





Modul

Einführung Leistungssport 1. Teil

Kommunikation & Konfliktmanagement

21.08.2023
Peter Wüthrich





Kommunikation

Wisst ihr noch, was das ist?



«Are you ready»?





«Was gefällt
mir an dir? »

Empathie

4 x M

Ziel des Referats:

Einladen, das eigene Kommunikationsverhalten zu analysieren und zu optimieren!

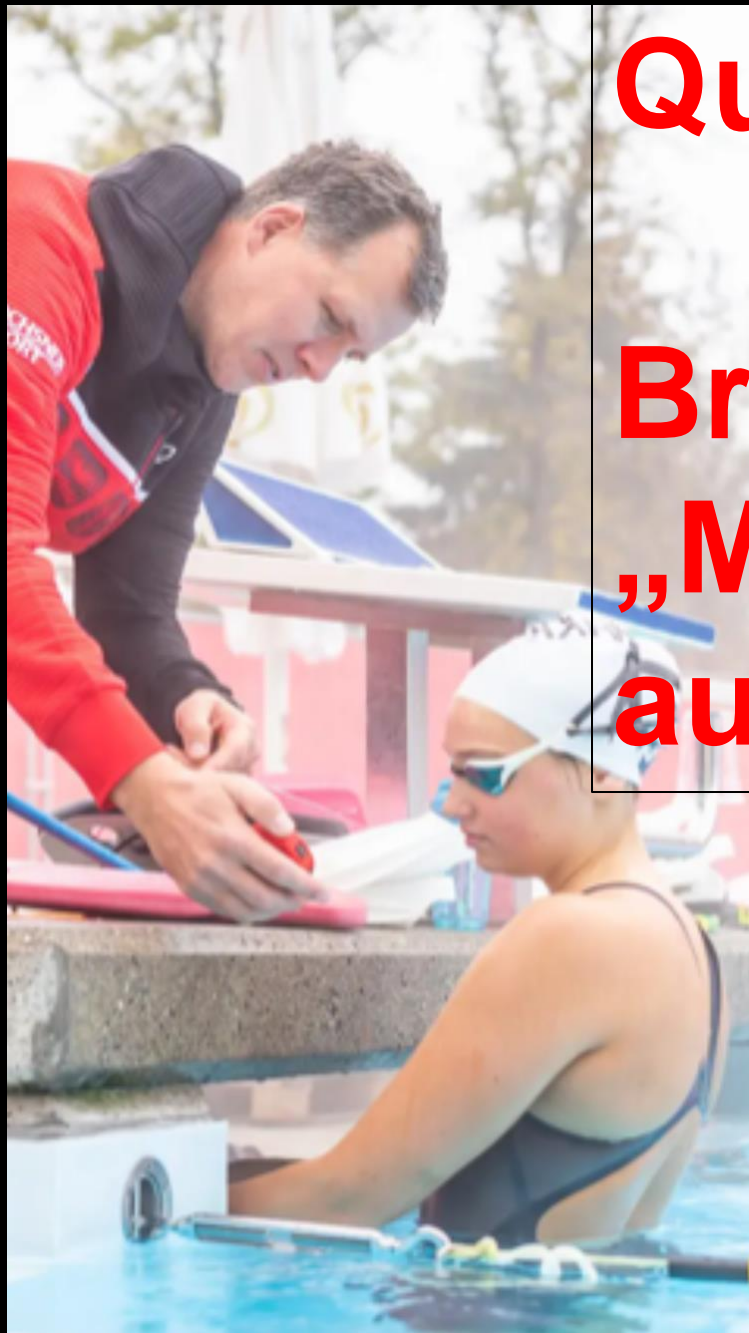


Aufgabe:

Beschreibe in max.
3 Sätzen...

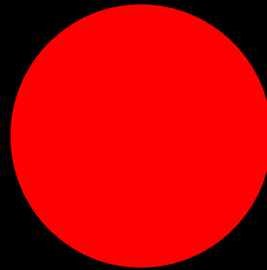
...die **Faszination**
deiner Sportart!





