

Vertiefende Sporternährung 2

ONLINE-CAMPUS

Auf dem Online Campus der Academy of Sports erleben Sie eine **neue Dimension des Lernens**: Ein innovatives, integratives Konzept, das Lernen, Informieren und Kommunizieren sinnvoll verbindet.

www.campus.academyofsports.de

Unser Online Campus stellt eine optimale Erweiterung der Lernmedien dar und bietet Ihnen viele Vorteile. Als Teilnehmer einer Ausbildung oder eines Fernstudiums haben Sie einen Zugang zum Online Campus und können die vielfältigen Funktionen uneingeschränkt nutzen.

Mit unserem Online Campus wird Ihre Ausbildung oder Ihr Fernstudium interaktiv!

JETZT EINLOGGEN UND DURCHSTARTEN UNTER:

www.campus.academyofsports.de



Als Teilnehmer eines Fernstudiums können Sie dessen Verlauf über den Online Campus optimal abrufen. Aber auch Lehrskripte herunterladen, Lernerfolgskontrollen ablegen, Präsenzphasen buchen und Noten einsehen.

In unseren innovativen Lerngruppen, die beim Fernstudiumspreis 2013 als Innovation des Jahres nominiert waren, stehen Ihnen lehrgangspezifische Dokumente, Videos, Apps und vieles mehr zur Verfügung. Teilen Sie Ihre Übungsergebnisse mit Ihren Lehrgangskollegen und besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem Tutor die Ergebnisse!

Alleine Lernen? Nicht an der Academy of Sports!

Campus-Startseite

Campus-Studienverlauf

Campus-Lerngruppen

Campus-Apps

Kapitel 2 – Psychologie und Sporternährung

2.1 Essverhalten

2.1.1 Physiologische Einflussfaktoren auf das Essverhalten

2.1.2 Soziale und psychologische Einflussfaktoren auf das Essverhalten

2.2 Veränderungen des Essverhaltens

2.2.1 Modell zur Verhaltensänderung

2.2.2 Wissensvermittlung und Ernährungsbetreuung

Kapitel 2

Leseprob

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels werden Sie:

- Den Zusammenhang zwischen Essverhalten und verschiedenen Einflussfaktoren verstehen und die entsprechenden Auswirkungen auf die Ernährungsweise kennen,
- sowie Kenntnisse besitzen, die es Ihnen ermöglichen, Verhaltensänderungen herbeizuführen.

Die Psyche eines Menschen hat auf die Ernährungsweise einen nicht unerheblichen Einfluss. Die Behandlungsmethoden von Essstörungen bestehen heutzutage zum Großteil aus psychologischer Betreuung. Aufklärung über die Bestandteile der Lebensmittel und Beratungen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung nehmen nur einen geringen Anteil ein.

Oft wissen Essgestörte mehr über Lebensmittel und Ernährung als in dieser Beziehung völlig gesunde Menschen. Die Ursachen für ihr Fehlverhalten sitzen meist tiefer und können nur durch eine psychologische Behandlung geklärt und abgestellt werden.

Auch Sportler sind meistens gut über eine für sie angebrachte Ernährungsweise informiert. Hier fehlt es aufgrund der zeitlichen Einschränkungen lediglich an Detailwissen und regelmäßigen „Updates“ bezüglich neuer Erkenntnisse.

Die Umsetzung des Wissens in eine für sie geeignete Ernährungsweise bereitet Sportlern allerdings ebenso große Probleme wie Nicht-Sportlern, die gerne ein paar Kilos verlieren möchten. Grundkenntnisse in Sachen Psychologie und Ernährung sind daher auch im Rahmen der Betreuung von Sportlern von Bedeutung. Zumal Sportler durch äußeren Druck stets Gefahr laufen, in eine ernsthafte Essstörung zu geraten.

