

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 11 (2009)

**Heft:** 3

**Artikel:** Der "Psychoeffekt" in Zahlen

**Autor:** Bürki, Reto

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992027>

### 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:** 07.02.2026

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

# Der «Psychoeffekt» in Zahlen

Ein neuer Trainer ist in erster Linie nicht Experte oder Pädagoge, sondern Psychologe. Doch wirkt sich der Trainerwechsel wirklich positiv auf die Leistungen der Mannschaft aus? Die Untersuchung von 51 Trainerwechseln im Schweizer Fussball und Eishockey bringt Verblüffendes an den Tag: Der «Psychoeffekt» existiert tatsächlich.

Text: Reto Bürki

**S**o üblich wie die vorzeitigen Trainerwechsel im Spitzensport auch sind, Untersuchungen über deren Auswirkungen gibt es nur wenige. Eine Studie in Deutschland hat ergeben, dass sich vorzeitige Trennungen von Trainern im Fussball nicht immer positiv auf die Leistungen der Mannschaften ausgewirkt haben (siehe Kasten). Doch gilt das auch für die Schweiz? Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, wurden für eine Lizziatsarbeit an der Universität Bern über 50 Trainerwechsel im Schweizer Fussball und Eishockey untersucht.

## Resultatvergleich vor und nach dem Wechsel

Als Grundlage für die Studie dienten sämtliche Trainerwechsel in der National League A und der Super League seit dem Jahr 2000. Insgesamt gingen aus den Saisons von 1999/2000 bis 2006/2007 im Fussball 24 und im Eishockey 27 Trainerwechsel in die Untersuchung mit ein. Voraussetzung dabei war, dass es sich um Trainerwechsel während der laufenden Meisterschaft handelte, die nicht unmittelbar nach dem Beginn oder vor dem Ende der Meisterschaft stattgefunden hatten. Zudem musste der neue Trainer mindestens während vier Spielen sein Amt ausüben können. Wechselte eine Mannschaft während einer Saison mehrmals den Trainer – wie es in der Saison 2006/2007 der FC Sion tat – wurde nur ein Trainerwechsel in die Auswertung miteinbezogen, um Überschneidungen zu verhindern.

Im Mittelpunkt der Lizziatsarbeit stand ein Vergleich der erzielten Resultate vor und nach dem Trainerwechsel. Dafür wurden die Punktemittelwerte vier respektive zehn Spiele vor und nach dem Trainerwechsel miteinander verglichen. Mit einem statistischen Test wurde anschliessend die Frage geklärt, ob allfällige Mittelwertsunterschiede auf zufällige Schwankungen zurückzuführen sind. Ist dies nämlich nicht der Fall, so ist in der Wissenschaft von einem signifikanten Unterschied die Rede.

## Eklatante Steigerung

Wie sich die Punktemittelwerte im Fussball und Eishockey vor und nach den Trainerwechseln entwickelt haben, lässt sich mit Hilfe von Liniendiagrammen illustrieren (siehe Abb. 1 und 2). Die Werte der durchschnittlich erzielten Punkte in den Spielen vor dem Trainerwechsel fallen kontinuierlich ab. Zum negativen Höhepunkt kam es im Eishockey zwei Spiele vor dem Wechsel, als sämtliche untersuchten Mannschaften (27) als Verlierer vom Eisfeld gingen. Somit kann die wenig überraschende Aussage gemacht werden, dass der scheidende Trainer zum grössten Teil nach einer Niederlage oder gar einer Niederlagenserie ausgewechselt wurde.

Betrachtet man den Punkteschnitt im ersten Spiel nach dem Wechsel, kam es bei den Mannschaften zu einer eklatanten Steigerung: Im Fussball verbesserten sich die Mannschaften von 0.29 Punkten im Schnitt auf 1.21 Punkte, im Eishockey von 0.07 Punkten

auf durchschnittlich 1.19 Punkte. Diese Punktemittelwerte lassen darauf schliessen, dass der neue Trainer nach dem Wechsel im Durchschnitt meist mit einem Unentschieden, wenn nicht einem Sieg in sein Amt startete. Zu beachten gilt im Diagramm, dass der Sieg für die statistische Auswertung mit nur zwei und nicht mit drei Punkten gewertet wurde.

## Nicht nur Wahrscheinlichkeit

Der Vergleich von vier Spielen vor und nach den Trainerwechseln hat somit eine signifikante Verbesserung der Mannschaftsleistung nachgewiesen. Sowohl die Summen der erreichten Punkte als auch die Mittelwerte waren nach den Wechseln deutlich höher als davor. Aufgrund der im Ausland durchgeführten Studien bestand Grund zur Annahme, dass sich ein Trainerwechsel tendenziell nur während der ersten Spiele nach dem Wechsel positiv auf die Leistungen der Mannschaft auswirken würde. Diese Verbesserung wird dabei vor allem auf die Wahrscheinlichkeit zurückgeführt. Oder einfacher gesagt: Für eine seit vier Spielen sieglose Mannschaft ist es wahrscheinlicher, in den folgenden vier Spielen eines zu gewinnen als wiederum alle vier zu verlieren. In der Wissenschaft ist in diesem Zusammenhang von einer statistischen Regression die Rede.

