

TEAMTUNING

coaching **sports** & **business**



Eine Krise souverän meistern

Andreas Blessing, »Eine Krise souverän meistern«
© 2018 Andreas Blessing
Auflage 2018
Alle Rechte vorbehalten
Erschienen im Selbstverlag

Willkommen bei Teamtuning!

Siegermentalität vs. Krise

Wieder verloren! Und das mit phasenweise ansehnlichem Spiel, mit zum Teil deutlicher Überlegenheit – aber auch mit stellenweise extremer Ungenauigkeit und Ineffizienz im Angriffsspiel. Immer wieder blitzt das Potenzial auf, wird aber durch Nichteinhalten von Laufwegen, Disziplinlosigkeiten oder Verständigungsproblemen mehr als zunichte gemacht.

Sie kennen das? Wenn Spiele so verlaufen und verloren gehen, wird irgendwann das Wort Krise in den Mund genommen. Beim einen Club früher, beim anderen später.

Wie der Weg aus der Misere aussehen kann und wie Sie eine Krise souverän meistern können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche Ihnen ein kurzweiliges Lesevergnügen,

Ihr



Krisen und Mechanismen

»Los, sei torgefährlich!«

Ist die Krise da, dann greifen immer wieder dieselben Mechanismen:

- Es wird noch härter trainiert
- Videos werden noch akribischer analysiert
- Es werden noch mehr Krisengespräche geführt
- Es wird an die Spieler appelliert, sich wieder auf ihr Potenzial zu besinnen

Diese Maßnahmen bringen allerdings nur in den seltensten Fällen den gewünschten Erfolg – und dafür gibt es eine ganz einfache Erklärung: Sie sind kontraproduktiv!

Im Normalfall

- sind die Spieler fit und taktisch gut geschult
- wissen die Spieler, was sie falsch machen
- ist sich jeder Spieler der Lage bewusst
- will jeder einzelne Spieler nur zu gerne sein Potenzial abrufen

Die Spieler wissen, was sie zu tun haben, und sie können es auch – wenigstens im Training. Im Spiel aber können sie es nicht umsetzen. Das jedoch ist kein bewusst-kognitives, sondern ein unbewusst-emotionales Problem. Und deshalb kann es auch nur auf dieser Ebene gelöst werden.

Die 3-Stufen-Treppe

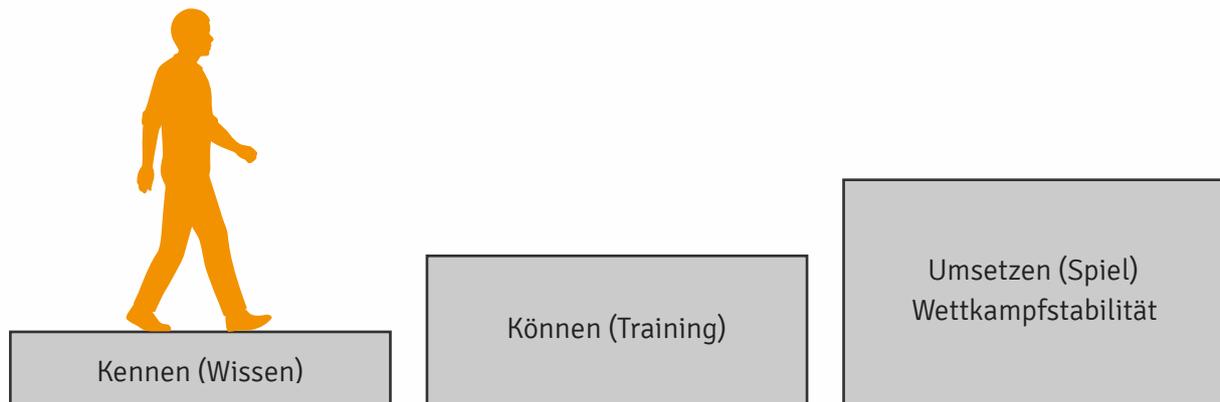
Kennen – Können – Umsetzen

Vor kurzem wurde mir in einem Interview die Frage gestellt, was ich unter Siegermentalität verstehe. Meine Antwort: Die Fähigkeit, auf die eigenen Fähigkeiten zurückgreifen zu können, vor allem dann, wenn es darauf ankommt.

Mit anderen Worten: Was bringt es einem Spieler, wenn er im Training alles, im Spiel aber nur wenig davon umsetzen kann? Schließlich zählen im Profisport letztendlich nur Resultate!

