

TEAMTUNING – Siegermentalität ist Einstellungssache

Trainer Praxis-Guide für herausragende Teamleistungen



Inhalt

Einleitung: Teamtuning – Siegermentalität ist Einstellungssache

Kapitel 1: Erfolgsfaktor Teamintelligenz

Kapitel 2: Erfolgsfaktor Teamphasen

Kapitel 3: Erfolgsfaktor Vertrauen

Kapitel 4: Erfolgsfaktor Kommunikation

Kapitel 5: Erfolgsfaktor Ziele

Kapitel 6: Erfolgsfaktor Entscheidungsfindung

Kapitel 7: Erfolgsfaktoren Konfliktlösung und Resilienz

Kapitel 8: Erfolgsfaktor Trainer

Kapitel 9: Erfolgsfaktor Schwarmintelligenz

Fazit: Die Idee von Teamtuning

Schlussgedanke: Teamtuning als Erfolgsfaktor

Anhang: Teamtuning Trainingsmethoden

*„Ein sich selbst steuerndes Team ist der beste Schutz gegen Leistungsschwankungen“
(Andreas Blessing)*

Einleitung: Teamtuning – Siegermentalität ist Einstellungssache

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 Potential auf, wird aber durch Nichteinhalten von Laufwegen, Unachtsamkeiten oder Verständigungsproblemen mehr als zunichte gemacht.

Wer kennt sie nicht? Diese Szenarien, in denen man eigentlich das Potenzial hat, um zu gewinnen, aber am Ende mit leeren Händen und null Punkten dasteht.



„**Es liegt an der Einstellung**“ heißt es dann oft. Ich stimme dem zu. Allerdings sehe ich es anders, als es oft mit diesem Satz gemeint ist. Meistens ist da ein Vorwurf, der sich hinter dieser Aussage versteckt. Mangelnde Einstellung im Sinne von fehlendem Willen, fehlender Ernsthaftigkeit und fehlender Einsatzbereitschaft, etc. wird damit angeprangert. Sollten diese Tugenden tatsächlich fehlen, sind sie für mich nur die Symptome aber nicht die Ursache.

Für mich bedeutet Einstellung das, was das Wort sinngemäß aussagt: etwas einstellen. Wie ein Radio, bei dem ein Sender eingestellt wird, um einen klaren Empfang zu haben. So gibt es Bereiche bei einem Team, die wieder eingestellt werden müssen. D.h., etwas ist in Unordnung geraten und muss neu justiert werden. Sobald dies geschehen ist, werden die vorhandenen Potenziale automatisch wieder freigesetzt. Als Resultat davon greifen Laufwege und Automatismen, die Einsatzbereitschaft stimmt und eine konstant gute Leistung ist zu sehen. „**Die Einstellung stimmt wieder**“ heißt es dann. Und so gesehen könnte man es nicht besser ausdrücken.

In den folgenden Kapiteln werden verschieden Erfolgsfaktoren beschrieben, Wirkprinzipien aufgezeigt und konkret anwendbare Tipps gegeben.

Kapitel 1: Erfolgsfaktor Teamintelligenz

Teamintelligenz übertrifft die Summe der Fähigkeiten einzelner Spieler. Sie beschreibt die Art und Weise, wie ein Team als ein intelligentes System funktioniert, in dem die Handlungen und Entscheidungen jedes Einzelnen das Kollektiv beeinflussen. Dabei geht es um mehr als nur das Ausführen von Taktiken oder das Erreichen eines gemeinsamen Ziels. Teamintelligenz

ist ein dynamischer Prozess, in dem die Kommunikation, die Beziehungen und das Vertrauen zwischen den Teammitgliedern zentrale Rollen spielen.

Merkmale eines intelligenten Teams:

1. **Proaktive Entscheidungsfindung:** Anstatt auf Ereignisse zu reagieren, agiert ein intelligentes Team vorausschauend. Es erkennt die Dynamik des Spiels, antizipiert mögliche Entwicklungen und trifft Entscheidungen, die nicht nur im Moment, sondern auch langfristig wirksam sind.
2. **Lernbereitschaft und Anpassungsfähigkeit:** Fehler werden nicht als Schwächen, sondern als Lernmöglichkeiten betrachtet. Ein intelligentes Team reflektiert seine Handlungen, passt sich an und verbessert sich kontinuierlich.
3. **Klare Kommunikation:** Die Spieler sprechen nicht nur miteinander, sondern auch füreinander. Die Kommunikation ist präzise, direkt und auf das gemeinsame Ziel ausgerichtet. Es gibt keine unnötigen Ablenkungen oder Missverständnisse.
4. **Einheit in Vielfalt:** Die individuellen Stärken der Spieler ergänzen sich. Ein Team, das intelligent agiert, nutzt die Vielfalt seiner Mitglieder als Stärke und nicht als Schwäche.