Quintessenz:

**Bring die
„Message“
auf den...**



Sportwissenschaftler

Ärzte

Medien



Verband

Physiotherapeuten

Familie

Sportpsychologen
Mentaltrainer

Freunde

Ernährungsberater

Verein



Manager
Laufbahnberater

Sponsoren



Ability to be
a direct
communicator



Ability to
express active
listening

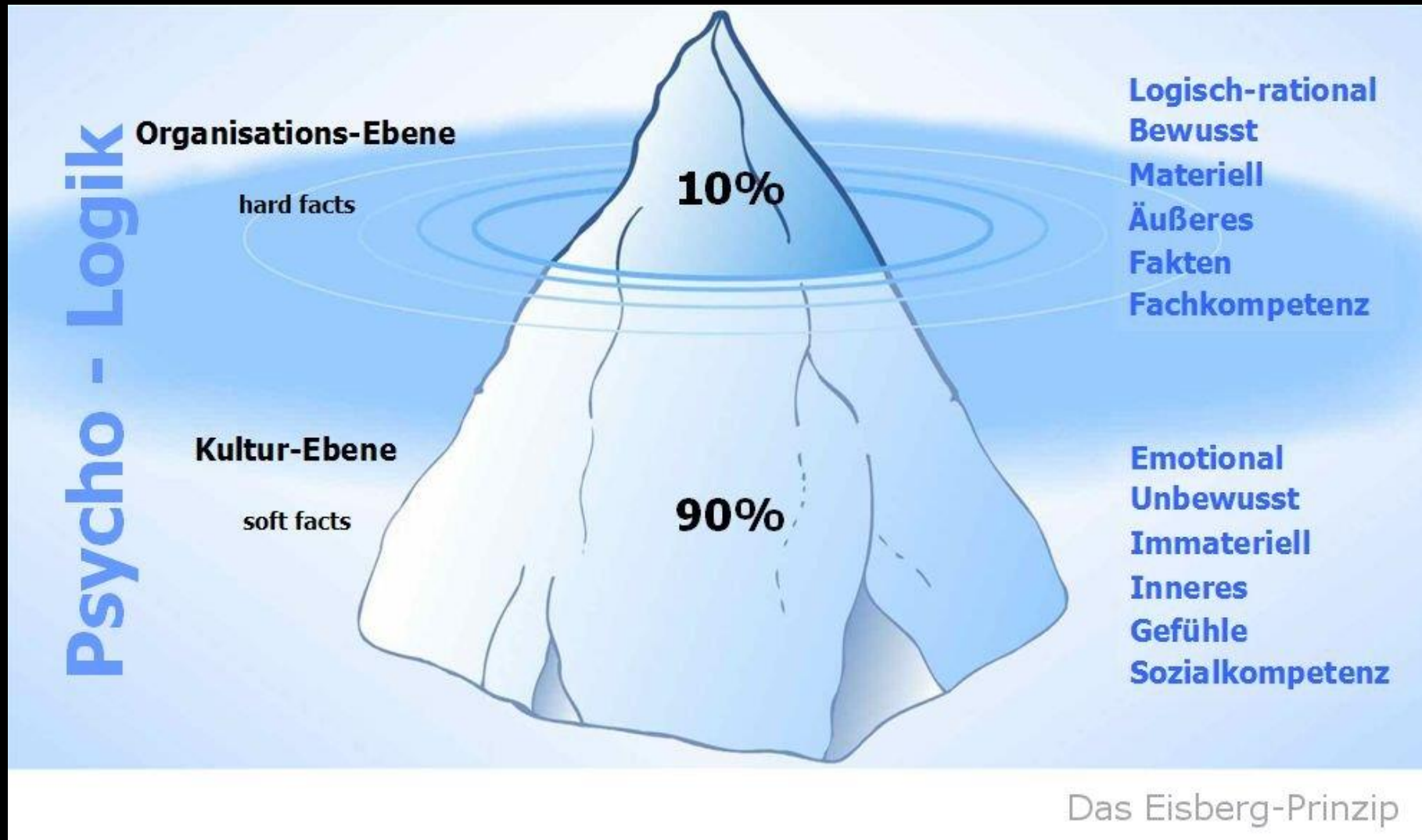


Ability to ask
powerful
questions

Kommunikationsformen:

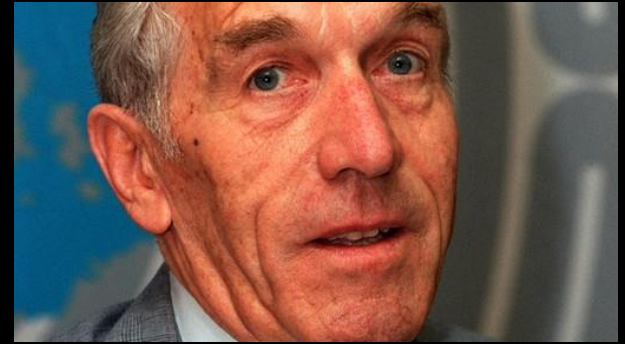
- **Verbale Kommunikation**
- **Paraverbale Kommunikation**
(subvokale)
- **Nonverbale Kommunikation**

