



Deutscher  
Badminton  
Verband

# Grundlagen der Selbststeuerung

A-Trainer-Ausbildung 2014  
Deutscher Badmintonverband

16.-19. Januar 2014  
Dr. Sebastian Brückner

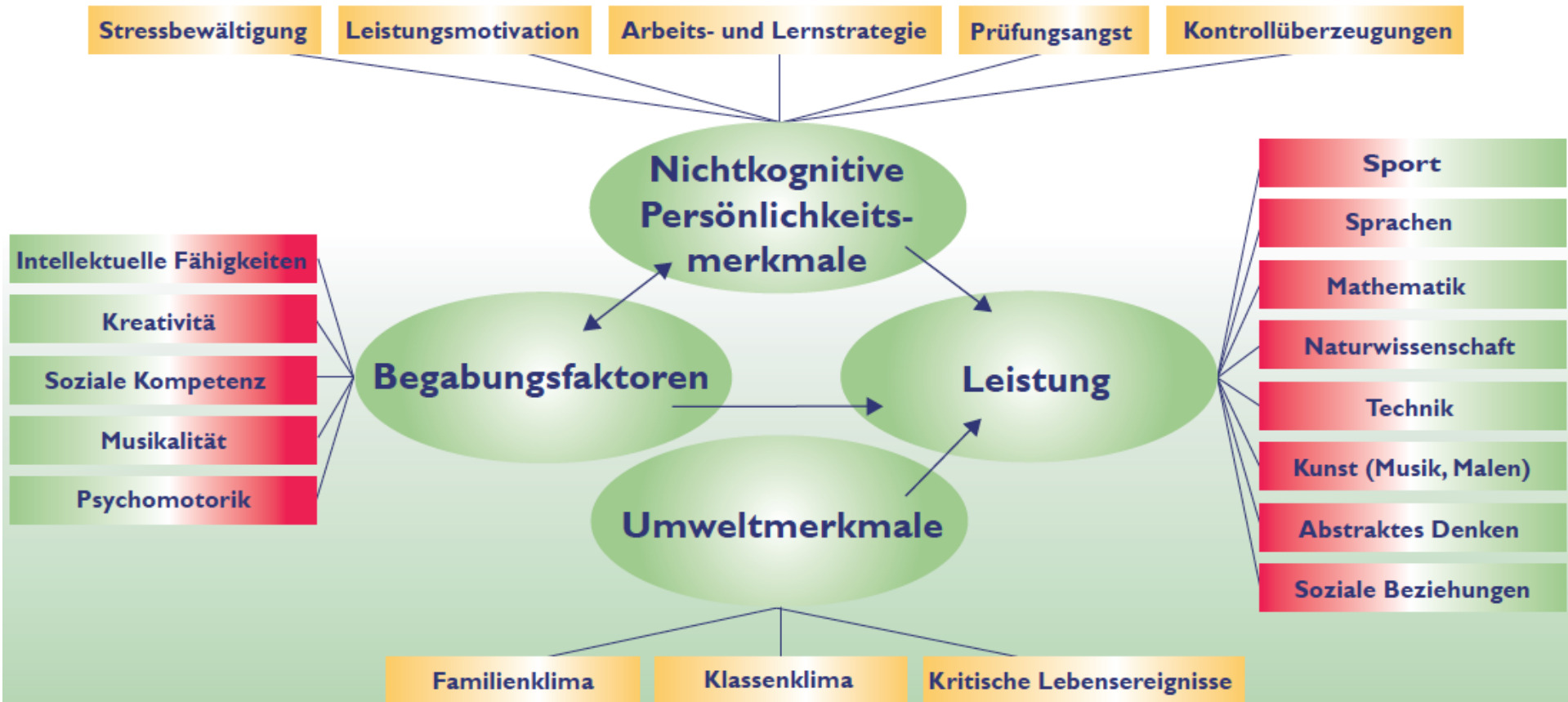


Deutscher  
Badminton  
Verband

# Kompetenz Selbststeuerung

- Referent:  
Qualifizierung „Selbststeuerung“ mit theoretischer Ausbildung und supervidiierter Praxis beim „Verein Begabungs- und Hochbegabtenförderung e.V.“ in Bornheim
- Supervision:  
Anne Berner-Bratvogel,  
Verein „Begabungs- und Hochbegabtenförderung e.V.“

