

# Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion einüben (Teil 2)

Text: Michael Micic

## Rückblick auf die RFT des BDFL am 20. Februar 2017 in Freiburg

Wie bereits in der letzten Ausgabe des BDFL-Journals im Herbst vergangenen Jahres angekündigt, veranstaltete die BDFL-Verbandsgruppe Baden-Württemberg am 20. Februar 2017 in den Räumlichkeiten des Instituts für Sport und Sportwissenschaft (IfSS) der Uni Freiburg eine regionale Trainerfortbildung mit dem Titel „Life-Coaching im Leistungsfußball“, zu der sie mich als Referenten und Workshopleiter einlud. Und ich hatte die Gelegenheit, mit Ralf Kalinowski (Leiter des Duisburger Instituts für Sport- und Businessperformance: <http://www.isp-rhein-ruhr.de/>) einen erfahrenen Fachmann für die Bereiche Sportwissenschaft, Sportpsychologie und Coaching als Co-Referenten zu gewinnen.

### **Life-Coaching im Leistungsfußball?! Relevanz, Ziel und Praxisgestaltung eines neuen Berufsfeldes**

Im ersten Teil der halbtägigen Veranstaltung, zu der Trainer vom Sportclub Freiburg und anderen größeren und kleineren Clubs aus Baden-Württemberg erschienen

waren, sprach ich zunächst über die Relevanz und Zielsetzung sowie die Praxisgestaltung dieses von mir entwickelten und zuerst beim 1. FC Köln umgesetzten Betreuungskonzepts für Spieler, Trainer und Verantwortliche im Spitzensport. Dabei wurde anhand des vorgestellten Berichts meiner Hospitationsreise deutlich, dass der englische Fußball mit seinem im Großteil der Proficlubs implementierten Chaplaincy-Ansatz proaktiver und konstruktiver mit Sinnthemen und Lebensgestaltungsfragen umgeht als deutsche Vereine.

So bietet beispielsweise Manchester Uniteds Chaplain John Boyers in der Jugendakademie des Clubs Life-Skills-Seminare zu Themen wie Freundschaftspflege, Trauerbewältigung, Vorurteilsbekämpfung und Entscheidungsfindung an. Insgesamt geht es bei der Vermittlung von Life-Skills um den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen.

Wie hoch die Notwendigkeit für solche Betreuungs- und Förderangebote im



*Ralf Kalinowski mit Trainern bei einer Achtsamkeitsübung für Situationen im Spiel.*

Rahmen eines Chaplaincy- oder Life-Coaching-Konzepts für den Leistungsfußball ist, zeigt sich insbesondere nach dem vor wenigen Wochen heiß diskutierten „Fall Großkreutz“. Denn Persönlichkeitsentwicklung und Verantwortungsübernahme geschieht nicht von alleine – sie muss tagtäglich trainiert werden. Mein Life-Coaching-Ansatz zielt – so die Kernaussage zum Abschluss meines Vortrags – genau darauf. Er bietet Spielern, Trainern und Verantwortlichen Sicherheit und Orientierung in Lebens(gestaltungs-)fragen und schafft somit Spielraum für eine ganzheitliche Entwicklung auf und neben dem Platz.

### **Selbstachtsamkeit als Burnout-Prophylaxe für Trainer**

Nach dem theoretischen Vortrag zu Beginn der Fortbildung galt es im zweiten Teil, praktisch zu werden und die Trainer mit hineinzunehmen in Übungen zur Selbstachtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Dabei fokussierte ich mich auf den Bereich außerhalb des Spielfeldes und Ralf Kalinowski aus sportpsychologischer Sicht auf Situationen im Spiel.

### **(Selbst-)Achtsamkeit: Schlüsselfaktor für die Trainer-Spieler-Beziehung**

Nach den Übungen zur Selbstachtsamkeit und Burnout-Prophylaxe ging es im dritten Teil der Fortbildung um die „(Selbst-)Achtsamkeit als Schlüsselfaktor für die Trainer-Spieler-Beziehung“. Wer seine Spie-



*Life-Coach Michael Micic, Sportpsychologe Ralf Kalinowski und Organisator André Malinowski von der BDFL-Verbandsgruppe Baden-Württemberg (v. li. nach re.).*

ler erreichen und erfolgreich entwickeln möchte, tut gut daran – so die Hauptaussage in diesem Teil – zunächst einmal (möglicherweise ganz neu) sich selbst zu erreichen und seine eigenen Bedürfnisse als Trainer und vor allem als Mensch wahrzunehmen und zu erfüllen.