Eisberg-Modell



5 Axiome der Kommunikation

Paul Watzlawick (1921 – 2007)



1. Axiom:

„Man kann nicht *nicht*
kommunizieren!“

2. Axiom:

„Jede Kommunikation
hat einen Inhalts- und
einen **Beziehungs-**
aspekt.“

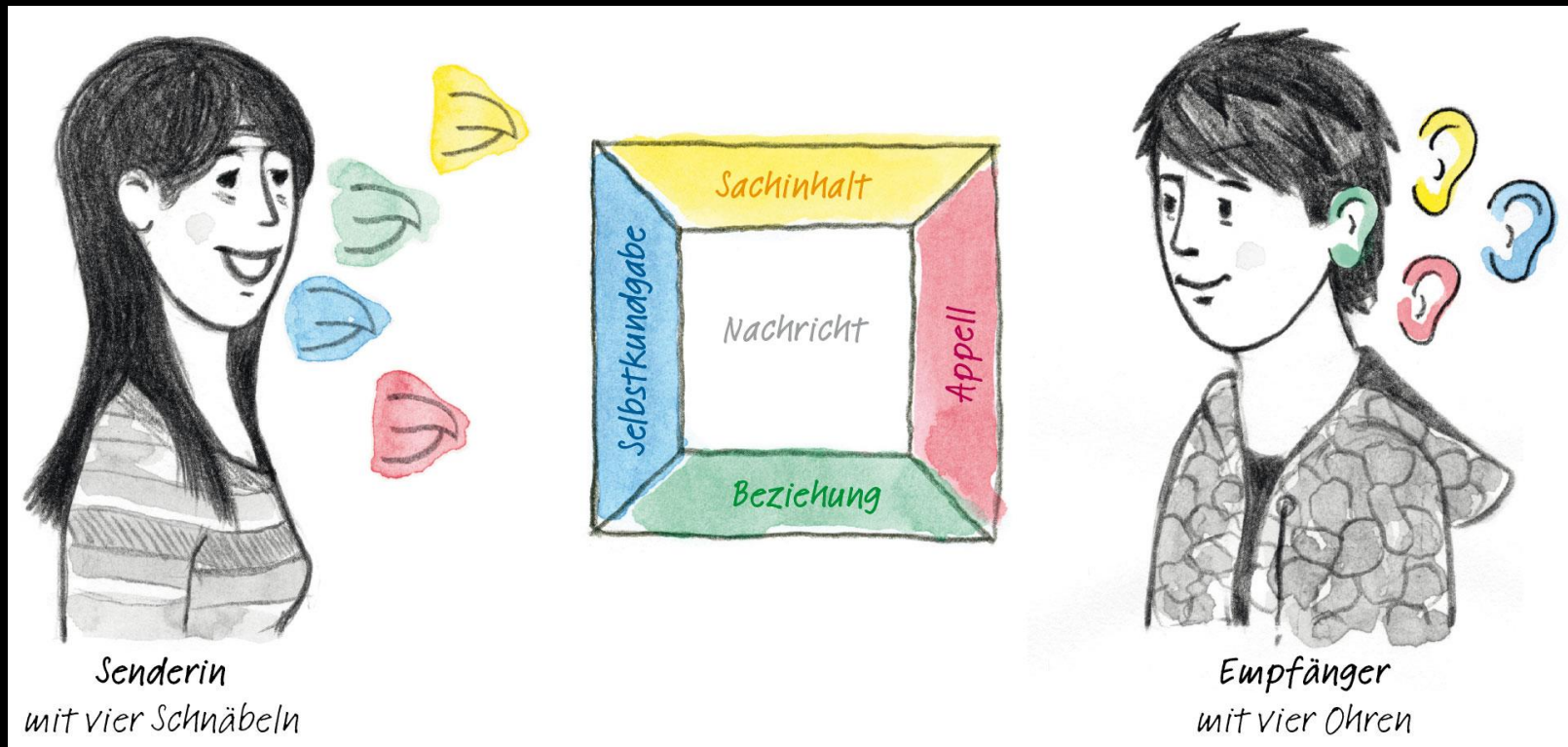
Der **zweite** bestimmt
den ersten!“





Das Nachrichtenquadrat

Friedemann Schulz von Thun (*1943)



Das Nachrichtenquadrat

Friedemann Schulz von Thun (*1943)



Senden



Entscheidend ist nicht, was
der Sender
meint,
sondern
was die
Empfängerin...