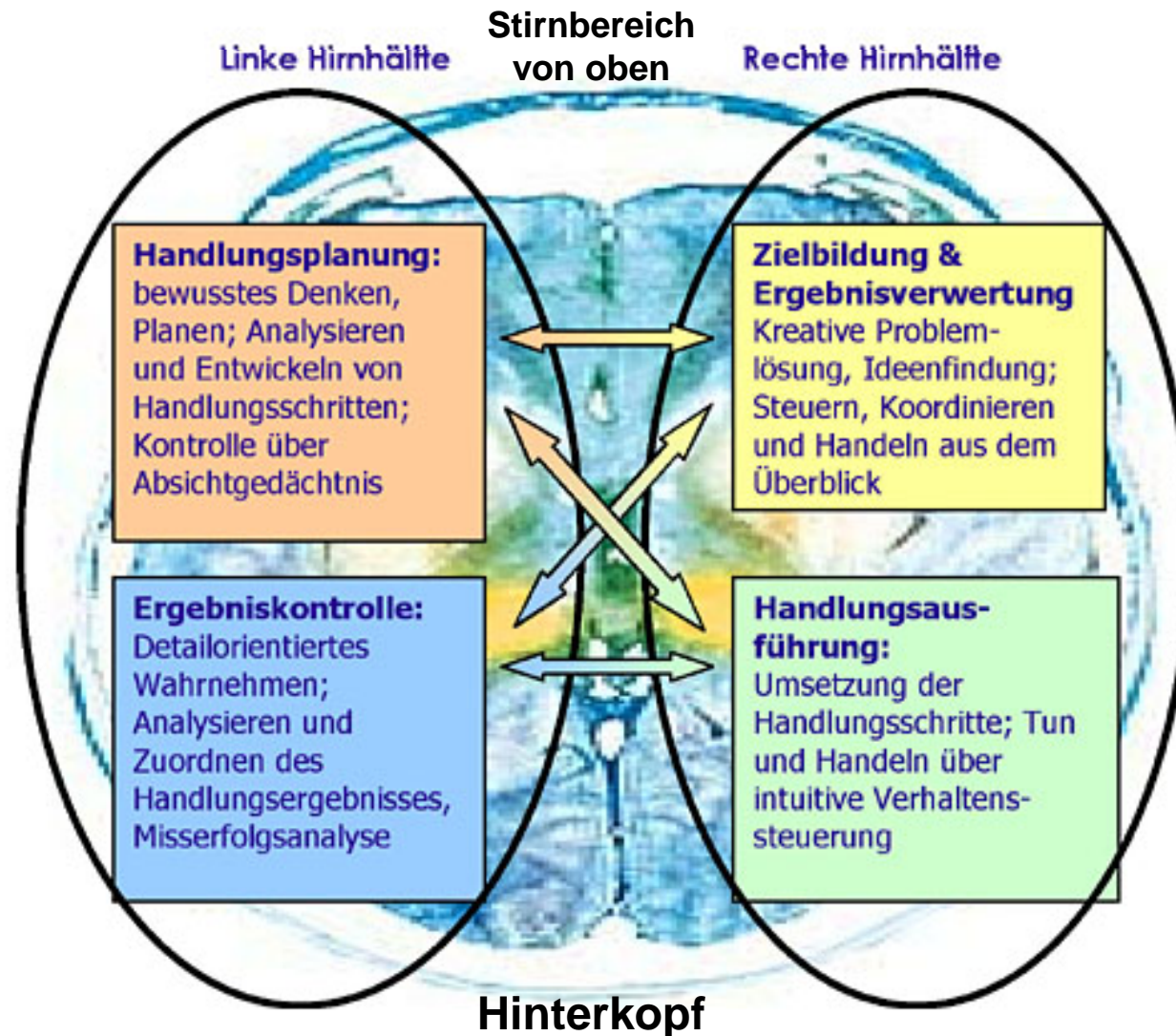




# Entwicklungs-orientierte Systeminteraktion (EOS)

- basiert auf PSI-Theorie: Julius Kuhl (Uni Osnabrück)
- **P**ersönlichkeits-**S**ystem-**I**nteraktion
- Vier Gehirnsysteme interagieren
- 360 Persönlichkeit bildet sich auf 5 Ebenen ab:
  - Verhalten, Emotionen, Informationsverhalten, Motive (bewusste und implizite), Selbststeuerung /Selbststeuerungsinventar
- Regulation des Emotionsniveaus
- Der Begriff des freien Selbst, des freien Selbst seins