Die klare Leistungsverbesserung in den ersten Spielen nach dem Wechsel, welche durch die Untersuchung der Schweizer Trainer-

## Interessantes aus Deutschland

In einer Untersuchung analysierte die deutsche Sportwissenschaftlerin Alexandra Tippenhauer im Jahr 2002 insgesamt 232 Trainerwechsel in 35 Bundesliga-Saisons. Sie fand dabei heraus, dass sowohl die Tabellenpositionen wie auch die Resultate der untersuchten Mannschaften nach den Trainerwechseln besser waren als davor. Die Leistungsveränderungen der trainerwechselnden Mannschaften verglich sie anschliessend mit Kontrollmannschaften, die sich in einer ähnlichen Situation wie die trainerwechselnde Mannschaft befanden, ihren Trainer aber nicht auswechselten. Die Studie ergab, dass sich die trainerwechselnden Mannschaften in ihren Leistungen, gemessen am Tabellenstand und den erzielten Punkten, nicht signifikant von den Leistungen der Kontrollmannschaften unterschieden. Auch konnte festgestellt werden, dass die Teams, die während der Saison den Trainer wechselten und zum Zeitpunkt des Trainerwechsels auf Abstiegsplätzen standen, am Saisonende häufiger abstiegen als die Kontrollmannschaften. Als Fazit formulierte Tippenhauer deshalb, dass die Vereine gut daran tun, in Krisensituationen nicht überhastet zu reagieren.

wechsel nachgewiesen wurde, dürfte wie erwähnt in der Wahrscheinlichkeit liegen, aber nicht nur. Zu deutlich haben sich die durchschnittlich erzielten Punktemittelwerte gerade vor und ein Spiel nach dem Trainerwechsel unterschieden. Es ist naheliegend, dass die Faktoren für diese klare Steigerung vor allem im psychologischen Bereich liegen. Der «Psychoeffekt», den eine neue Führungsperson bewirkt, existiert tatsächlich. Ein neuer Trainer kann mentale Blockaden der Spieler nach einer Niederlagenserie aufbrechen und der Mannschaft neues Selbstvertrauen geben. Dies, obwohl ihm dafür meist nur wenig Zeit zur Verfügung steht.

### Auch Rangverbesserung ersichtlich

Die Resultate der trainerwechselnden Mannschaften waren nach dem Wechsel auch längerfristig besser als davor. In beiden untersuchten Sportarten holten die Teams in den zehn ersten Spielen nach dem Wechsel mehr Punkte als in den letzten zehn Partien davor, im Eishockey sogar signifikant mehr Punkte. Die langfristig positive Auswirkung des Wechsels wurde durch einen Vergleich des Tabellenranges der Mannschaft zum Zeitpunkt des Trainerwechsels und zum Meisterschaftsende bestätigt: Fast die Hälfte aller Fussballteams, die ihren Trainer während der Saison ausgewechselt hatten, war am Ende der Meisterschaft besser platziert als beim Trainerwechsel. Auch im Eishockey waren viele Teams am Ende der Saison besser klassiert als zum Zeitpunkt des Wechsels (über 44 %). Etwas verfälscht wird der Rangvergleich durch die Tatsache, dass sich eine Mannschaft, die ihren Trainer auf dem letzten Rang stehend auswechselt, am Ende der Meisterschaft nicht noch schlechter klassiert sein kann.

### Teambuilding: Nicht unbedingt Rückschritt

Das Ergebnis dieses Langzeitvergleichs widerspricht der Annahme einer verhängnisvollen Zeitknappheit, mit der ein neuer Trainer beim Amtsantritt konfrontiert wird. Vor der Untersuchung wurde davon ausgegangen, dass sich die Trainerwechsel langfristig betrachtet nicht mehr positiv auf die Leistungen der Mannschaften auswirken. Begründet wurde diese Hypothese damit, dass der langfristige Erfolg einer Mannschaft von der fortschreitenden Entwicklung des Teambuildings abhängig ist. Ein Trainerwechsel während der Meisterschaft stellt in diesem Zusammenhang einen Rückschritt dar. Zudem fehlt dem neuen Trainer schlicht die Zeit, um in der Mannschaft grosse Veränderungen vornehmen zu können. Gleichzeitig untermauern die langfristig angesetzten Vergleiche die Theorie des vorgängig erwähnten «Psychoeffekts», der sich mit Berücksichtigung der Resultate und Ränge demnach auch über eine längere Zeitspanne erstrecken kann. ■