... **versteht!**

Adressatenspezifisches Sprechen!

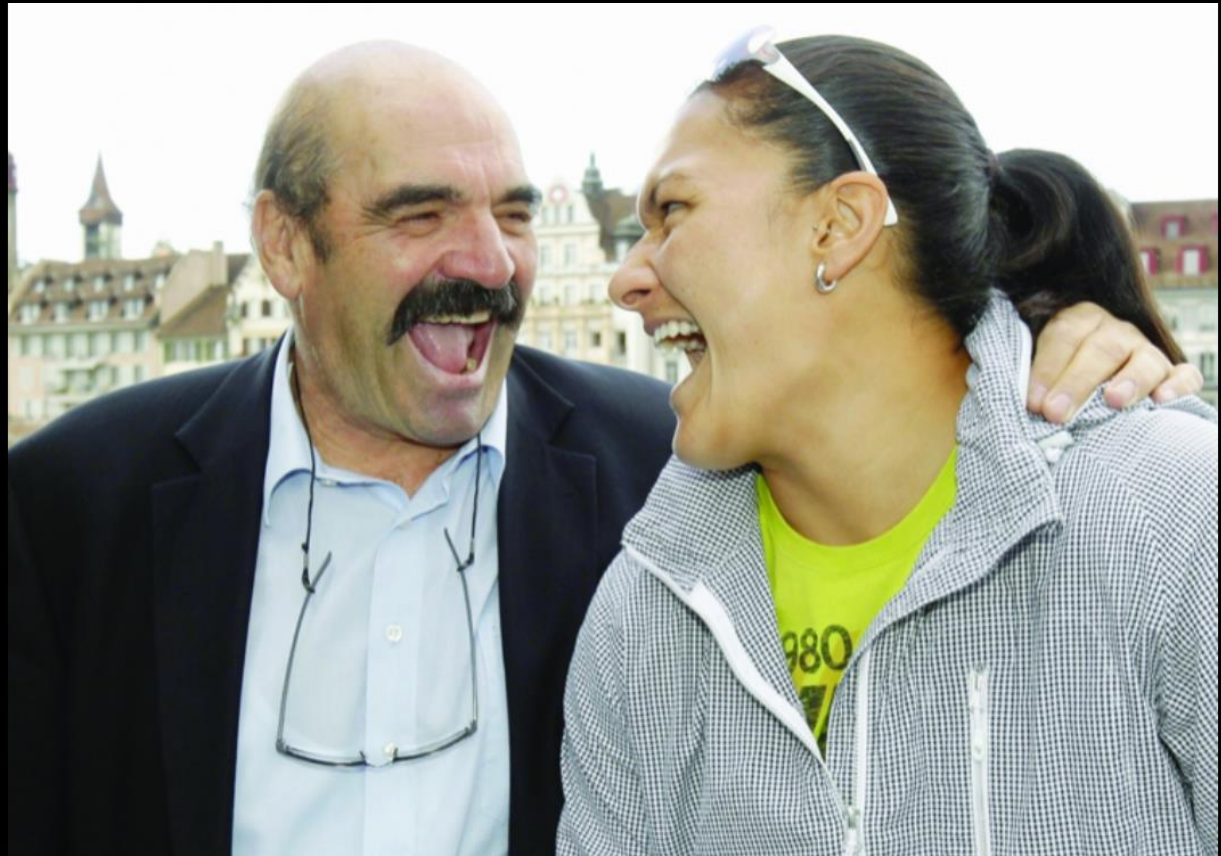


Senden - «Verständlichmacher»

- Einfachheit in der Sprache
- Gliederung und Ordnung
- Kürze / Prägnanz
- Anregende Zusätze

KISSSS

Empfangen



Neuer Blog der Reformierten

Medien Seit Pfingsten ist die Evangelisch-reformierte Kirche Schweiz mit dem EKS-Blog online. Sie möchte damit einen weiteren Zugang zu gesellschaftlich relevanten Themen aus christlicher sowie kirchlicher Perspektive anbieten. Der Blog ergänzt die Website der EKS, indem die Beiträge einem interessierten Publikum für Fachdiskussionen öffnen und in den sozialen Medien nutzbar macht. Verantwortet wird das monatliche Journal vom Kompetenzzentrum Theologie & Ethik der evangelisch-reformierten Kirche. Der Blog sollen auch Podcasts folgen werden. mm

g.ch

kritisieren Portal

Das katholische Medienportal steht bei Konser-
den. Die Bischöfe und
nd «seit längerem
re Artikel, die auf
cht werden», lau-
Wortmeldung
hofskonferenz
Vollversamm-
Einsiedeln. In
reformiert.»
tor Charles
schen Kurs.
heide und
s mit jour-
d dem of-
als. «Wir
itätsjour-



Die Schweiz braucht neben Debatten mehr Dialog – wie hier am Dialogtag in Bern.

