen entgegenbringen oder spüren. Die persönliche Betroffenheit variiert, und schlimmstenfalls kann man auf Distanz gehen.

In der zweiten Periode, die ab 2001 beginnt, wird sich Jugend+Sport intensiv mit dem Thema der *Selbstkompetenz* befassen. Mit dieser Kompetenz werden die Personen und die Persönlichkeit direkt angesprochen. Respekt ist angezeigt, denn unbedachtes Vorgehen kann verletzen. Die Absicht ist, die Leitenden im Verlauf der Kursarbeit einzuladen, ihre «Sonnen- und Schattenseiten» zu ergründen und danach sie zu ermuntern, ihre Selbstkompetenz in kleinen Schritten zu entwickeln. m

«Die Auseinandersetzung mit deiner Person kann dein Selbstvertrauen und deine Motivation steigern.»

Was steckt hinter der Selbstkompetenz?

Deine Selbstkompetenz ruht auf drei Säulen: Du schätzt dich ein, du organisierst dich, du hast Vertrauen in dich. Die folgenden Hinweise helfen dir, die drei Bereiche besser zu erfassen:

Selbsteinschätzung

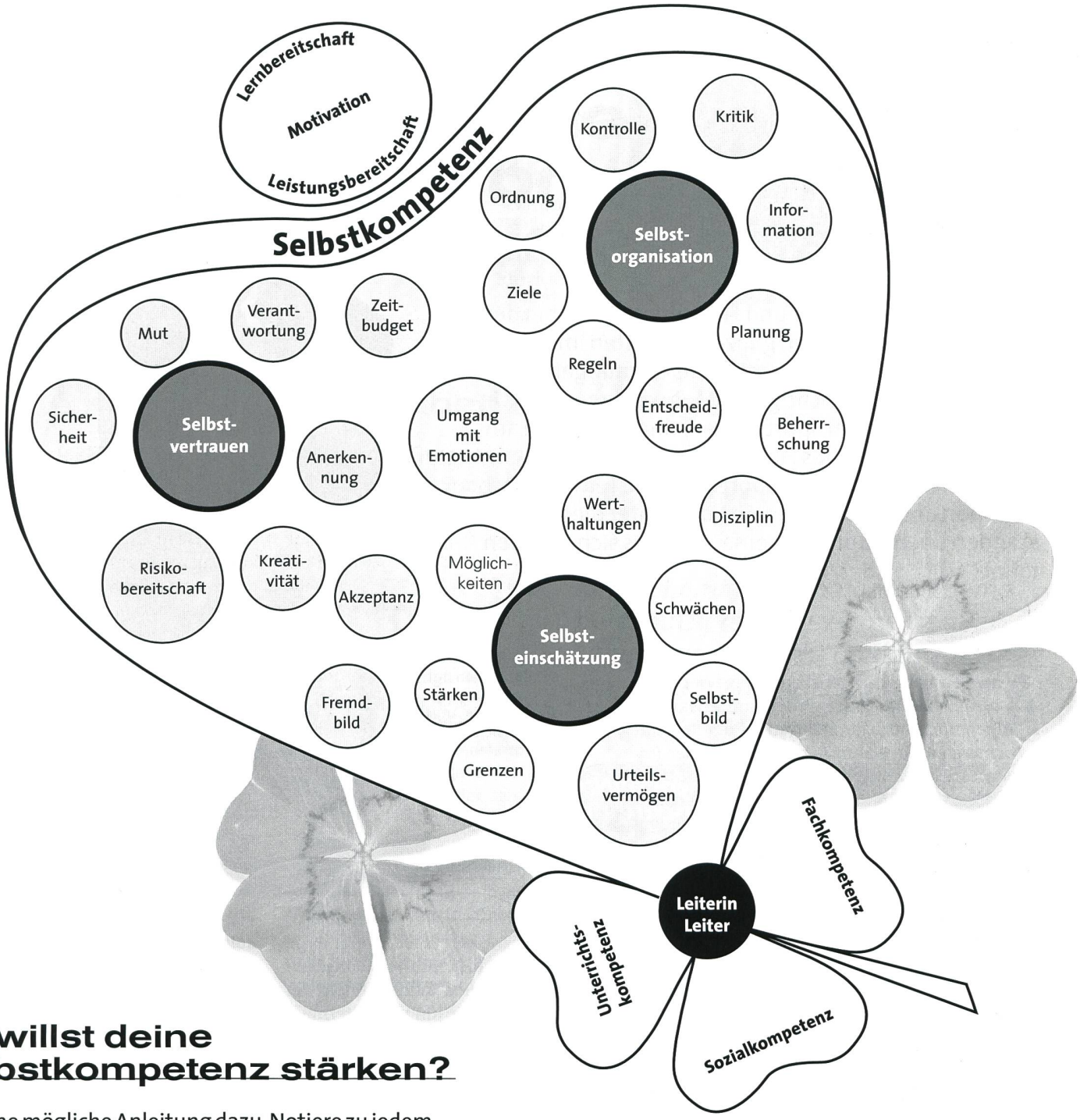
- Du bist dir bewusst, dass du Stärken und Schwächen hast und kannst einige davon spontan nennen.
- Du bist bereit, dein Selbstbild in vertrauter Umgebung mit einem Fremdbild zu vergleichen und zu erfahren, wie deine Umgebung dich wahrnimmt.
- In deinem Leben gibt es Werthaltungen (Zuverlässigkeit, Pflichtbewusstsein, Verantwortungsgefühl usw.), die für dich wichtig sind.