Gegenstand der Ernährungspsychologie sind physiologische, psychosoziale und soziokulturelle Bedingungen des Ernährungsverhaltens und ihre Auswirkungen auf den Menschen.

2.1 Essverhalten

Die Ernährungspsychologie kann mittlerweile als ein eigenständiger Forschungszweig der Ernährungswissenschaften angesehen werden. Das folgende Kapitel beschränkt sich daher auf Erläuterungen der Grundfunktionen des Gehirns im Zusammenhang mit der Ernährung und soll zudem ein Verständnis für den Zusammenhang von Essgewohnheiten und der menschlichen Psyche vermitteln, so dass Methoden zur Umsetzung der auf den Sport bezogenen Ernährungsstrategien abgeleitet werden können.

2.1.1 Physiologische Einflussfaktoren auf das Essverhalten

Die Nahrungsaufnahme ist im Allgemeinen ein sehr komplexer Vorgang. Zahlreiche metabolische, endokrine und neuronale Prozesse sind beteiligt (siehe Abbildung 3).

Physiologische Einflussfaktoren auf Hunger- und Sättigungsgefühl sind:

- Die afferente Kontrolle.
- Die zentralnervöse Appetitregulation.
- Die efferente Kontrolle.

Afferente Kontrolle:

Die afferente Kontrolle beeinflusst die Nahrungszufuhr durch sensorische Signale wie Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur und Speichelfluss. Daneben spielen Rezeptoren und Verdauungshormone eine wichtige Rolle.

Der Füllzustand des Magens scheint ebenfalls ein wesentlicher Faktor für das Auftreten des Hungers zu sein. Allerdings konnte gezeigt werden, dass Signale aus dem Magen nicht notwendig sind, da auch bei einer Magensekretion Hungergefühle beschrieben werden.

Das Absinken der Makrobestandteile der Nahrung im Blut unter einen bestimmten Spiegel gilt ebenfalls als zentraler Indikator für die Auslösung eines Hungergefühls. Warum allerdings, trotz teilweise hoher Spiegel der jeweiligen Substanzen, weiterhin Hunger besteht, kann bisher noch nicht erklärt werden.

Theorien zur hormonellen Regulation des Körpergewichtes basieren auf Beobachtungen, dass das Körpergewicht und damit das Ernährungsverhalten durch hormonelle Prozesse langfristig gesteuert wird. Hierzu zählt beispielsweise das Hormon Leptin, welches von den Fettzellen des Organismus freigesetzt wird und über ein negatives Feedback die Nahrungsaufnahme und damit die Bildung von weiterem Körperfett verhindert. Auch das kürzlich entdeckte Hormon Ghrelin ist durch Steigerung der Nahrungsaufnahme an einer langfristigen Regulation des Körpergewichtes beteiligt.

Weitere, langfristig das Körpergewicht steuernde Hormone sind Insulin und Abkömmlinge des Pro-Opio-Melanokortins, die auch bei Stressreaktionen involviert sind. Diese langfristige Regulation des Körpergewichtes bildet vermutlich die Grundlage für den sogenannten „Set-point“, ein vermutlich individuell festgelegtes Körpergewicht, welches der Organismus versucht zu erreichen bzw. zu erhalten. Des Weiteren ergänzen wahrscheinlich kurzfristige hormonelle Mechanismen die langfristige Regulation des Körpergewichtes, die zum einen die Häufigkeit und zum anderen die Menge der aufgenommenen Nahrung kontrollieren. Eine wichtige Rolle scheinen bei der kurzfristigen Regulation die Hormone Cholezystokinin, Neuropeptid Y und Somatostatin zu spielen.