Foto: Aleksandra Zdravkovic

Warum Zuhören so wichtig ist wie Reden

Gesellschaft Desinteresse und wenig Empathie: Einer Umfrage gemäss fehlt es in der Schweiz an echtem Austausch und an der Fähigkeit zum Dialog.

um, Menschen mit vers-
Auffassungen zu treffen, welch-
Welt unterschiedlich denken.
sich im konstruktiven Streit
üben. Aber wo soll solch vor-
ches Verhalten im ohnedies-
Alltag Platz finden? Gemäss
ter braucht es dafür keine-
ellen Dialogtag. Vielmehr
während der Arbeit, im A-
mit den eigenen Kindern

«Eine Demok
lebt davon,
dass sich un-
schiedlich
Denkende v-
digen könn

Lea Suter
Pro Futuris

ren Familien
ein oder in d-
scheiden. «G-
einzelne Ve-
ne Haltung
das Leben

Kein lang-
Michael
Aussage
haus für
nikatio
Gener-
beite-
den T-
taus

Aktiv zuhören (Ecoule active)



Feedback



Wozu?



- Vergleich Selbst-Fremdbild
- Persönlichkeitsentwicklung
- Ausräumung von Missverständnissen
- Beziehungen klären
- Selbstsicherheit stärken
- Konfliktlösung

