

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Rubrik: Der Coach als Troubleshooter

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: 04.02.2026

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

Der Coach als Troubleshooter

Auf die Aufforderung «Schildern Sie eine Coachingsituation!» lieferten fünf Trainerinnen und Trainer Beispiele aus ihren Sportarten. Sie veranschaulichen, dass Coaching vor allem dort fasziniert, wo Erfolg und Misserfolg nahe beieinander stehen.

Eishockey

Für das Team und gegen Einzelne

In der letzten Saison hatten wir beim Zürcher Schlittschuhclub (ZSC) ein sehr starkes Team auf Stufe Junioren. Das Saisonziel hiess Regionalmeister. Zuletzt spitzte sich alles auf ein Duell mit dem EHC Kloten zu. Bis zu diesen letzten drei Begegnungen gegen Kloten setzte ich meist alle Spieler ein. Und dies in allen Situationen und bis zum Schluss der Partien. Da aber Kloten in der drittletzten Partie gegen uns mit einem Treffer vorne lag, forcierte ich die zwei stärkeren Blocks und liess in den letzten zehn Minuten die jüngeren Spieler weniger bis gar nicht mehr spielen.

Mit der Mannschaft und den betroffenen Spielern habe ich über den reduzierten Einsatz gesprochen und sie auch mitbestimmen lassen, ob sie für den angestrebten Titel diese Einschränkungen (weniger Einsätze für einzelne Spieler) mittragen würden.

Wir wurden, obwohl wir 70–80% Spielanteile be-sassen, nicht Regionalmeister. Nicht zuletzt, da der gegnerische Torhüter ausserordentlich stark war.

Heute frage ich mich manchmal, ob es eine gute Entscheidung war, einzelne Spieler nicht an der Verantwortung teilhaben zu lassen. War dies für ihr Selbstvertrauen wirklich förderlich? Sollten Spieler, die sich für eine Mannschaft qualifiziert haben, die gemeinsamen Ziele nicht so lange wie möglich mittragen können? Wie beeinflusste diese Entscheidung die Entwicklung aller Spieler?

*Hansjörg Egli, Regionaltrainer,
Sportchef/Geschäftsführer ZSC
hansjoerg.egli@zsc.ch*

Squash

90 Sekunden für die richtigen Worte

Ich merkte, dass die Spielerin blockiert, überaktiv und nervös war. Ihr fehlte der Fokus, das Ziel. Als Coach habe ich 90 Sekunden Zeit (Pause nach zwei Sätzen), um die Athletin wieder «zurückzuholen». In dieser kurzen Zeit, unmittelbar nach dem Spiel-geschehen, ist taktisches Coaching nicht möglich. Die Anweisungen können von der Athletin nicht aufgenommen werden. Also muss ich «emotional» coachen, um die Spielerin wieder in einen idealen Leistungszustand zu bringen. Je nach Spielertyp,

Spielstand, äusseren Umständen etc., muss ich ent-weder beruhigen und den Druck von der Spielerin nehmen («spiel ganz easy»), oder den Druck gezielt erhöhen («du vertrittst die Schweiz bei diesem Spiel») motivieren und manchmal sogar drohen («wenn du so weiter spielst, dann ...»).

*Michael Müller, Junioren-Nationaltrainer Squash
michael.mueller@squash.ch*

Nordische Kombination

Keine Energien verschwenden

Während dem Sprungwettkampf bei der Junioren-WM in Saalfelden 1999 schlugen die Wetterverhält-nisse drastisch um. Starke Schneefälle und Wind führten zu einem längeren Unterbruch. Einige Trai-ner diskutierten heftig mit der Wettkampfleitung über Sinn und Unsinn einer Fortsetzung. Zuletzt entschied sich die Jury für eine Weiterführung des Bewerbes.

Nun galt es, die Athleten auf die schwierigen Be-dingungen vorzubereiten. Ich tat dies mit folgen-den Worten: «Wenn ihr euer Bestes gebt, müsst ihr euch keine Vorwürfe gefallen lassen. Konzentriert

euch voll und ganz auf eure Aufgabe! Freut euch auf die Sprünge!» Keine Sekunde sollte Energie ver-schwendet werden, indem man sich über die mise-rablen Wetterverhältnisse aufregt.

Die Freude, sich an diesem Anlass präsentieren zu können, motivierte das Team. Die Springer wa-ren hochkonzentriert bei der Sache. Das Team be-legte am Schluss den zweiten Schlussrang.