Selbstorganisation

- Du kannst dir aufgrund einer Standortbestimmung Ziele geben, ihre Umsetzung planen und kontrollieren.
- Wichtige Entscheide fällst du, nachdem du dich ausreichend informiert und das Für und Wider abgewogen hast.
- Du bist selbstkritisch und akzeptierst wohlmeinende Kritik von Dritten als Chance, dein Tun zu hinterfragen.

Selbstvertrauen

- Du fühlst dich mit deiner Art in deiner Umgebung akzeptiert.
- Deine Erfolge werden anerkannt. Das gibt dir Mut, dich weiter zu entwickeln, zu experimentieren.
- Du wagst dich vor, gewinnst an Sicherheit, gehst Risiken ein, die du aber immer verantworten kannst.



Du willst deine Selbstkompetenz stärken?

Hier eine mögliche Anleitung dazu. Notiere zu jedem Punkt einige Sätze oder Schlüsselworte.

1. **Mit was bin ich zufrieden?**
   Was mache ich gut?
   Wo liegen meine Stärken?
2. **Mit was bin ich weniger zufrieden?**
   Was mache ich nicht so gut?
3. **Worin sehe ich Ursachen dafür?**
4. **Wie will ich sein?**
   Wie soll das Ziel sein?
5. **Mit welchen Massnahmen, Veränderungen kann ich bis wann mein Ziel erreichen?**

Vielleicht möchtest du diese Punkte mit jemandem besprechen. Such dir dazu (in der Schule, im Verein, zu Hause) eine vertraute Person. Sie sieht dich mit anderen Augen und kann dir wertvolle Tipps geben. Gehe dann mit Mut und Energie ans Umsetzen.

Wie geht es weiter?

Die Auseinandersetzung mit dem Thema der Selbstkompetenz von Sportunterrichtenden wird auf den folgenden Seiten weitergeführt. Zuerst zeigen wir mögliche Konsequenzen von fehlendem Selbstvertrauen am Beispiel von Angstgefühlen bei Sportunterrichtenden auf (vgl. Seiten 12 und 13). Dann beleuchten wir das für die Selbsteinschätzung sehr wichtige Verhältnis zwischen Selbst- und Fremdbild von Sportunterrichtenden (vgl. Seiten 14 und 15). Im Anschluss stellen wir einige handlungsrelevante Techniken vor, die den Sportunterrichtenden in ihrer Psychoregulation helfen können (vgl. Seiten 16 und 17). Schliesslich zeigen wir auf, wie ein disziplinfördernder Unterricht auf die Motivation und auf das Lernklima einen Einfluss ausüben kann (vgl. Seiten 18 und 19).