Feedback geben

- Bereitschaft klären
- Konstruktiv
- Beschreibend

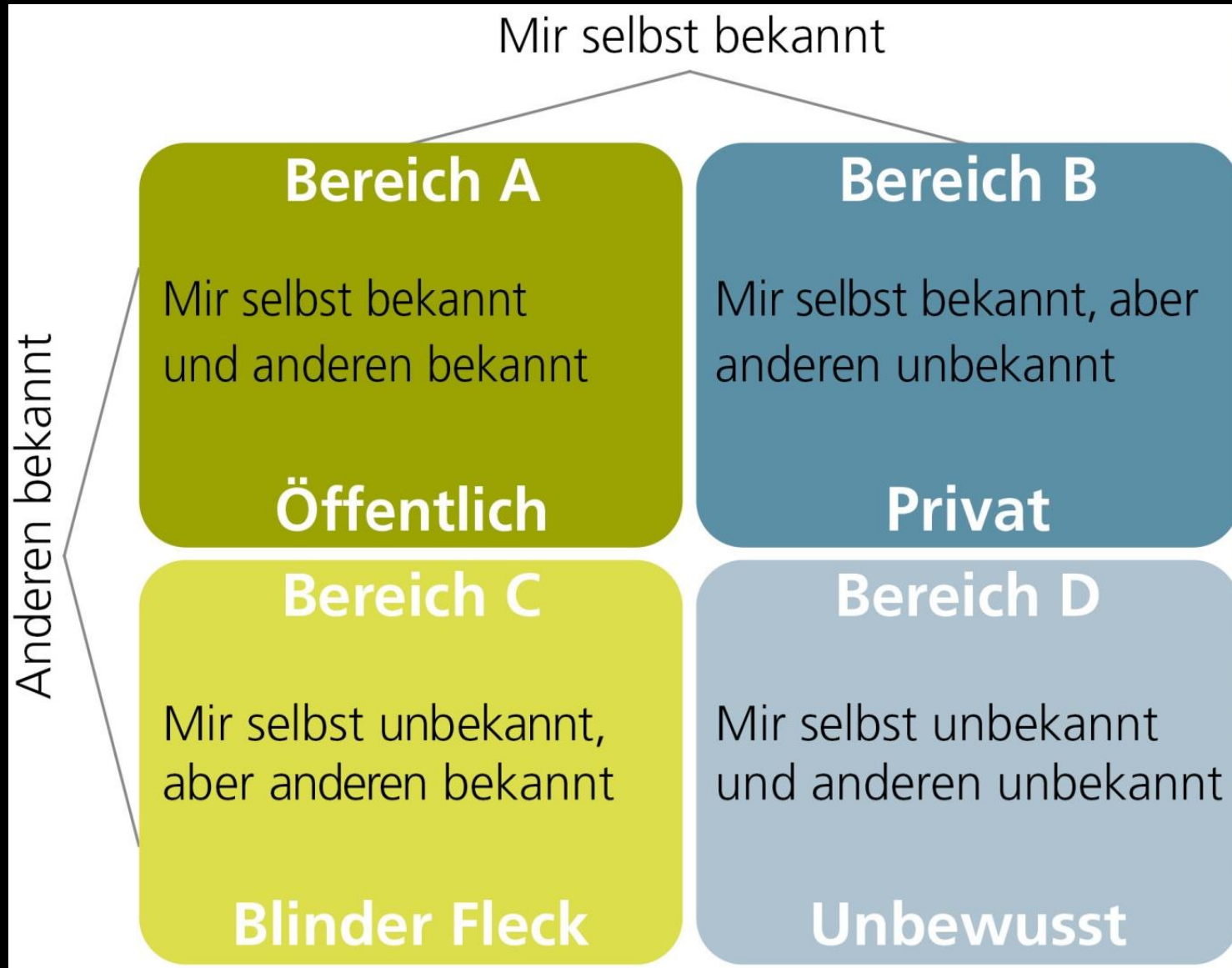
Feedback geben

Sage «und» statt «aber»...

Feedback entgegennehmen

- Aktiv zuhören
- Ausreden lassen
- Gelassenheit
- Dank

Das Johari-Fenster



Metakommunikation



- Was läuft schief?
- Wie sprechen wir miteinander?
- Was stört?
- Empfindungen?
- Unausgesprochenes?



Umgang mit Störungen und Konflikten

«Warum kracht es?»

Ursachen und
Verlauf von
Konflikten



Konflikt...

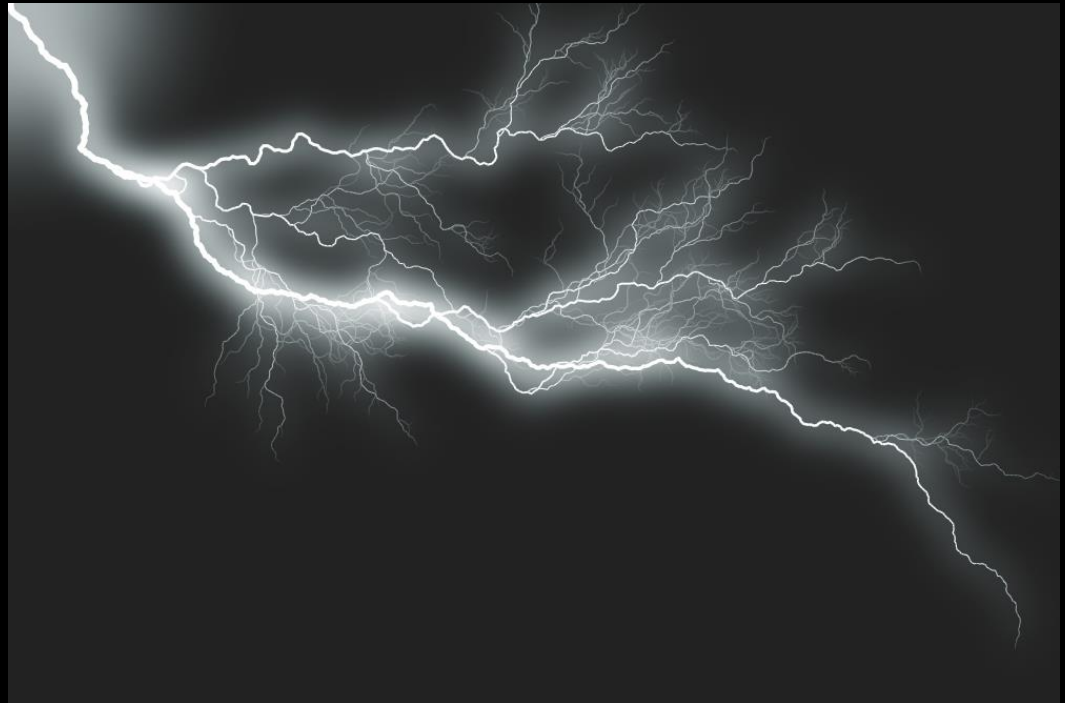
...durch das Aufeinanderprallen
widerstreitender Auffassungen,
Interessen o. Ä. entstandene
schwierige Situation, die zum
Zerwürfnis führen kann

Mögliche Konfliktursachen

- Unerfüllte Erwartungen
- Enttäuschung
- Irritation
- Negative Gedanken / «Kopfkino»
- Sorge, Frust
- Aggression
- Schuldzuweisungen
- Persönliche Angriffe