Wichtige Fragen für den Trainer:

- Wie kann ich sicherstellen, dass mein Team auf diese Weise handelt?
- Welche Maßnahmen kann ich ergreifen, um die Teamintelligenz zu fördern und zu entwickeln?

Kapitel 2: Erfolgsfaktor Teamphasen

Jedes Team durchläuft auf seinem Weg zur optimalen Leistungsfähigkeit verschiedene Entwicklungsphasen. Diese Phasen müssen bewusst erkannt und gezielt gesteuert werden, um das Potenzial des Teams voll zu entfalten. Bruce Tuckmans Modell der Teamentwicklungsphasen ist hierbei ein wertvoller Leitfaden, das im Mannschaftssport besonders relevant ist und von mir im Konzept Teamtuning sportspezifisch angepasst wurde.

Phase 1: Forming (Orientierungsphase)

In der Anfangsphase steht das Kennenlernen im Vordergrund. Die Spieler wissen noch nicht genau, wie sie zusammenarbeiten sollen, und es herrscht oft Unsicherheit über die eigenen Rollen. Der Trainer muss hier klare Strukturen und Spielregeln aufstellen, um das Team zu leiten. Dies ist die Phase, in der Vertrauen aufgebaut wird.

Konkrete Maßnahmen: Einführung von Teamregeln, gemeinsame Zieldefinition, gezielte Teambuilding-Workshops und persönliche Gespräche, um die Erwartungen zu klären.

Trainerrolle: Der Trainer agiert als Anführer und Wegweiser. Klare Anweisungen und strukturiertes Vorgehen sind in dieser Phase unerlässlich.

Trainermaßnahmen:

- Regelmäßige Teammeetings, um offene Fragen zu klären.
- Einzelgespräche, um das Vertrauen zwischen Trainer und Spielern zu stärken.
- Klare Kommunikation der Ziele und Erwartungen.

Phase 2: Storming (Konfliktphase)

Wenn das Team beginnt zusammenzuarbeiten, entstehen unweigerlich Konflikte. Spieler testen ihre Grenzen aus, es kommt zu Meinungsverschiedenheiten und unterschwellige Spannungen treten offen zutage. Dies ist eine heikle Phase, die viele Teams nicht erfolgreich durchlaufen, wenn sie nicht gut geführt werden.

Konkrete Maßnahmen: Moderation von Diskussionen, offene Feedbackrunden, Einsatz von Konfliktlösungsstrategien, um Spannungen abzubauen sowie Teamtrainings zur Verbesserung der Kommunikation.

Trainerrolle: Der Trainer agiert als Mediator und unterstützt das Team dabei, Konflikte nicht persönlich zu nehmen, sondern als Teil des Prozesses zu verstehen. Die Fähigkeit des Trainers, empathisch zuzuhören und Lösungen aufzuzeigen, ist entscheidend.

Trainermaßnahmen:

- Mediation zwischen den Spielern, um Konflikte konstruktiv zu lösen.
- Förderung von Selbstreflexion und Gruppenreflexion, um Missverständnisse und Reibungen zu minimieren.
- Förderung des Dialogs über unterschiedliche Erwartungen und Rollenverteilungen.

Phase 3: Norming (Normierungsphase)

In der Normierungsphase findet das Team zu einem gemeinsamen Verständnis. Es entstehen klare Rollenverteilungen und ein wachsendes Gefühl des Zusammenhalts. Das Team entwickelt gemeinsame Normen und Werte, die das Miteinander prägen.

Konkrete Maßnahmen: Festlegung klarer Regeln und Abläufe, gemeinsame Erstellung eines Verhaltenskodex, Aufbau eines Belohnungssystems, das kooperatives Verhalten fördert.

Trainerrolle: Der Trainer agiert als Unterstützer und stellt sicher, dass sich die Strukturen festigen und das Team zur Einheit wird. Das Delegieren von Verantwortung und das Fördern von Eigeninitiative sind entscheidende Faktoren.

Trainermaßnahmen:

- Verstärkung positiver Verhaltensweisen und die Förderung des gegenseitigen Respekts.
- Gemeinsame Zielsetzungen, die alle Spieler im Blick haben und anstreben.

Phase 4: Performing (Leistungsphase)

Jetzt ist das Team bereit, Höchstleistungen zu erbringen. Die Spieler agieren nicht mehr nur als Einzelkämpfer, sondern als harmonische Einheit, die in der Lage ist, flexibel und aufeinander abgestimmt auf Herausforderungen zu reagieren. Dies ist die Phase, in der Teamtuning das volle Potenzial entfaltet.

Konkrete Maßnahmen: Einführung neuer, ambitionierter Ziele, regelmäßige Reflexion der Teamleistung, individuelle Förderung der Spieler, um sie auf das nächste Level zu bringen.