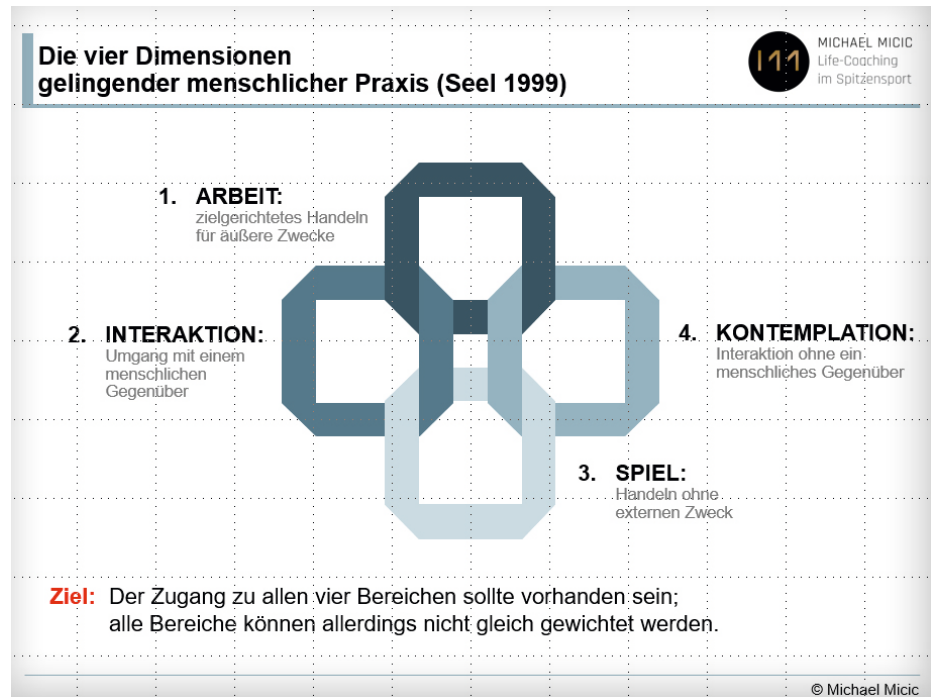
Hierzu habe ich die nebenstehende Übersicht ausgeteilt.

Zur Erläuterung: Laut dem Philosophieprofessor Martin Seel benötigt der Mensch für eine gelingende Lebensgestaltung zu jedem der vier oben dargestellten Bereiche (Arbeit, Interaktion, Spiel und Kontemplation) einen Zugang. Dabei können diese Bereiche im Hinblick auf ihren zeitlichen Umfang nicht gleich gewichtet werden. Vielmehr gilt es, die einzelnen Bereiche umfänglich und inhaltlich so zu gestalten, dass die individuellen Bedürfnisse erfüllt sind.

Von einer solchen Selbstachtsamkeit herkommend geht es als Trainer dann darum, auch die Bedürfnisse und Fragen der Spieler zu kennen und angemessen darauf einzugehen und miteinander als Team in Resonanz zu treten.

Ein Führungsstil, der diese Aspekte berücksichtigt, ist der sogenannte „transformative Führungsstil“, der laut der Management-Fachzeitschrift „Personalmagazin“ und den renommierten Sportpsychologen Hans-Dieter Hermann und Jan Mayer so bereits seit längerem von Jürgen Klopp und Jogi Löw praktiziert wird.

Die Abschlussaufgabe im dritten Teil der Fortbildung bestand für die Trainer darin, drei Kernfragen zum entsprechen-



Seel, Martin 1999. *Versuch über die Form des Glücks: Studien zur Ethik*. Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

den Artikel im „Personalmagazin“ in kleinen Teams zu behandeln und ihre Ergebnisse im Plenum zu präsentieren.

### **Handlungsfelder und Nutzenpotenziale des Life-Coachings**

Im vierten und abschließenden Teil der Fortbildung ging es um einen Austausch über die Handlungsfelder und Nutzenpotenziale des Life-Coachings. Außerdem hatten die Trainer die Möglichkeit, Ralf Ka-

linowski und mir Fragen zur Sportpsychologie bzw. zum Life-Coaching zu stellen und Anmerkungen zu machen sowie weitere Arbeitsblätter zur Vertiefung mitzunehmen.

Das Thema Selbstachtsamkeit und Selbstreflexion ist damit abgeschlossen. In der nächsten Ausgabe des BDFL-Journals wird es um Ihre „Positionsbestimmung“ gehen. Lassen Sie sich überraschen ...

Bis dahin! Ihr Michael Micic



Michael Micic mit Trainern bei einer Achtsamkeitsübung für den Bereich außerhalb des Spielfeldes.



### **Der Autor**

Michael Micic, Jahrgang 1977, verheiratet und vier Kinder, ausgebildeter Sportmanager, Theologe und Coach, erster Life-Coach in einem deutschen Profifußballverein (1. FC Köln), arbeitet als Personalentwickler in der Automobilindustrie und als Life-Coach im Spitzensport.

[www.michael-micic.com](http://www.michael-micic.com)