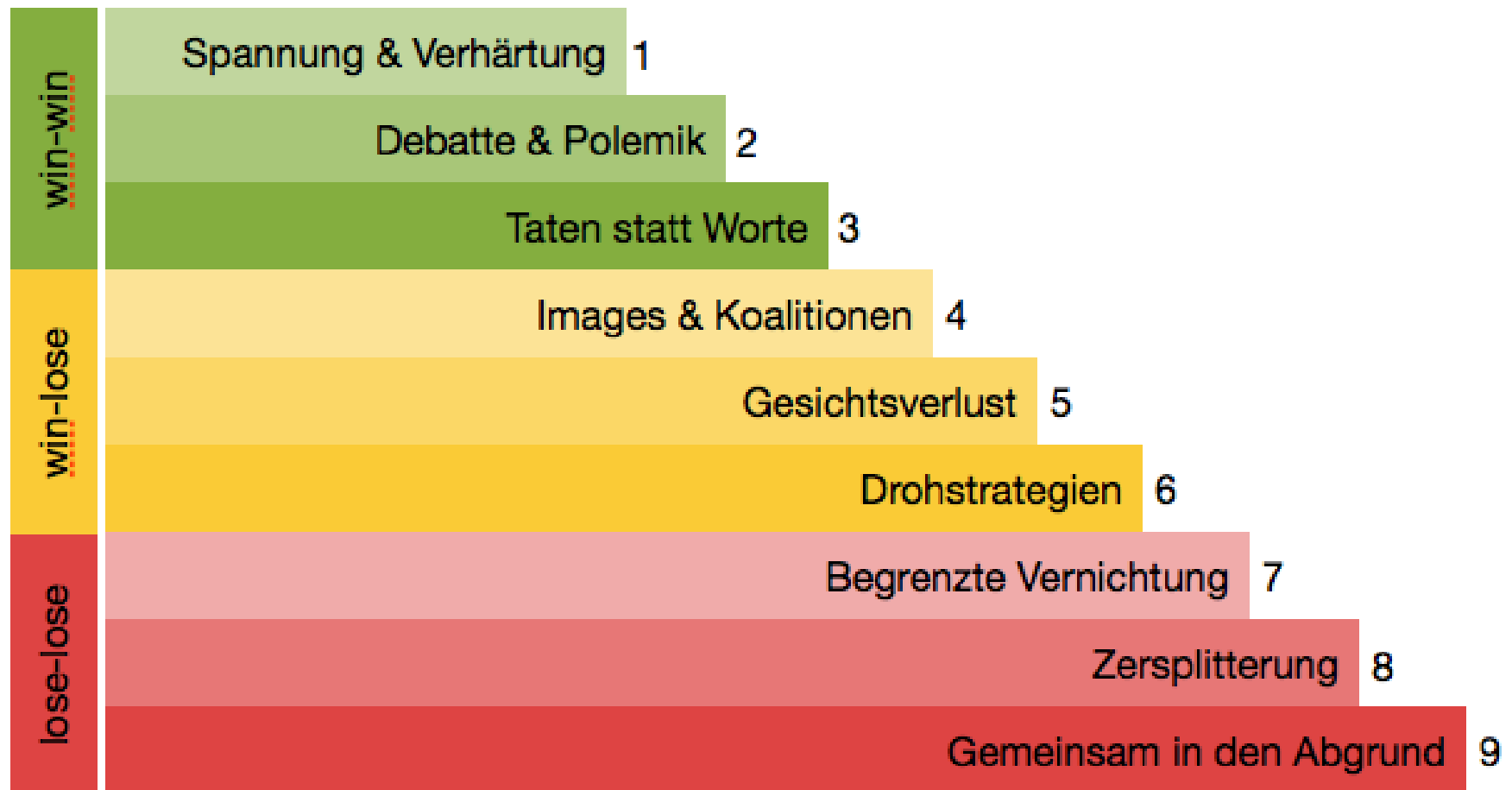
... führen zu...