Zentralnervöse Appetitregulation (Zentrales Nervensystem):

Der Hypothalamus ist dabei für die zentralnervöse Kontrolle des Hunger- und Sättigungsgefühl verantwortlich. Der Hypothalamus ist ein Abschnitt des Zwischenhirns und befindet sich im oberen Teil des Hirnstammes. Er bestimmt nicht nur, was gegessen werden soll, sondern auch, wann der Organismus Nahrung wünscht. Dieser Vorgang wird auch *instinktive Nahrungsaufnahme* genannt. Es kann also ein Prinzip sein, zu essen, wenn der Körper es verlangt und die Nahrungsauswahl und Nahrungsmenge instinktiv auszurichten. Allerdings geht dieser Instinkt durch Gewohnheiten wie die Einnahme von Mahlzeiten zu einem bestimmten Zeitpunkt verloren.

Im Hypothalamus werden zwei für die Nahrungsaufnahme wichtige Zentren unterschieden. Ein für das Sättigungsgefühl verantwortliches ventromediales Areal und ein ventrolaterales Areal für das Hungergefühl. Neurochemische Substanzen (Neurotransmitter) wirken innerhalb dieser Areale. Festgestellt wurde, das Serotin und Cholecystokinin (CCK) den Appetit auf Kohlenhydrate vermindern können. Corticotropin Releasing Factor (CRF) wirkt dem Fett- und Kohlenhydrathunger entgegen.

Im Folgenden eine Übersicht über hunger- und sättigungsfördernde Neurotransmitter.

Verantwortlich für ein Hungergefühl:

- Noradrenalin,
- Neuropeptid Y,
- Gamma-Amino-Buttersäure,
- Progesteron,
- Galanin,
- Wachstumshormon-Releasing-Faktor.

Verantwortlich für ein Sättigungsgefühl:

- Serotonin,
- Corticotropin-Releasing-Hormon,
- Dopamin,
- endogene Opioide,
- Leptin,
- Glukagon,
- Östrogen,
- Calcitonin.

Efferente Kontrolle:

Das Gehirn kann zudem über das vegetative Nervensystem und über Hormone Informationen an die peripheren Organe weiterleiten.

Zum vegetativen Nervensystem zählen:

- das parasympathische Nervensystem,
- das sympathische Nervensystem,
- das enterische Nervensystem (Nervensystem des Magen-Darm-Traktes)

Die efferente Kontrolle beschränkt sich dabei nicht auf die Nahrungsaufnahme, sondern kann auch Veränderungen im zellulären Metabolismus bewirken. Eine hohe Aktivität des sympathischen Nervensystems korreliert dabei mit einem geringeren Körpergewicht. Im Gegensatz dazu, ist eine geringe Aktivität für eine erhöhte Nahrungszufuhr und ein insgesamt höheres Körpergewicht verantwortlich.

Eine verminderte Sekretion des Hormons Prolaktin und dem Wachstumshormon wird mit Übergewicht in Verbindung gebracht. Dadurch ist belegt, dass die efferente Kontrolle nicht nur Hunger und Sättigung beeinflusst, sondern zudem den Zellstoffwechsel verändert.