Siegermentalität zeigt sich insbesondere darin, im Spiel – und gerade in den Momenten, in denen es darauf ankommt – voll da zu sein und seine Leistung abrufen zu können. Um solche Top-Leistungen erzielen zu können, gibt es einen erprobten Weg in drei Stufen:

Kennen – Können – Umsetzen



Die 3-Stufen-Treppe

Kompetenzerwartung und Kompetenzüberzeugung

Stufe 1: Kennen. Der Spieler muss das entsprechende Wissen haben. Dabei kann es sich zum Beispiel um taktische Vorgaben des Trainers handeln. Diese werden an der Tafel erklärt und besprochen, so dass jeder Spieler sie versteht.

Stufe 2: Können. Dieses Wissen muss in der Praxis trainiert werden, um das entsprechende Können zu erlangen. Das heißt, jetzt geht es auf das Spielfeld. Im Training werden die taktischen Anweisungen mit Ball und Bewegung trainiert, bis die Mannschaft in der Lage ist, die theoretischen Vorgaben praktisch auszuführen.

Stufe 3: Umsetzen. Der entscheidende Schritt besteht nun darin, das Können auch zu zeigen und es in den Situationen umzusetzen, in denen es um Tore und Punkte geht.

In der (Sport-)Psychologie spricht man in diesem Zusammenhang von Kompetenzerwartung und Kompetenzüberzeugung. Die Kompetenzerwartung drückt aus, ob sich jemand grundsätzlich etwas zutraut. Die Kompetenzüberzeugung hingegen beschreibt, ob derjenige dies im »Ernstfall« auch umsetzen bzw. abrufen kann. Das Abrufen von Leistung – wenn sie gefordert ist – ist eine Fähigkeit, die man lernen kann.



»Worauf konzentrierst du dich?«

Ein anderer Begriff für das Umsetzen im Spiel ist Wettkampfstabilität. Die zentrale Frage ist, wie man sich diese aneignet und die Antwort darauf lautet Fokus bzw. Konzentration auf die leistungsrelevanten Aspekte.

An dieser Stelle ist es wichtig, sich den Unterschied zwischen Training und Wettkampf klar vor Augen zu führen. Der Unterschied liegt vor allem darin, dass im Spiel Ablenkungen dazu kommen, die es so im Training nicht gibt.

Im Training ist es relativ einfach, die Aufmerksamkeit auf die leistungsrelevanten Dinge zu richten und darauf konzentriert zu bleiben. Man hat im Wesentlichen das Spielfeld, den Ball, die Mitspieler und den Trainer.

Diese Parameter bleiben auch im Spiel bestehen, allerdings kommen jetzt zusätzliche Parameter wie Gegner, Zuschauer, Fans, Schiedsrichter, Medien etc. dazu. Wenn man sich davon ablenken lässt – sprich, sich mehr auf die Ablenkungen als auf die leistungsrelevanten Dinge konzentriert – ist man im wahrsten Sinne des Wortes aus dem Spiel. Das, was im Training spielerisch leicht von der Hand geht, wird zur Schwierigkeit.

Teamtuning bietet Ihnen Trainingsmöglichkeiten, mit denen Sie genau diese Konzentration auf die leistungsrelevanten Aspekte trainieren können. Dazu gibt es unter anderem Spielformen, die Sie ins tägliche Training integrieren können.

Zustandsmanagement

»Wir brauchen einfach wieder ein Erfolgserlebnis!«

Im Profisport geht es häufig genug darum, Veränderungen sehr schnell herbeiführen zu müssen. Der Schlüssel hierfür ist ein professionelles Zustandsmanagement. Damit lassen sich verlorenes Selbstbewusstsein, verlorene Einsatzbereitschaft, verlorenes Tempo und verlorener Wille innerhalb weniger Tage zurückgewinnen. Als logische Konsequenz steigt die Wahrscheinlichkeit enorm, das nächste Spiel erfolgreich zu gestalten.

Mit einem aktiven Zustandsmanagement bekommt der Satz »Wir brauchen einfach wieder ein Erfolgserlebnis!« endlich einen Sinn. Nun ist es tatsächlich möglich, sich wieder ein Erfolgserlebnis zu holen. So lässt sich eine Abwärtsspirale nicht nur stoppen, sondern in eine Aufwärtsspirale umwandeln.

Teamtuning kann Sie diesbezüglich mit einem erfolgserprobten Konzept unterstützen.