Spannungszuständen





Das Stufenmodell von Friedrich Glasl

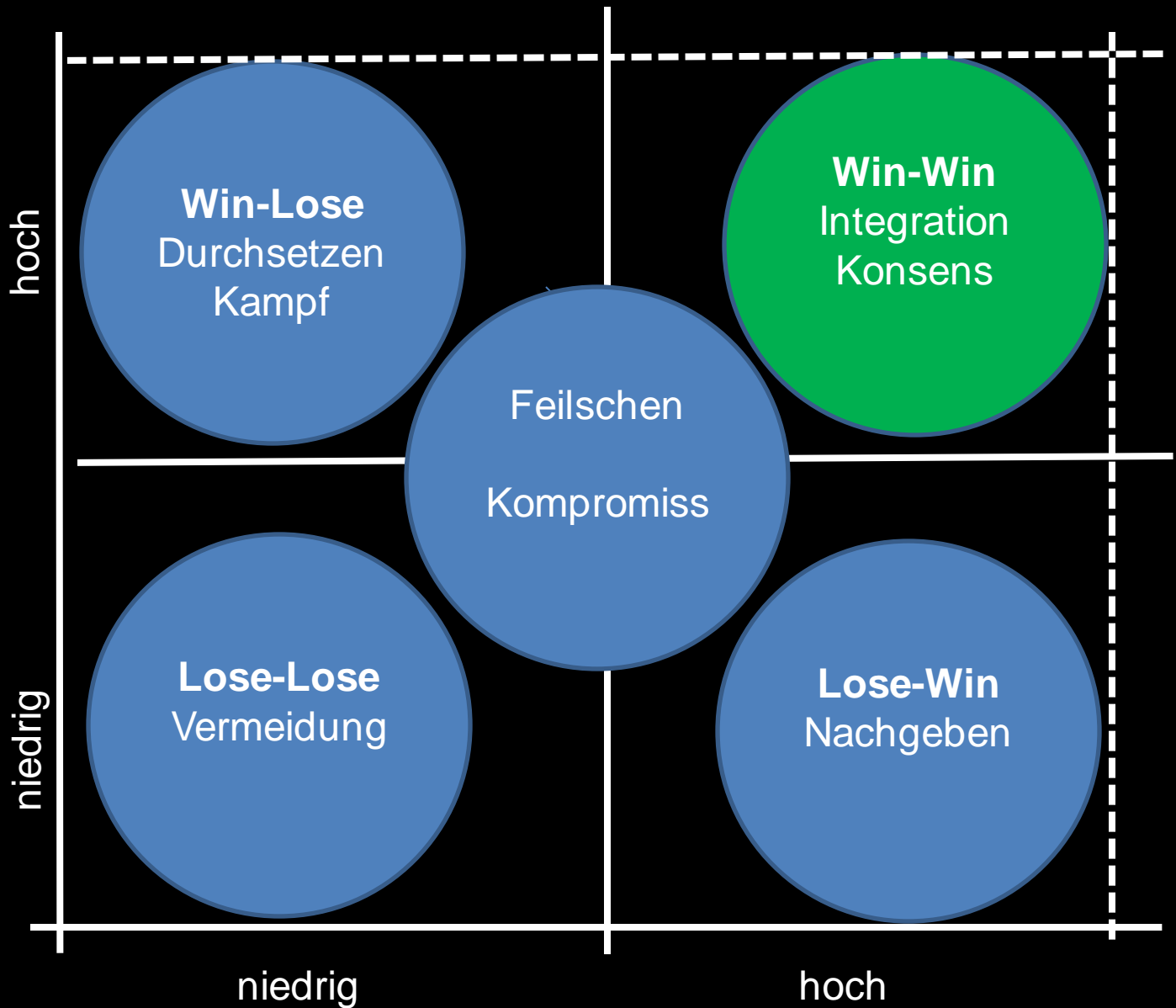


Konflikttypus beeinflusst den Verlauf des Konflikts:

- Durchsetzen
- Vermeiden
- Anpassen
- Kooperieren



Eigene Interessen / Bedürfnisse



Interessen / Bedürfnisse des / der Anderen

Mögliche Lösungen

- Erwartungen kommunizieren
- Erwartungen prüfen
- Fragen
- Pausieren
- Lass deine Wut verrauchen
- Andere Meinungen anhören
- Andere Erklärungen suchen
- Mediation

Mögliche Vorgehensweise

Thema

Was ist passiert?

Was habe ich getan?

Was hast du getan?

Mögliche Vorgehensweise

Gefühle

Wie geht es mir?

Wie geht es dir?

Mögliche Vorgehensweise

Wunsch

Was möchte ich?

Was möchtest du?

Nonverbale Kommunikation

























LA EM Zürich 2014 – 4x100m-Staffel – „Out“ kurz nach dem Start wegen Stab-Verlust...



4. Platz OS Tokyo 2021



Brasilien-CH
17.06.2018



Good luck!



Welches sind deine
kommunikativen
Erfolgsfaktoren im
Umgang mit
deinen
Athletinnen
und Athleten?