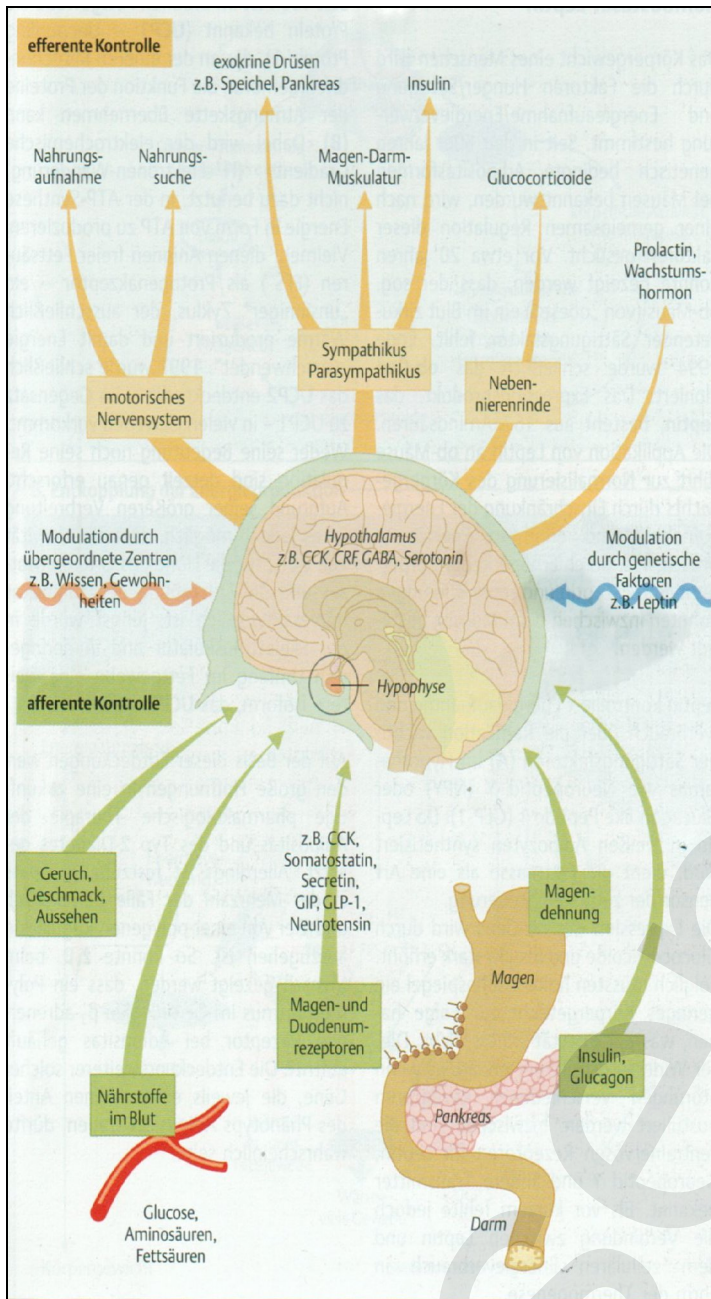


Abbildung 3 – Homöostase der Nahrungsaufnahme (Quelle: Biesalski & Grimm, S. 41, 2004)

2.1.2 Soziale und psychologische Einflussfaktoren auf das Essverhalten

Obwohl die Nahrungsaufnahme eine basale biologische Tätigkeit ist, wird ihre Regulation nicht allein durch physiologische und metabolische Faktoren gesteuert, sondern auch durch psychische und soziale Prozesse.



Hinweis

Schon im Tierreich finden sich zahlreiche Beispiele für die soziale Steuerung des Essverhaltens, z. B. durch die Wiederaufnahme des Fressens bei einem gesättigten Tier, sobald ein Artgenosse ebenfalls zu fressen beginnt.

Bei einem Menschen ist die Beeinflussbarkeit des Essverhaltens, durch psychische und soziale Faktoren, deutlich stärker ausgeprägt.

Sozialen Normen kommt eine wesentliche Rolle bei der Ernährung zu. So orientiert sich die Ernährungsweise, über alle gesellschaftlichen Schichten hinweg, an bestimmten, durchaus veränderbaren Normen und Wertvorstellungen. Während es in höheren sozialen Schichten üblich ist, sich fettarm und ausgewogen zu ernähren, spielt die Ernährung in unteren sozialen Schichten eher eine Nebenrolle, was häufig zu einer fettreichen Ernährungsweise führt.

Ein weiterer sozialer Faktor ist die soziale Unterstützung. Soziale Unterstützung beschreibt den Einfluss, den andere Personen auf einen Menschen haben. Bei der Durchführung einer bestimmten Ernährungsweise kann dieser Einfluss sowohl positive als auch negative Folgen auf die Umsetzung haben.

Leistungsorientierte Sportler stehen dabei unter dem Einfluss ihrer Idole, Teamkameraden, Trainer und nicht zuletzt ihrer Eltern. Diese Menschen fördern, pflegen und unterstützen das psychologische Verhalten des Sportlers.