Trainerrolle: Der Trainer agiert als Mentor, der den Spielern Freiräume lässt und sie weiterhin in ihrer Entwicklung unterstützt. Diese Phase erfordert weniger direkte Kontrolle, da das Team selbstorganisiert und effizient arbeitet.

Trainermaßnahmen:

- Fokus auf Feintuning und kontinuierliche Verbesserung, um die Spitzenleistung zu erhalten.
- Erhalt der Motivation durch Anerkennung von Erfolgen, aber auch durch neue Herausforderungen.

5. Adjourning (Auflösungsphase) – Abschluss und Reflexion

Charakteristik der Phase: Nach einer erfolgreichen Saison oder nach Erreichen eines wichtigen Ziels tritt das Team in die Adjourning-Phase ein. Dies ist die Phase, in der das Team aufgelöst wird, sei es durch das Ende einer Saison, dem Erreichen von Zielen, der Verabschiedung von Teammitgliedern oder andere Umstrukturierungen. Es ist eine Phase der Reflexion, in der die Erfolge und Misserfolge ausgewertet werden.

Umgang mit der Adjourning-Phase: Diese Phase erfordert eine bewusste Auseinandersetzung mit den erzielten Leistungen und Erfahrungen. Der Trainer sollte Raum für Reflexion schaffen und dem Team die Möglichkeit geben, die gemeinsam durchlebte Zeit zu reflektieren und wichtige Erkenntnisse für die Zukunft zu sammeln. Ein konstruktives Abschlussgespräch, bei dem die positiven Aspekte, aber auch Lernfelder thematisiert werden, ist essentiell.

- **Konkrete Maßnahmen:** Abschlusstreffen, offene Reflexionsrunden, Evaluation der Saison, Übergabe von Erkenntnissen an kommende Teams oder neue Teammitglieder.
- **Trainerrolle:** Der Trainer agiert als Reflexionsleiter und motiviert das Team, wertvolle Erkenntnisse für zukünftige Herausforderungen mitzunehmen. Diese Phase dient auch dazu, emotionalen Abschluss zu finden und dem Team Anerkennung für seine Leistungen zu zollen.

Kapitel 3: Erfolgsfaktor Vertrauen

Vertrauen ist das Rückgrat eines intelligenten Teams. Ohne Vertrauen kann kein Spieler sein volles Potenzial entfalten und das Team wird instabil bleiben. Vertrauen entwickelt sich nicht automatisch, es muss gezielt aufgebaut und gepflegt werden.

Die drei Säulen des Vertrauens:

1. **Transparenz:** Spieler müssen die Sicherheit haben, dass alles, was innerhalb des Teams geschieht offen und ehrlich kommuniziert wird. Dies schafft ein Umfeld, in dem sich jeder sicher fühlt, seine Meinung zu äußern und Risiken einzugehen.
2. **Zuverlässigkeit:** Die Spieler müssen darauf vertrauen können, dass jeder seine Aufgaben ernst nimmt und sich auf seine Teamkameraden verlassen kann. Dies bedeutet, dass Absprachen eingehalten und Verantwortungen übernommen werden.
3. **Sicherheit:** Spieler müssen das Gefühl haben, dass sie auch in schwierigen Situationen unterstützt werden. Dies umfasst nicht nur das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, sondern auch das Vertrauen, dass der/die Trainer und die Mitspieler hinter einem stehen, selbst wenn es einmal nicht rund läuft.

Wie baue ich Vertrauen auf?

- Durch Vorbildverhalten: Als Trainer musst du das Vertrauen durch Konsistenz und Fairness aufbauen.
- Offene Kommunikationswege: Fördere den Dialog zwischen den Spielern, sowohl in positiven als auch in schwierigen Zeiten.
- Vertrauen in schwierigen Momenten: Zeige deinem Team, dass auch nach Niederlagen oder Fehlern das Vertrauen in die Fähigkeiten des Einzelnen ungebrochen ist.

Kapitel 4: Erfolgsfaktor Kommunikation

Kommunikation ist der Schmierstoff, der die Maschinerie eines Teams am Laufen hält. Doch Kommunikation im Sport ist mehr als nur Worte. Sie umfasst Körpersprache, emotionale Signale und nonverbale Kommunikation. Erfolgreiche Teams kommunizieren nicht nur effizient, sondern auf mehreren Ebenen gleichzeitig.

Effektive Kommunikationsstrategien:

1. **Klare Ansagen:** Besonders im Spiel müssen Anweisungen schnell, präzise und für alle verständlich sein. Dies erfordert klare Hierarchien und die Zuordnung bestimmter Kommunikationsaufgaben an Schlüsselspieler.
2. **Offene Feedbackkultur:** Spieler müssen sich trauen, sowohl positives als auch kritisches Feedback zu geben. Trainer sollten diese Offenheit fördern, indem sie selbst transparent kommunizieren und Kritik als Chance zur Verbesserung betrachten.