*Stefan Wittwer,
Nachwuchstrainer Nordische Kombination
s.wittwer@smile.ch*



Foto: Daniel Käsermann

Die Trainerin bitte in die Maske!
Manchmal heisst Coaching auch
Schminken.

Tanz

Der Coach als Schneiderin

Tag der Schweizermeisterschaft: Die Athletin hatte sich im Trainingsanzug aufgewärmt und das neue Kleid erst im letzten Moment angezogen. Beim ersten Tanz dann die Katastrophe! Die Schneiderin hatte die Rocklänge zu kurz bemessen und das Höschen falsch konstruiert, so dass es während dem Tanzen zwischen den Pobacken verschwand.

Nachdem das Paar die Tanzfläche verlassen hatte, stürzten sich der Verbandspräsident und der Schiedsgericht-Obmann auf das Paar und kanzelten die Tänzerin in aggressivem Ton ab. Die Offiziellen, die um den guten Ruf des Schweizer Tanzsports fürchteten, eröffneten der Tänzerin, dass sie beim nächsten Tanz disqualifiziert würde, falls sie nochmals in diesem Kleid antreten würde.

Jetzt wurde es hektisch. Mit Sicherheitsnadeln und mit der nötigen Ruhe modifizierte ich als Trainerin ihr Kleid, während der Co-Trainer die in Tränen aufgelöste Tänzerin und ihren Partner mit geradezu hypnotischen Intensität wieder «auf die Reihe brachte». Die Zeit reichte präzise aus, um das Corpus delicti bis zum nächsten Tanz in eine akzeptable Form zu bringen.

Trotz dieser widrigen Umstände gewann das Paar seine Klasse, stieg in die nächste Kategorie auf und erreichte in dieser noch einen Finalplatz.

**Irene Burgherr, Tanzsporttrainerin Club,
Chefin Ressort J+S/STSV
danceasy@mydiar.ch**

**Christian Spiess, Tanzsporttrainer Club,
Nachwuchstrainer
danceasy@mydiar.ch**

Der gute Coach wirkt und ist echt

So wie bekanntlich viele Wege nach Rom, führen auch die unterschiedlichsten Coachingstrategien zum Erfolg – oder auch nicht. Verantwortlich für diese Strategien und Handlungen sind Menschen. Weibliche und männliche, jugendliche und ältere, erfahrene und unerfahrene Coaches – Persönlichkeiten mit einer Biographie und Sozialisation.

Schlüsselqualifikationen wie Fach-, Sozial-, Führungs-, Selbst- sowie Managementkompetenz sind die Grundlagen der Handlungskompetenz eines Coaches. Situationsgerechte und wirksame Coaching-Interventionen sollten das (Leistungs)Ziel sein.

Je nach Tätigkeitsbereich, ob im Nachwuchsleistungssport oder Spitzensport, ob bei Individual- oder Teamsportarten kommt es meist zu einer unterschiedlichen Gewichtung dieser Kompetenzen – die Konstante ist aber immer die Authentizität und persönliche Integrität des einzelnen Coaches.

An der fachlichen Bildung und Weiterbildung, am Beherrschen und Einsatz der verschiedensten Coachinginstrumente kann «gearbeitet» werden – die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen und Bilden und sich auf den Wandel einzulassen, ist eine der zentralen Fähigkeiten eines Coaches.

Der Coach hat einen klaren Leistungsauftrag: Die optimale Betreuung eines Athleten oder eines Teams in einer (manchmal) sensiblen Situation! Er oder sie hat Athleten darin zu unterstützen, ihr individuelles Potenzial zu nutzen und zu entfalten. Dabei müssen sich Leistungsdenken und -handeln und ein «humanistisches Menschenbild» nicht zwangsläufig ausschliessen.

Für einen Coach sollten die Wertschätzung und der Respekt gegenüber der Persönlichkeit des Menschen und «Athleten» im Zentrum stehen. Empathie und Einfühlungsvermögen in die Denk- und Handlungsweise des Athleten und/oder in die spezifische Situation, ohne dabei die notwendige Distanz zu verlieren sind die Basis eines guten Coachings. Voraussetzung ist eine hohe Fachkompetenz.

Coaching hat viel mit Beziehungsgeschehen zu tun. Die Verbindung von emotionaler Nähe und sachlicher Neutralität sind Herausforderung für jeden Coach. Die Fähigkeit zur persönlichen Abgrenzung und ein gewisses Mass an Gelassenheit sind wichtig, nicht zuletzt um sich selbst als Persönlichkeit emotional zu schützen.