Der Mensch durchlebt im Laufe seines Lebens verschiedene Entwicklungsstufen. Unbemerkt und ganz beiläufig werden während dieser Stufen nicht nur die Persönlichkeit, sondern auch die Ernährungsgewohnheiten beeinflusst.

Die Forschung bemüht sich, die Entwicklungsstufen zu klassifizieren, um die Einflussnahme verschiedener Personenkreise zu beurteilen. Mit diesem Wissen kann über den betreuten Sportler hinaus Einfluss auf dessen Ernährungsgewohnheiten genommen werden. Beispielsweise durch Schulung des Umfeldes in sportartengerechter Ernährung.

Die Klassifizierung in Tabelle 7, wurde nach „Erikson’s stages of psychosocial development“ modifiziert:

<i>Alter</i>	<i>Einflussnehmende</i>
6 bis 12 Jahre	Eltern sind nicht mehr die einzigen Autoritäten. Hinzu kommen Nachbarn und schulische Kontakte.
12 bis 18 Jahre	Die Person ist instabil. Sie ist weder Kind noch Erwachsener und die Suche nach der eigenen Identität hat oberste Priorität. Hinzu kommt ein sozialer Druck innerhalb des Freundeskreises, der gleichzeitig auch Einflussnehmer ist. Hinzu kommen Idole, die überwiegend dem öffentlichen Leben entstammen.
18 bis 35 Jahre	Es existieren viele Stressfaktoren. Diese sind soziale Verantwortung, die eigene berufliche Karriere und wechselnde Beziehungen. Abhängig vom sozialen Umfeld entwickeln oder verändern sich bisherige Ernährungsgewohnheiten. Einflussnehmer sind demnach Freunde, Lebenspartner und Arbeitskollegen.
35 bis 55 Jahre	Arbeit und Familie stehen im Vordergrund. Ein neues Bewusstsein entsteht durch körperliche Veränderungen. Einflussnehmer sind der Lebenspartner, Kinder und Interessensteiler.

Tabelle 7 – Altersgruppen in Bezug auf ihr Verhalten und ihre Einflussnehmer (Quelle: eigene Darstellung)

Neben den Einflussnehmern gibt es noch eine Reihe psychischer Einflussfaktoren, die im Wesentlichen emotionaler oder kognitiver Natur sind. Dabei können emotionale Faktoren sowohl positiv (Entspannung, soziale Affiliation) als auch negativ (Ärger, Angst, Wut) sein. Kognitiven Einflussfaktoren sind Dinge, die auf Erfahrungen anhand Ursache und Wirkung aufgebaut sind (Risikoeinschätzung, Wirksamkeitserwartung und Attribution).

Emotionale Faktoren:

Positive emotionale Faktoren spielen, insbesondere für eine vermehrte Nahrungsaufnahme, eine große Rolle. So kann Essen dazu dienen, eine entspannte Stimmung oder eine entspannte Situation zu unterstützen. Dies ist vor allem bei gesellschaftlichen Anlässen von Bedeutung (soziale Affiliation). Essen kann also Wohlbefinden und soziale Nähe fördern. Entsprechend wird in Gesellschaft mehr gegessen, weil physiologische Sättigungssignale übergangen werden.

Negative Emotionen können sowohl zu einer vermehrten Nahrungsaufnahme als auch zu einer Änderung in der Nahrungszusammensetzung führen. So kann Essen generell eine Spannungsreduktion bewirken und damit verstärkt negativ auf Furcht, Anspannung oder Trauer wirken. Menschen, die bei einer vorliegenden negativen Stimmungslage viel oder kalorienreich essen, können ihre Stimmungszustände nicht eindeutig diskriminieren und attribuieren. Zudem verfügen sie über keine oder wenig Möglichkeiten mit negativen Emotionen umzugehen.