3. **Bewusste Körpersprache:** Viel Kommunikation im Sport geschieht über nonverbale Signale. Spieler müssen lernen, nicht nur ihre eigenen Körpersignale zu kontrollieren, sondern auch die der Mitspieler zu lesen. Körpersprache kann ein Spiel verändern, indem sie Ruhe oder Dynamik vermittelt.
4. **Emotionale Intelligenz:** Erfolgreiche Kommunikation basiert auf einem tiefen Verständnis für die Emotionen und Motivationen der anderen Teammitglieder. Emotionale Intelligenz bedeutet, die Gefühle anderer wahrzunehmen, angemessen darauf zu reagieren und Konflikte frühzeitig zu entschärfen.

Übungen zur Verbesserung der Kommunikation:

- Einfache Übungen wie das Nachstellen von Spielsituationen mit wechselnden Kommunikationsaufgaben können helfen, die Aufmerksamkeit auf die Bedeutung von klarer Kommunikation zu schärfen.
- Ein regelmäßiges „Feedback-Spiel“, in dem jeder Spieler einem anderen Spieler positive und konstruktive Rückmeldungen gibt, kann das Vertrauen stärken und die Kommunikation verbessern.



Kapitel 5: Erfolgsfaktor Ziele

Ein Team ohne klare Ziele gleicht einem Schiff ohne Kompass. Gemeinsame Ziele sind der Motor, der das Team antreibt und geben dem Handeln Sinn und Richtung. Diese Ziele müssen jedoch nicht nur vom Trainer vorgegeben werden – die besten Ziele entstehen im Dialog mit dem Team.

Arten von Zielen:

1. **Langfristige Ziele:** Das große Ganze. Was will das Team in der Saison erreichen? Welche Ziele werden darüber hinaus angestrebt? Langfristige Ziele dienen als Leuchtturm und geben dem Team eine klare Orientierung.

2. **Kurzfristige Ziele:** Diese Etappenziele geben dem Team immer wieder kleine Erfolge und schaffen Motivation. Sie sind greifbar und motivieren das Team, sich kontinuierlich zu verbessern.
3. **Individuelle Ziele:** Jeder Spieler sollte neben den Teamzielen auch individuelle Ziele haben. Diese müssen jedoch stets im Einklang mit den übergeordneten Zielen des Teams stehen.

Die Kunst der Zielsetzung im Team:

1. **Partizipation:** Wenn alle Spieler in den Prozess der Zielsetzung einbezogen werden, fühlen sie sich stärker verpflichtet, dieses Ziel zu erreichen. Trainer sollten deshalb regelmäßig mit dem Team über Ziele sprechen und die Meinungen und Perspektiven der Spieler einbeziehen. Dies fördert das Gefühl der Zugehörigkeit und Verantwortung.
2. **Langfristige Vision und kurzfristige Etappen:** Während das langfristige Ziel den Fokus auf die gesamte Saison oder den Gewinn eines Titels legt, sollten auch kurzfristige Ziele definiert werden. Diese kleinen Etappen helfen dem Team, Fortschritte zu erkennen und die Motivation aufrechtzuerhalten. Spieler können so kontinuierlich ihre Fortschritte reflektieren und sich auf den nächsten Schritt konzentrieren.
3. **Individuelle und kollektive Ziele:** Neben den kollektiven Teamzielen sollten auch individuelle Ziele definiert werden, die den persönlichen Fortschritt der Spieler berücksichtigen. Dies unterstützt nicht nur die persönliche Entwicklung, sondern trägt auch zum Gesamterfolg bei. Jeder Spieler sollte sich bewusst sein, wie seine Leistung das Team voranbringt.
4. **Zielvisualisierung und Rituale:** Die Visualisierung von Zielen kann eine mächtige Technik sein, um die Motivation und den Fokus zu schärfen. Trainer können Visualisierungsübungen in den Trainingsalltag einbauen, bei denen die Spieler sich den Moment des Sieges oder das Erreichen eines wichtigen Meilensteins vorstellen. Außerdem können regelmäßige Rituale, wie das gemeinsame Besprechen der Fortschritte oder das Feiern kleiner Erfolge, das Team noch enger zusammenbringen.

Kapitel 6: Erfolgsfaktor Entscheidungsfindung

In einem intelligenten Team ist die Entscheidungsfindung nicht nur die Aufgabe des Trainers. Zwar liegt die Hauptverantwortung in den Händen des Trainerstabs, doch es ist wichtig, die Spieler in die Entscheidungsprozesse einzubeziehen. Dies schafft nicht nur ein größeres Verantwortungsbewusstsein, sondern fördert auch die Selbstwirksamkeit der Spieler.