Wenn Sie sich für den Zusammenhang zwischen Leistung, Potenzial, Störungen und Zustand interessieren, senden wir Ihnen gerne die Teamtuning-Broschüre »100 Prozent Leistung abrufen« kostenlos zu. Unsere Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Der Zustand als Zünglein an der Waage

Seinen Zustand im Griff zu haben ist eine Fähigkeit, die jeder Profi besitzen sollte. Die Kunst besteht dabei darin, seinen individuellen Zustand so regulieren zu können, dass 100 Prozent das Ergebnis sind.

Das kann bei einem übermotivierten Spieler bedeuten, sich herunterzufahren. Bei einem anderen Spieler kann es bedeuten, hochzufahren, um in seine Stärke zu kommen. Zudem geht es darum, bei der Mannschaft als ganzem Gefüge den richtigen Zugang zu finden, um als Kollektiv den bestmöglichen Zustand zu erreichen.

Teamtuning arbeitet mit den folgenden Stellschrauben, um den individuellen und kollektiven Zustand zu optimieren:

- Erregungsniveauregulierung
Die Fähigkeit, gezielt Entspannung und Aktivierung einzusetzen
- Emotionsregulierung
Die Fähigkeit, seine Emotionen zu steuern
- Zugangsregulierung
Die Fähigkeit, den kollektiven Zustand des Teams günstig zu beeinflussen

Der Zustand ist häufig das Zünglein an der Waage. Das Team, das es schafft – unabhängig von den äußeren Einflüssen – seinen emotionalen und mentalen Zustand zu kontrollieren und über die gesamte Spielzeit hochzuhalten, gewinnt sehr oft auch das Spiel.

Ihr Mehrwert

»What is in it for me?«

Wenn sich Ihr Team in einer Krisensituation befindet, sorgt Teamtuning in kürzester Zeit dafür, den Zustand der einzelnen Spieler und des ganzen Teams zu verbessern und zu stabilisieren. Dies ist ein äußerst wirksames Mittel, wenn nur wenig Zeit zur Verfügung steht.

Vorteile:

- Der einzelne Spieler wird wieder besser
- Die Wahrscheinlichkeit, die Krise als Mannschaft schnell zu überwinden, steigt
- Die Stabilität der Mannschaft nimmt zu

Um Krisensituationen zukünftig gar nicht erst entstehen zu lassen, ist es empfehlenswert, auch an der Siegermentalität und der Wettkampfstabilität zu arbeiten und die Teamtuning-Methode in den alltäglichen Trainingsbetrieb zu integrieren.

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein maßgeschneidertes Angebot.

Gründer von Teamtuning und Entwickler der Teamtuning-Methode

Seit 1993 leitet Andreas Blessing Trainings, gibt Coachings und tritt als Sprecher in Europa auf. Seine Angebote umfassen u.a. Mental- und Motivationstrainings. Er lehrt effektive Kommunikation und die Macht von Überzeugungen. Er führt Teambuildingevents durch, weckt Begeisterung, macht Köpfe frei und weist neue, erfolgreiche Wege zum Erfolg. Er arbeitet sowohl im Profisport als auch im Profibusiness.

Sport ist seine Leidenschaft: Waren es früher Ballsportarten, sind es jetzt Fitness, leichtes Ausdauertraining und Kampfkunst. Hinzu kommt die Meditation. Aufgrund seiner umfangreichen Erfahrungen im Sport und im Business entdeckt er immer wieder die enge Verbindung zwischen eigener (Team-)Stärke und Erfolg. Die einen lassen sich von ungünstigen äußeren Umständen negativ beeinflussen, andere sind trotzdem erfolgreich. Andreas Blessing erkennt, zeigt auf und trainiert, welche Punkte den Unterschied machen.



TEAMTUNING

coaching **sports** & **business**



Teamtuning

hilft dabei, die bestmögliche Leistung abzurufen • steht für starke, schlagkräftige Teams • bedeutet über 20 Jahre Erfahrung • ist wissenschaftlich fundiert – praktisch umsetzbar – sofort wirksam

Coaching Sports

Profisport ist Kopfsache • nicht selten verliert das eigentlich bessere Team, weil es mental blockiert ist • auf Topniveau kommt es darauf an, im Wettkampf ständig 100 Prozent der Leistung abrufen zu können • Siegermentalität kann man lernen

Ihr Kontakt zu uns

TEAMTUNING
Andreas Blessing
Eichendorffweg 6
73092 Heiningen

Tel.: +49 (0) 71 61 / 68 51 37
Fax: +49 (0) 71 61 / 68 51 38
Mobil: +49 (0) 1 60 / 979 58 636

Mail: info@teamtuning.de
Web: www.teamtuning.de