Kognitive Einflussfaktoren:

Unter einer Risikoeinschätzung wird verstanden, in welchem Maße sich ein Sportler durch eine schlechte Wettkampfleistung bedroht sieht. Dabei wird zwischen der Schwere und der persönlichen Gefährdung bzw. Anfälligkeit (Vulnerabilität) unterschieden. Üblicherweise tendieren die meisten Menschen dazu, ihre eigene Gefährdung zu unterschätzen.

Die Wirksamkeitserwartung beschreibt, als wie wirksam eine Person eine angestrebte Verhaltensänderung erwartet. Dabei wird zwischen der Selbstwirksamkeit, welche die Erwartung beschreibt, wie die Verhaltensänderung auch tatsächlich umgesetzt werden kann und der Ergebniserwartung, die zugrunde legt, inwieweit die Verhaltensänderung auch zu den gewünschten Resultaten führt, unterschieden.



Beispiel

Ein Sportler wird viel eher einen neuen Ernährungsplan dauerhaft umsetzen, wenn er glaubt, dass er eine solche Ernährungsweise aus bestimmten Gründen auch durchhalten kann (Selbstwirksamkeit) und durch diesen auch tatsächlich die gewünschten sportlichen Ziele erreicht (Ergebniserwartung).

Attributionen sind die subjektiven Ursachenzuschreibungen für bestimmtes Verhalten oder für bestimmte Ergebnisse. Eine schlechte sportliche Leistung abgeliefert zu haben, kann von einem Betroffenen auf ganz unterschiedliche Ursachen attribuiert werden. Dazu

gehören etwa die genetische Veranlagung oder eine schwache Kondition.

Es werden drei grundsätzliche Attributionsdimensionen unterschieden:

- Intern gegen extern,
- stabil gegen variabel,
- kontrollierbar gegen unkontrollierbar.

Je nachdem, wo innerhalb dieses dreidimensionalen Attributionsraumes ein Ernährungsverhalten lokalisiert wird, ergeben sich mehr oder weniger starke Intentionen, dieses zu ändern oder beizubehalten. Wird eine schlechte Leistung also einer schwachen Kondition zugeschrieben, weist der Sportler zwar eine interne, aber höchstwahrscheinlich variable und kontrollierbare Attribution auf, die wiederum durch entsprechende Unterstützung aufgehoben werden kann. Dem Sportler wird es dann möglich sein, sich als kompetent zu erleben und mehr zu trainieren (interne Kontrollüberzeugung). Ein Sportler, der seine schlechte Leistung auf eine unkontrollierbare genetische Disposition schiebt, wird keine Unternehmungen zur Verbesserung der Kondition anstreben.

2.2 Veränderungen des Essverhaltens

Eine Veränderung des Essverhaltens erfordert Planung und Vorbereitung. Tatsächlich ist die Ernährungsplanung einer der wichtigsten Faktoren und sollte als Grundlage einer realistischen Zielsetzung dienen.

Zudem steht zu Beginn die Identifizierung des mentalen Zustandes des Sportlers an. Eine Verhaltensveränderung ist ein großer Eingriff in die Psyche des Sportlers. Daher sollte sich dieser aus freien Stücken für eine Ernährungsumstellung entschieden haben.

2.2.1 Modell zur Verhaltensänderung

Das „Stages of Change Model“ (SCM) ist eine populäre Theorie aus der Psychologie, die bei der Umsetzung einer Ernährungsstrategie behilflich sein kann. Das Modell wurde von James Prochaska und Carlo di Clemente in den späten 1970er und frühen 1980er Jahren entwickelt und diente ursprünglich der Raucherentwöhnung (Prochaska et al., 1982).

Grundsätzlich geht es darum, dass durch dieses Modell ein stetiger Fortschritt in kleinen Schritten zu beobachten ist, bis die gewünschte

Verhaltensänderung vollständig eingetreten ist. Dabei sollten weder zeitlicher noch externer Druck auf die Person ausgeübt werden.