Die Grundlagen der kollektiven Entscheidungsfindung:

1. **Demokratische Entscheidungsfindung:** In bestimmten Situationen kann es hilfreich sein, Entscheidungen gemeinsam zu treffen. Dies betrifft vor allem Fragen der

Strategie oder der internen Teamregeln. Ein demokratischer Ansatz fördert das Engagement der Spieler und das Gefühl, aktiv zum Erfolg beizutragen.

2. **Verantwortungsbereiche klären:** Jedes Teammitglied sollte klare Verantwortungsbereiche haben, in denen es Entscheidungen treffen kann. Dies stärkt das Vertrauen innerhalb des Teams und sorgt dafür, dass nicht jede Entscheidung von einer zentralen Figur getroffen werden muss.
3. **Schnelligkeit und Präzision:** Besonders während eines Spiels muss die Entscheidungsfindung schnell und präzise sein. Ein intelligentes Team entwickelt hierfür Abläufe und Muster, die es ermöglichen auch unter Druck effektiv zu agieren. Trainer sollten diese Situationen regelmäßig im Training simulieren, um die Reaktionsfähigkeit zu erhöhen.
4. **Fehler als Lernmöglichkeit:** Nicht jede Entscheidung wird richtig sein. Wichtig ist, dass das Team aus jeder Situation lernt und Fehler als Teil des Entwicklungsprozesses akzeptiert. Trainer sollten die Spieler ermutigen, Risiken einzugehen und eigene Entscheidungen zu treffen – auch auf die Gefahr hin, dass diese nicht immer zum gewünschten Ergebnis führen.

Kapitel 7: Erfolgsfaktor Konfliktlösung und Resilienz

Konflikte sind in jedem Team unvermeidlich, insbesondere in der „Storming“-Phase der Teamentwicklung. Doch in einem intelligenten Team werden Konflikte nicht als Bedrohung, sondern als Chance zur Weiterentwicklung betrachtet. Ein starkes Team entwickelt Resilienz, indem es lernt, mit Spannungen und Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Wie Konflikte zur Stärkung des Teams beitragen können:

1. **Offene Konfliktkultur:** Anstatt Konflikte zu vermeiden oder zu unterdrücken, sollten Trainer und Spieler sie proaktiv ansprechen. Ein offenes Gesprächsklima, in dem auch schwierige Themen besprochen werden können, fördert den gegenseitigen Respekt und das Verständnis für die Sichtweisen der anderen.
2. **Konstruktives Feedback:** Trainer sollten den Spielern beibringen, wie sie konstruktives Feedback geben und empfangen können. Dies hilft Missverständnisse aus dem Weg zu räumen und den Weg für eine effektivere Zusammenarbeit zu ebnen. Es geht darum nicht nur auf Kritik zu reagieren, sondern sie als Chance zur Verbesserung zu sehen.
3. **Mediation durch den Trainer:** Wenn Konflikte zwischen Spielern eskalieren, ist es oft die Aufgabe des Trainers als Mediator einzugreifen. Dies erfordert ein hohes Maß an emotionaler Intelligenz, um die Hintergründe des Konflikts zu verstehen und eine Lösung zu finden, die für alle Parteien akzeptabel ist.
4. **Stärkung der Resilienz durch Herausforderungen:** Konflikte und Rückschläge sind unvermeidlich, aber sie können die Widerstandsfähigkeit eines Teams stärken. Resiliente Teams lernen aus schwierigen Situationen und nutzen diese als Antrieb,

noch enger zusammenzuwachsen. Trainer sollten regelmäßig Situationen schaffen, die das Team herausfordern und ihm die Möglichkeit geben, seine Widerstandskraft zu stärken.

Kapitel 8: Erfolgsfaktor Trainer

Der Trainer spielt eine zentrale Rolle bei der Entwicklung des Teams. Er ist nicht nur der Taktikgeber, sondern auch ein Coach, Mentor und Leader. Seine Aufgabe besteht darin, das volle Potenzial jedes einzelnen Spielers und des gesamten Teams freizusetzen.