### Durchschnittlich erzielte Punkte in den letzten 10 Spielen vor und den ersten 10 Spielen nach dem Trainerwechsel im Fussball

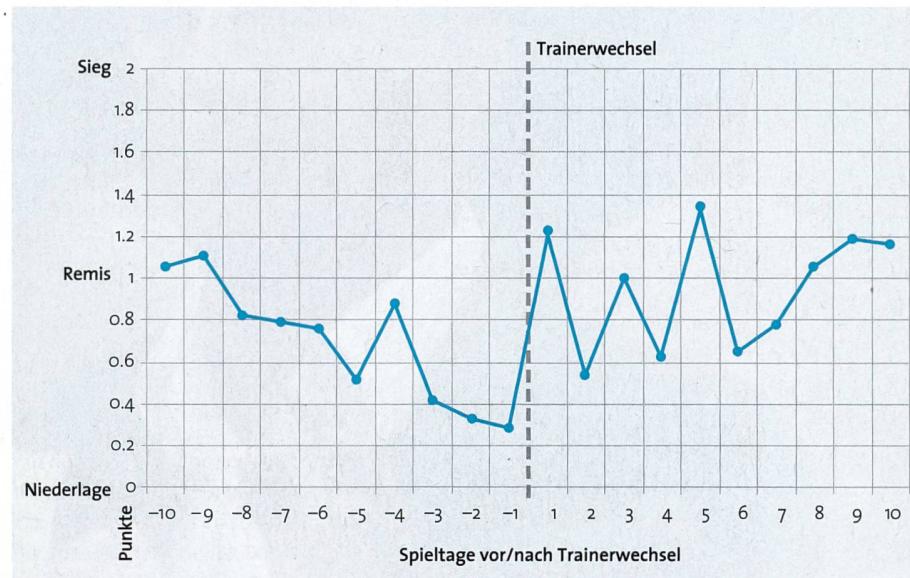


Abb. 1: Die Resultate in den drei letzten Partien vor dem Wechsel fielen bei den Fussballteams mit 0.42, 0.33 und 0.29 Punkten im Schnitt am schlechtesten aus. Im ersten Spiel nach dem Trainerwechsel (1.21 Punkte) erzielten die Teams deutlich bessere Resultate als im letzten Spiel vor dem Wechsel.

### Durchschnittlich erzielte Punkte in den letzten 10 Spielen vor und den ersten 10 Spielen nach dem Trainerwechsel im Eishockey

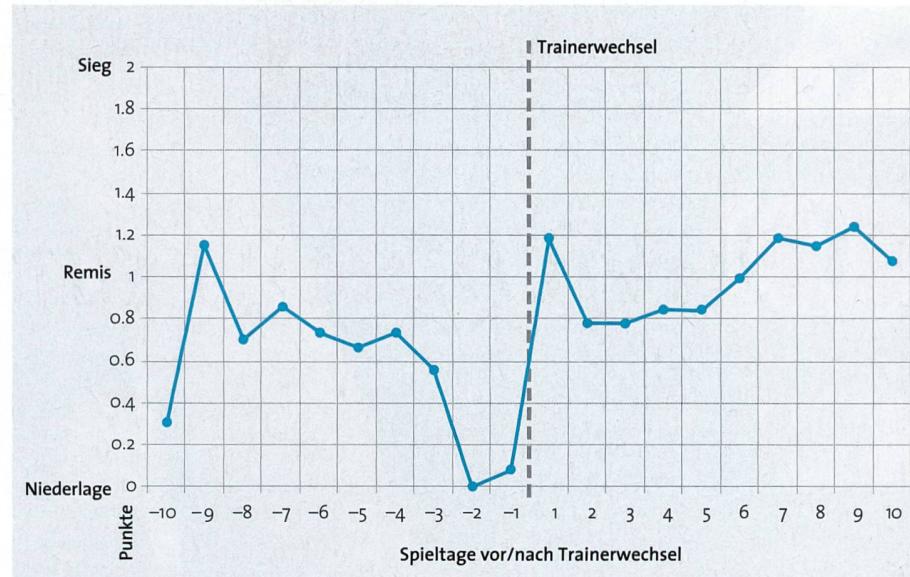


Abb. 2: Das zweitletzte Spiel vor dem Trainerwechsel haben alle Eishockeyteams verloren (0 Punkte). Im ersten Spiel nach dem Wechsel (1.19 Punkte) waren die Teams deutlich erfolgreicher als im letzten Spiel davor (0.07 Punkte).

A photograph showing a man in a dark suit and white shirt gesturing with his right hand towards the camera. He is positioned behind a soccer player wearing a yellow and black striped jersey. The player's back is to the viewer, showing the number '10' in a dotted pattern and the names 'SPORTXX' and 'MIGROS' on the shoulders. The background is blurred, suggesting a stadium setting.

**SPORTXX**  
MIGROS

10  
varela