Das Modell hilft zu verstehen, warum in der Vergangenheit Erfolge oder Misserfolge erzielt wurden und wie eine Veränderung zu einer besseren mentalen und physischen Leistungssteigerung führen kann.

„Das Stage of Change Model“ baut auf fünf Stadien auf. Jedes Stadium spricht bestimmte Verhaltenscharakteristiken an. Dabei ist es nicht notwendig, dass alle Stadien durchlaufen werden. Sportler, die bereits bestimmte Verhaltenscharakteristiken aufweisen, können entsprechend einsteigen.

1. Absichtslosigkeitsstadium (Precontemplation)

In dieser Phase befinden sich Sportler, die nicht die Absicht besitzen, ihr Ernährungsverhalten zu ändern. Sie sind weder an Hilfe interessiert, noch glauben sie daran, dass eine Veränderung ihnen weiterhilft. Sie verteidigen sogar ihre Gewohnheiten und stellen ihre Schwächen positiv dar.

2. Absichtsbildungsstadium (Contemplation)

In dieser Phase denkt der Sportler über Veränderungen nach, reagiert aber noch nicht. Hier werden oft Vor- und Nachteile gegenübergestellt und abgewogen. Der Sportler ist offen für Informationen bezüglich einer neuen Ernährungsstrategie. Allerdings ist er noch keine Verpflichtung gegenüber sich selbst oder gegenüber Dritten eingegangen.

3. Vorbereitungsstadium (Preparation)

In dieser Phase ist der Sportler bereits engagiert. Der Prozess der Verhaltensänderung beginnt durch Suchen nach Informationen, die eine Veränderung bewirken können. Durch kleine Schritte soll das Ziel erreicht werden.

4. Handlungsstadium (Action)

In dieser Phase besitzt der Sportler großes Selbstbewusstsein und vertraut darauf, die Veränderung zu meistern. Trotz der eigenen Aktivität ist der Sportler auf der Suche nach Unterstützung. Dadurch fällt es ihm leichter, Hindernisse und Rückschläge zu vermeiden. Es gilt einen kompletten Rückfall in alte Gewohnheitsmuster zu verhindern.

5. Aufrechterhaltungsstadium (Maintenance)

Die Rückfallwahrscheinlichkeit wird in dieser Phase geringer. Die bis hierhin gemachten Erfahrungen helfen, Situationen einschätzen zu können, die einen Rückfall bedeuten. Entsprechende Reaktionen und Lösungen sind zu diesem Zeitpunkt vorhanden.

Hinweis

Rückschläge sind etwas völlig normales, sie gehören zum Gesamtprozess. Wichtig ist es, nicht das Vertrauen in den Sportler oder sich selbst und seine Betreuungsfähigkeiten zu verlieren.

Rückschläge sollten analysiert werden und die daraus gezogenen Schlüsse in den weiteren Verlauf der Betreuung einfließen.

Im Verlauf einer Verhaltensänderung kann kein linearer Fortschritt von einem Stadium zum nächsten erwartet werden. Die „States of Change“ werden zwar in aufsteigender Reihenfolge sukzessive durchschritten. In jeder Phase ist allerdings auch eine Regression in die vorhergehende Phase möglich. Eine Regression von „Action“ oder „Maintenance“ wird dabei als Rückfall definiert.

Der Umgang mit der Regression ist ein relevanter Bestandteil der prozesshaften Verhaltensänderung und sollte zu einem weiteren Übergang in die nächst höhere Phase führen. Häufig ist ein mehrmaliges Durchlaufen der Stadien notwendig, bis ein Verhalten langfristig als stabil zu betrachten ist.