Der Coach als Motivator und Inspirator:

1. **Individuelle Stärken erkennen:** Ein guter Trainer erkennt die individuellen Stärken seiner Spieler und weiß, wie er diese gezielt im Spiel einsetzen kann. Jeder Spieler bringt unterschiedliche Fähigkeiten und Eigenschaften mit, die im Teamkontext ihre volle Wirkung entfalten können.
 2. **Vorbildfunktion des Trainers:** Spieler orientieren sich stark an ihrem Trainer. Ein Trainer, der selbst Disziplin, Hingabe und Leidenschaft vorlebt, wird auch seine Spieler dazu inspirieren. Diese Vorbildfunktion ist entscheidend für die Entwicklung eines erfolgreichen Teams.
 3. **Die Balance zwischen Autorität und Nähe:** Ein Trainer muss die Balance zwischen Autorität und Nähe finden. Er sollte auf der einen Seite klare Anweisungen geben und dafür sorgen, dass diese umgesetzt werden, auf der anderen Seite jedoch auch ein offenes Ohr für die Anliegen seiner Spieler haben.
 4. **Die Kunst des Timings:** Ein intelligenter Trainer weiß, wann er intervenieren muss und wann er das Team selbst Lösungen finden lässt. Diese Balance zwischen Unterstützung und Autonomie ist entscheidend, um ein Team zu Höchstleistungen zu führen.
-

Kapitel 9: Erfolgsfaktor Schwarmintelligenz

Schwarmintelligenz beschreibt die kollektive Intelligenz eines Teams, bei der die Entscheidungsfindung und das Handeln auf dem Wissen und der Intuition aller Mitglieder basieren. Ein Team, das Schwarmintelligenz entwickelt, agiert auf einem hohen Niveau der Selbstorganisation und Flexibilität.

Wie Schwarmintelligenz in einem Team entsteht:

1. **Vertrauen in die Gruppe:** Schwarmintelligenz funktioniert nur, wenn jedes Teammitglied Vertrauen in die Fähigkeiten und Entscheidungen der Gruppe hat.

Dieses Vertrauen muss über die Zeit durch gemeinsame Erfahrungen und Erfolge aufgebaut werden.

2. **Situative Führung:** In einem Team, das Schwarmintelligenz nutzt, wechselt die Führung je nach Situation. Spieler, die in bestimmten Momenten die größte Expertise oder das beste Gespür für die Lage haben, übernehmen temporär die Führung, während die anderen folgen. Dies erfordert ein hohes Maß an Flexibilität und Akzeptanz innerhalb des Teams.
3. **Agilität und Anpassungsfähigkeit:** Schwarmintelligenz bedeutet, dass das Team in der Lage ist, sich schnell an veränderte Bedingungen anzupassen. Spieler müssen lernen, ihre individuellen Entscheidungen ständig in den Kontext des Gesamtgeschehens zu stellen und situativ zu handeln.
4. **Das große Ganze im Blick behalten:** Trainer sollten den Spielern beibringen, dass ihr individuelles Handeln stets im Einklang mit dem Gesamtkonzept des Teams stehen muss. Schwarmintelligenz kann nur dann funktionieren, wenn jeder Spieler versteht, dass seine persönliche Entscheidung das Gesamtbild beeinflusst.

Fazit: Die Idee von Teamtuning

Die Idee von Teamtuning ist nicht auf eine bestimmte Sportart beschränkt. Sie ist vielmehr ein Konzept, das in allen Bereichen Anwendung finden kann, in denen Teams zusammenarbeiten müssen – sei es im Fußball, Handball, Basketball oder anderen Sportarten. Die Prinzipien, die in diesem Ratgeber beschrieben wurden, sind grundlegend für die Entwicklung eines jeden Teams.

Gleichzeitig sind Fußball und Handball die Sportarten, in denen Andreas Blessing die größte Expertise hat.

Teamtuning ist idealerweise ein fortlaufender Prozess und die Belohnungen sind enorm: Ein intelligentes Team ist nicht nur in der Lage, kurzfristige Erfolge zu erzielen, sondern legt auch den Grundstein für langfristigen, nachhaltigen Erfolg. Trainer und Spieler, die die Prinzipien von Teamtuning verinnerlichen und in den Alltag integrieren, werden erleben, wie sich ihr Team zu einer unschlagbaren Einheit entwickelt.

Letztendlich zeigt sich die wahre Stärke eines Teams nicht unbedingt in den Momenten des Erfolgs, sondern in den Herausforderungen, die es gemeinsam überwindet. Ein Team, das auf Vertrauen, Kommunikation, Schwarmintelligenz und Resilienz aufbaut, ist bereit jede Hürde zu meistern und gemeinsam Großes zu erreichen.

Langfristige Entwicklung durch Teamtuning

1. **Kontinuierliches Lernen und Feedback:** Auch wenn ein Team bereits erfolgreich ist, bedeutet das nicht, dass es sich auf seinem Erfolg ausruhen kann. Der ständige Austausch von Feedback – sowohl vom Trainer als auch innerhalb des Teams – ist

essenziell, um Schwächen zu erkennen und Stärken weiter auszubauen. Dies betrifft sowohl technische als auch mentale und taktische Aspekte.