Zudem muss er oder sie auf den verschiedensten Ebenen Wahrnehmungskanäle haben sowie Freiräume und Optionen anbieten können, ohne zum Problemlöser des Athleten zu werden. Gelegentliches Einnehmen einer konsequenten – für den Athleten manchmal unbequemen – Haltung, sind Teil der Handlungskompetenz eines Coaches.

Auch ein Coach ist nur ein Mensch und trifft manchmal die falsche Entscheidung. Entscheidend ist, was wir aus solchen Fehlern lernen.

**Gaby Madlener,
Leiterin Trainerbildung Swiss Olympic,
gabriele.madlener@baspo.admin.ch**

0:5 im Rückstand – Was nun?

Für das Spiel gegen den Aufsteiger hat sich das Team viel vorgenommen. Der Druck ist dementsprechend gross. Vor dem Spiel wurden Gespräche mit einzelnen Mannschaftsmitgliedern geführt und jeder Spieler für seine Aufgaben ge-coacht. Alles läuft in regeltem Rahmen ab, so wie wir das in der Saisonvorbereitung festgelegt haben.

Das Startdrittel geht – und dies nicht zum ersten Mal – verloren. Nach 20 Minuten liegt das Team 0:5 im Rückstand! Was nun?

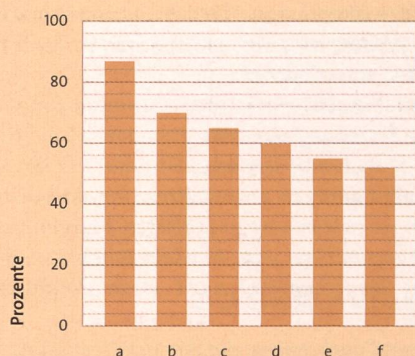
Bevor sich das Trainerteam an die Spieler wendet, besprechen sich die zwei Trainer untereinander. Es entscheidet sich für eine Coachingstrategie, die sich nicht unbedingt an einem «humanistisch

orientierten Menschenbild» orientiert. Bei der Besprechung in der Kabine wird es laut. Sehr laut! Die Trainer toben und schreien. Die Spieler werden beleidigt und in ihrem Stolz verletzt.

Zurück auf dem Feld. Die Mannschaft findet ins Spiel und gewinnt zuletzt mit 6:5 Toren. Offenbar konnten die Trainer durch dieses Coaching die Spieler aufwecken und eine Trotzreaktion erwirken. Beim Verlassen der Halle diskutieren die Trainer die Frage, ob es in gewissen Situationen unumgänglich ist, menschenverachtendes Vokabular zu brauchen, um erfolgreich zu sein. **m**

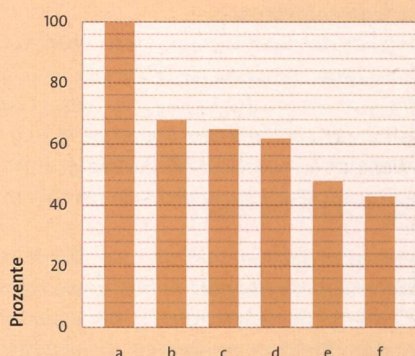
*Peter Düggeli, Unihockeytrainer
peter.dueggeli@sportamt.gr.ch*

Sportlersicht – Ein guter Coach macht gute Stimmung



- a emotionale Wirkung: Ruhe, Zuversicht, Optimismus ausstrahlen, Hektik vermeiden, gelöste Atmosphäre
- b fachliche Kompetenz: wenig, aber im Detail genau informieren, auf Stärken reflektieren, hohe Sachlichkeit, Lösungen anbieten
- c Verhaltensweisen/Zustandsoptimierung: weg von Fehlerdiskussion; Lockerheit, Leistungsdruck nehmen, keine Ergebnisdiskussion;
- d Motivieren: Erfolgsreflexionen, Sachargumente; Gegnerschwächen – eigene Stärken; positives Denken
- e Individualkenntnisse über Verhalten und Stressbedingungen
- f Dialogfähigkeit sichern: Beherrschung mimischer, gestischer und verbaler Ausdrucksformen; gleich Kommunikationsgrundlage sichern

Trainersicht – Ein guter Coach ist Fachperson



- a hohe Fachkompetenz
- b Vertrauensperson/menschlich Vorbild
- c Motivationskünstler
- d diszipliniert/konsequent
- e Managertyp
- f pädagogisch/psychologische Fähigkeiten (Einfühlungsvermögen, genaue Sportlerkenntnis u.a.)