2.2.2 Wissensvermittlung und Ernährungsbetreuung

Im Vordergrund einer Ernährungsbetreuung sollte die Wissensvermittlung stehen. Das bedeutet, der Sportler sollte sich nicht nur nach vorgefertigten Plänen eines Ernährungstrainers ernähren, sondern gleichzeitig ernährungsbezogenes Wissen durch die Betreuung erwerben. Durch dieses Wissen erhält der Sportler, bezogen auf ernährungsrelevante Fragestellungen, mehr Selbstbewusstsein, was ihm bei der Entscheidungsfindung im alltäglichen Leben helfen kann.

Das ernährungsrelevante Wissen eines Sportlers sollte zumindest folgende Punkte umfassen:

- Verständnis der Nährstoffkennzeichnungen und Zutatenlisten auf Lebensmitteln,
- Fähigkeit, eine eigene Einkaufsliste zusammenzustellen,
- sichere Navigation durch den Supermarkt,
- der Sportler sollte Kenntnisse über natürliche und verarbeitete Produkte besitzen.

Allein dadurch ist der Sportler in der Lage, die richtigen treffen. Zudem wird ein Verhältnis geschaffen, dass es ihm ermöglicht, unabhängig zu sein, was wiederum einen positiven Einfluss auf das Verhältnis zwischen Sportler und Ernährungstrainer hat.

Für die Wissensvermittlung ist die Beziehung zwischen Ernährungstrainer und Sportler von großer Bedeutung. Für den Trainer bedeutet dies, dass er ein Verständnis für die Probleme des Sportlers entwickeln und erkennen muss. Daraus muss er ableiten, in wie weit er Einfluss auf diesen ausüben kann.

Dabei ist es hilfreich zu wissen, wie hoch die Bereitschaft des Sportlers ist, die Vorgaben und Empfehlungen überhaupt zu befolgen. Existiert kein Problembewusstsein, gibt es auch keine Bereitschaft den Anweisungen Folge zu leisten und richtig zuzuhören.

Ein weiteres Problem mit dem sich Betreuer konfrontiert sehen, ist die Eigenbeurteilung des Sportlers. Dabei meinen einige bereits die Lösung für ihr Problem zu kennen. Deckt sich der Lösungsvorschlag des Trainers nicht mit den eigenen Vermutungen, kommt es schnell zu einem Bruch in der Beziehung.

Trainer oder Betreuer sollten daher ein positives Vertrauensverhältnis anstreben. Dies wird durch eine akzeptierende, wertschätzende und respektvolle Grundhaltung eingeleitet. Des Weiteren sollten die Probleme des Sportlers ernstgenommen werden und ein wertfreier Umgang existieren. Scharfe Kritik oder gar Schuldzuweisungen gefährden die sportlichen Zielsetzungen.

Außerdem ist anstatt einer sogenannten Expertendominanz eine partnerschaftliche Arbeitsbeziehung zu empfehlen. Ein gleichberechtigter und transparenter Umgang sowie eine professionelle Beziehungsgestaltung mit emotionaler Nähe sind für beide Seiten von Vorteil.

Die Grundhaltung der Kommunikationsprinzipien für professionelle Gesprächssituationen nach Carl Rogers sind für Betreuungs- und Beratungstätigkeiten unumgänglich.

Sie lauten:

Unbedingte Wertschätzung:

Ist die Zusicherung des Respektes, unabhängig von Verhalten oder bestimmten Entscheidungen.

Empathie:

Ist die Fähigkeit sich in andere Menschen hineinzusetzen und wahrnehmen, wie diese etwas erleben oder fühlen.

Selbstkongruenz (Echtheit):

Die Eigendarstellung sollte stets authentisch sein.

Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben es geschafft.

Academy of Sports GmbH

Firmensitz: Lange Äcker 2, 71522 Backnang

Telefon: 0800 5891254 (gebührenfrei)

Telefon: +49 7191 90714-30 (aus dem Ausland)

Telefax: +49 7191 90714-50

E-Mail: info@academyofsports.de

Internet: www.academyofsports.de

Social Media



Facebook



Twitter



Google+



Xing



YouTube