2. **Anpassungsfähigkeit an Veränderungen:** Jedes Team wird im Laufe einer Saison oder eines Turniers mit unerwarteten Herausforderungen konfrontiert, sei es durch Verletzungen, taktische Umstellungen der Gegner oder externe Faktoren. Teams, die ihre Intelligenz ständig weiterentwickeln lernen, sich an neue Bedingungen schnell anzupassen und flexibel zu reagieren. Diese Anpassungsfähigkeit ist ein zentraler Aspekt von Teamtuning.
3. **Gemeinsame Vision und Werte:** Das beste Team kann nur entstehen, wenn es nicht nur auf technischer, sondern auch auf emotionaler Ebene zusammenwächst. Eine gemeinsame Vision und klare Werte, die von allen Mitgliedern gelebt werden, schaffen eine starke emotionale Bindung. Dies gibt dem Team auch in schwierigen Zeiten Halt und Orientierung.
4. **Führung mit Weitsicht:** Die Rolle des Trainers ist auch langfristig entscheidend. Während er zu Beginn des Prozesses als Wegweiser und Coach agiert, sollte er langfristig ein Umfeld schaffen, in dem das Team eigenverantwortlich handeln kann. Die Führung sollte situativ sein und den Spielern zunehmend mehr Raum für selbstorganisierte Prozesse geben.
5. **Teambindung stärken:** Ein starkes Team ist mehr als nur eine Gruppe von Spielern, die zusammenarbeiten. Es ist eine Gemeinschaft, in der jedes Mitglied das Gefühl hat, dazuzugehören. Trainer sollten regelmäßige Teambuilding-Maßnahmen durchführen, bei denen die Spieler auch außerhalb des Platzes zusammenwachsen. Diese soziale Komponente ist oft der Schlüssel, um die Teamintelligenz langfristig zu erhalten und zu steigern.

Schlussgedanke: Teamtuning als Erfolgsfaktor

Teamintelligenz ist nicht nur ein faszinierendes Konzept, sondern der Schlüssel zu konstantem und nachhaltigem Erfolg im Mannschaftssport. Teams, die die Prinzipien von Teamtuning in ihr Training und Spiel integrieren, sind besser auf Drucksituationen vorbereitet, agieren effizienter und können dynamisch auf jede Spielsituation reagieren.

Abschließender Tipp: Trainer sollten niemals vergessen, dass die Entwicklung dieser Fähigkeiten Zeit braucht. Auch wenn es möglich ist, sofort sichtbare Ergebnisse zu erzielen, gilt es Schritt für Schritt das Vertrauen, die Flexibilität und die intuitive Kommunikation innerhalb des Teams zu stärken.

Teamtuning Trainingsmethoden

1. Unstrukturierte Spielsituationen

Das Einführen von Übungseinheiten, die unvorhersehbare Spielsituationen simulieren, fördert die Fähigkeit des Teams, taktische Entscheidungen zu treffen, ohne auf Anweisungen des Trainers angewiesen zu sein. Ein Beispiel dafür sind Konter-Szenarien, in denen die Spieler spontan reagieren und Lösungen finden müssen.

Übungsbeispiel: Spontane Taktikwechsel

- **Ziel:** Anpassungsfähigkeit und Teamintelligenz fördern.
- **Ablauf:** Der Trainer gibt während des Spiels spontan taktische Wechsel vor. Das Team muss sofort reagieren und sich ohne verbale Abstimmung neu formieren.

2. Kommunikationsarme Spiele

Reduzierte verbale Kommunikation während des Trainings zwingt die Spieler, andere Formen der Verständigung zu entwickeln. Dies stärkt die nonverbale Kommunikation und die Intuition im Team.

Übungsbeispiel: Entscheidungsfindung unter Zeitdruck

- **Ziel:** Schnelle kollektive Entscheidungen trainieren.
- **Ablauf:** Die Spieler werden in Gruppen aufgeteilt. Jeder Spieler muss innerhalb von 2 Sekunden eine Entscheidung treffen (z.B. Passweg, Positionswechsel, Schuss), ohne dass verbale Kommunikation erlaubt ist. Das Ziel ist es, sich durch nonverbale Signale wie Körperhaltung und Blickkontakt zu koordinieren.

3. Drucksituationen simulieren

Teams, die regelmäßig unter Stress trainieren, entwickeln ein größeres Maß an Ruhe in kritischen Spielsituationen. Eine Methode ist es, in Trainings Entscheidungsspiele zu simulieren, in denen z.B. das Team in der letzten Minute den entscheidenden Treffer machen muss.

4. Praktischer Tipp

Nutze Führungsrollen in Trainingssituationen und wechsele die Führungsspieler regelmäßig aus, um verschiedenen Spielern die Chance zu geben, Verantwortung zu übernehmen. Dies fördert nicht nur Teamintelligenz, sondern auch den Zusammenhalt.