Im Rahmen einer Befragung wollte man von 120 Sportlerinnen und Sportlern und 68 Coaches wissen, was erfolgsversprechende Coachingmerkmale sind. Die Aussagen der beiden Gruppen unterscheiden sich deutlich. Sportlerinnen und Sportler favorisieren Fähigkeiten, die im zwischenmenschlichen Bereich auf dem Hintergrund einer emotional positiven Ausstrahlung liegen. Die Fachkompetenz liegt an zweiter Stelle. Coaches stufen diese Eigenschaft als die wichtigste ein, während pädagogische und psychologische Fähigkeiten aus Sicht der Trainerinnen und Trainer erstaunlicherweise nicht im Vordergrund stehen.

Aus: Frester, R.: Erfolgreiches Coaching. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, S. 31ff.

MARKA Sport

Club-Bekleidungen

8953 DIETIKON · am Kirchplatz
Tel. 01 741 49 56 · Fax 01 741 49 73

E-mail: info@marka.ch · Internet: http://www.marka.ch

Besuchen Sie unseren
CLUB-SHOWROOM
8953 Dietikon · am Kirchplatz
Telefon 01 741 49 56

Ihre neue

VEREINS- BEKLEIDUNG

natürlich von

MARKA Sport

Bekleidung für Sport + Freizeit

25 Jahre Erfahrung ist viel wert!

MARKA SPORT ist seit über 25 Jahren auf die Ausrüstung von Vereinen und Firmen mit Sport- und Freizeitbekleidung spezialisiert.

Erstklassige Markenprodukte!

MARKA SPORT führt alle guten Markenprodukte. Showroom-Besucher sind immer wieder vom vielfältigen Angebot überrascht.

Club- oder Firmenfarben / Nachbezüge?

Das Standardangebot wird durch eigene Modelle unter dem Label MARKA SPORT CLUBLINE ergänzt. Der Vorteil: Sie können die Sport- und Freizeitbekleidung auf die Club- oder Firmenfarben abstimmen. Modelle aus dieser Linie können Sie über Jahre immer wieder ergänzen.

Sonderwünsche werden erfüllt!

Dank dieser eigenen Produktion ist es auch möglich, auf Spezialwünsche einzugehen. Sondermodelle, Schnittänderungen, variable Bein- und Armlängen, unterschiedliche Grössen bei Trainerjacken und -hosen, usw. sind nur einige Beispiele für diesen besonderen Service.

Im MARKA-Showroom gewinnen Sie den Überblick!

Sie können Muster gleich für die Präsentation mit nach Hause nehmen. Wenn Sie Ihren Besuch vorher telefonisch anmelden, kann man sich genügend Zeit für eine individuelle Beratung reservieren.

Telefonische Beratung – die andere Möglichkeit!

Wenn Sie schon klare Vorstellungen von Ihrer neuen Vereinsbekleidung haben, können Sie unverbindlich Muster zur Auswahl nach Hause bestellen. Alle wichtigen Informationen zum Produkt sowie zum Druck oder Stick legen wir Ihnen in einer Dokumentation bei.

Am besten senden Sie uns heute noch die Antwortkarte oder noch einfacher – rufen Sie uns an!
Telefon 01 741 49 56

MARKA Sport

Der Clubausrüster für Turn- und Sportvereine

Wir führen Produkte aller führenden Sportartikel-Hersteller:

MARKA
Sport
CLUBLINE

adidas

erw

FILA

IN
SPORT

JAKO
SPORT

NIKE

PUMA

asics

SWITCHER



- Vereinstrainer
- Gilets / Clubjacken
- Sporttenues für
 - Turnen
 - Ball sport
 - Running
 - Leichtathletik
- T-Shirts / Sweat-Shirts
- Sporttaschen
- Caps / Fanartikel
- und vieles mehr...

Besuchen Sie unseren
CLUB-SHOWROOM
8953 Dietikon · am Kirchplatz
Telefon 01 741 49 56

Die Linie ist in mehreren Farbstellungen und auch in Damen- und Kindergrössen erhältlich. Diese attraktive Linie ist mit vielen Bekleidungsstücken beliebig kombinierbar.