

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Fünf Tips für gutes Coaching

### **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:** 05.02.2026

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



## Fünf Tipps für gutes Coaching

1

### Gute Coachs sorgen für eine optimale Vorbereitung

Erarbeiten Sie ein Vorbereitungsritual, in welchem sämtliche wichtigen Leistungsfaktoren berücksichtigt sind. Je älter und erfahrener die Athleten sind, desto komplexer kann das Vorbereitungsschema sein.

2

### Gute Coachs zeigen auf, was der/die Einzelne für den Erfolg tun muss

«Was machst du, damit der Wettkampf erfolgreich abgeschlossen werden kann?» Lassen Sie jeden Athleten die (2–3) wichtigsten Elemente nennen, auf welche er/sie sich speziell konzentrieren wird.

3

### Gute Coachs denken positiv

Probleme gehören nicht in den Wettkampf! Gerade wenn es nicht so läuft, ist der Coach als positiver Denker gefragt. Zeigen Sie auf, was es braucht, um auf die Erfolgsstrasse zu kommen. Die Anforderung lautet: Konsequenz lösungsorientiert formulieren.

4

### Gute Coachs verhalten sich vorbildlich

Emotionale Ausbrüche (Ärger) und Abstürze (Frust) gehören nicht zu einem guten Coaching. Seien Sie immer ein Vorbild bezüglich mentaler Stärke und sportlichen Verhaltens.

5

### Gute Coachs sorgen dafür, dass die Athleten selbständig denken

Wenn Sie in der Vor- und Nachbereitung die Athleten nicht aktiv mit einbeziehen, dann verpassen Sie eine der grössten Chancen, diese zu selbständigen Individuen werden zu lassen (nicht nur im Nachwuchssport wichtig). Stellen Sie Fragen, sorgen Sie dafür, dass in den Köpfen etwas passiert.