5. Mentale Techniken zur Unterstützung

Mentale Stärke spielt eine wesentliche Rolle bei Teamtuning. Spieler müssen in der Lage sein, ruhig und konzentriert zu bleiben, auch wenn das Spiel auf Hochtouren läuft. Sie müssen

lernen, ihre Position im Raum zu „fühlen“, um zu wissen, wo sich ihre Mitspieler befinden, ohne sie direkt zu sehen.

- **Visualisierung:** Spieler können die Abläufe eines Spiels im Sinne eines Mental Rehearsal mental durchgehen und dabei mögliche Situationen visualisieren, in denen Teamintelligenz gefragt ist.
- **Achtsamkeitstraining:** Durch Achtsamkeitsübungen lernen die Spieler, sich auf den Moment zu konzentrieren, was ihnen hilft, schneller und präziser auf Situationen zu reagieren.
- **Selbstbewusstsein stärken:** Je mehr Vertrauen die Spieler in ihre eigenen Fähigkeiten und in die Fähigkeiten ihrer Mitspieler haben, desto besser funktioniert die Teamintelligenz.

6. Teambuilding außerhalb des Spielfelds

Erfolgreiche Trainer wissen, dass sich das „Wir-Gefühl“ nicht nur auf dem Spielfeld bildet, sondern auch außerhalb. Aktivitäten, die nichts mit dem Sport zu tun haben, helfen den Spielern ein persönliches Band zu knüpfen und ein tieferes Verständnis füreinander zu entwickeln. Beispiele können sein:

- Gemeinsame Ausflüge oder sportfremde Wettbewerbe.
- Gemeinsame Essen, bei denen offene Gespräche über persönliche Erfahrungen gefördert werden.
- Teambuilding-Aktivitäten wie Escape Rooms oder andere Gruppenherausforderungen.

7. Rituale und Traditionen im Team etablieren

Rituale schaffen ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Diese können so einfach sein wie ein bestimmter Gruß vor jedem Spiel oder ein gemeinsames Lied nach einem Sieg. Solche Rituale stärken das „Wir-Gefühl“ und geben den Spielern das Gefühl, Teil einer einzigartigen Gemeinschaft zu sein.

Übungsbeispiel: Spielerkreis vor dem Training

Was vor dem Spiel selbstverständlich ist, kann auch Bestandteil des Trainings sein. Anders formuliert: Was im Training nicht trainiert wird, wird im Spiel nur begrenzt Wirkung erzielen. Der Spielerkreis ist das beste Beispiel dafür. Alle machen ihn, aber so gut wie keiner nützt das Potenzial, das in diesem Spielerkreis steckt. Der Grund dafür ist das fehlende Bewusstsein für den Sinn und auf was es ankommt. Hier sind 4 Parameter eines wirkungsvollen Spielerkreises aufgeführt:

- **Ansprache:** Die Einleitung in Form von Worten setzt den Fokus auf das, was jetzt als Aufgabe auf das Team wartet.

- **Körperspannung:** Das, was im Spiel Zweikämpfe gewinnen und Verletzungen vermeiden hilft, signalisiert den Teamkameraden beim Spielerkreis „Ich bin bereit“.
- **Lautstärke:** Die Lautstärke ist hörbarer Ausdruck dessen, wie stark das Team an sich glaubt und wie viel Wille und Entschlossenheit im Team steckt.

Praxistipp: Spielerkreise allein unter diesem Gesichtspunkt anzuschauen, lohnt sich bereits. Z.B. gibt es Spielerkreise zum Abschluss eines Trainings, die nicht mal ohne Zuschauerkulisse hörbar sind Das lässt den Schluss zu, dass sie zu einem Abschlussritual ohne Sinn und Verstand verkommen sind. Frage deine Spieler „Warum machen wir den Spielerkreis?“ und du wirst merken, dass keiner sich der Bedeutung wirklich bewusst ist. Diese Bedeutung zurückzubringen und den Spielerkreis (auch) zu Beginn des Trainings zu machen, wird die Energie deines Trainings, die Aufmerksamkeit und den Fokus deiner Spieler von der ersten Sekunde an auf 100% katapultieren.

- **Blick:** Anstatt auf den Boden zu schauen, sollen sich die Spieler in die Augen schauen. Der Blick in die Augen lässt die Spieler aufrecht stehen und fördert damit eine gesunde Körperspannung. Eine gebeugte Haltung signalisiert dem Gehirn Schwäche. Zudem verbindet der Blick in die Gesichter der anderen Spieler und erhöht das Bewusstsein der Zusammengehörigkeit und des Teamspirits.



Deine weiteren Möglichkeiten zum Thema

- Vortrag / Keynote buchen
- Probetraining buchen
- Umsetzbares Schritt-für-Schritt Konzept anfordern

Andreas Blessing * Kirchstr. 31/1 * 73092 Heiningen
www.teamtuning.de * info@teamtuning.de * 0049 (0)16097958636