# Hirnforschung





Heideweg 34  
53332 Bornheim  
Tel.: 02222-9898-430  
Fax.: 02222-935382

## Handlungsbahnung:

Positive Gefühle / Stimmungen  
fördern Handlung

**Planung**  
Analyse  
Konkrete Schritte

**Zielbildung**  
Ergebnisverwertung

**Handlung**  
Umsetzung  
Intuition

**Ergebniskontrolle**  
Entdecken von Stärken  
und Entwicklungs-  
möglichkeiten

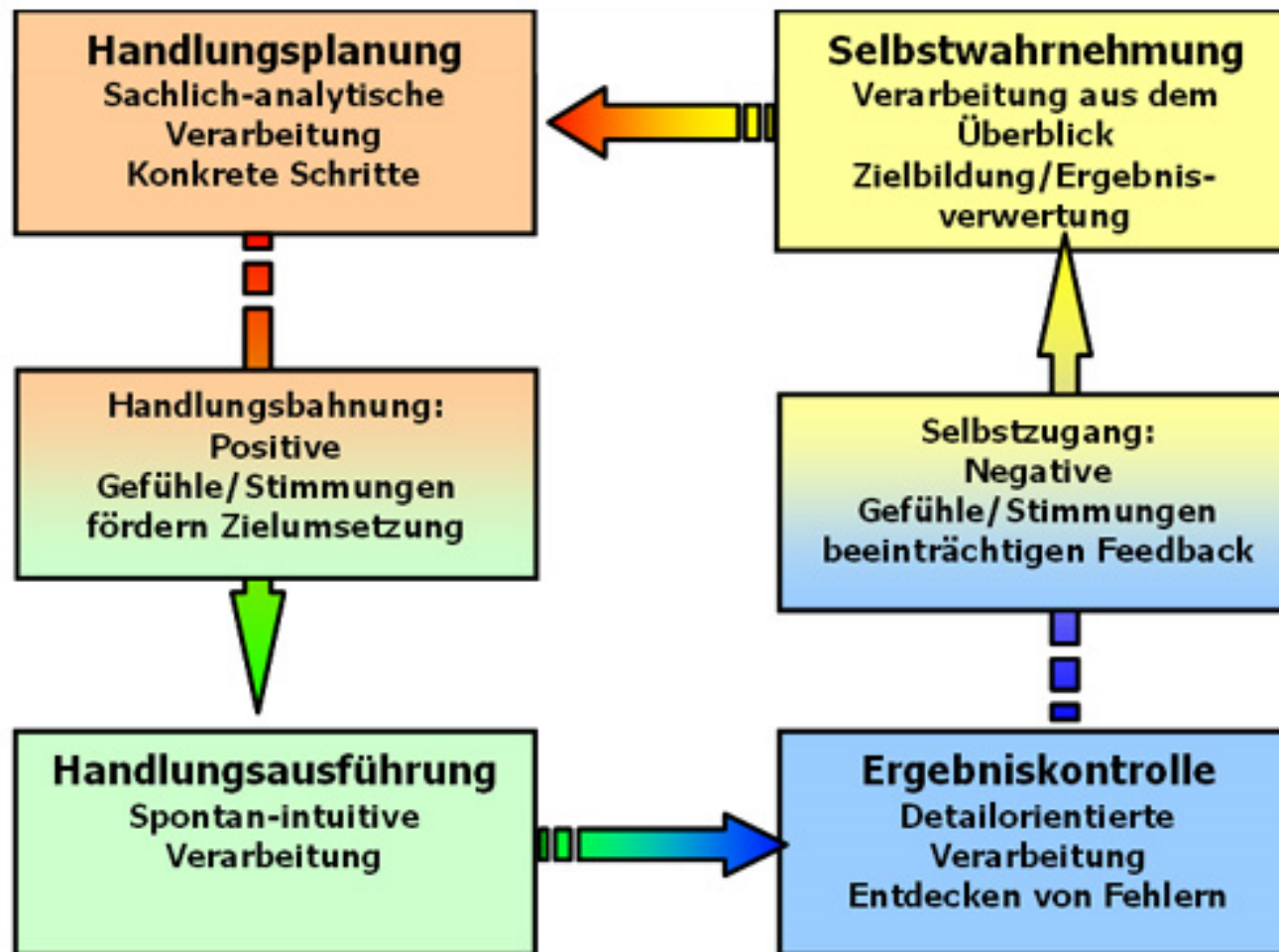
## Selbstzugang:

Positive Gefühle / Stimmungen  
fördern Feedback

# EOS: Von Begabung zu Leistung...

- Individuelle und kollektive Leistungen entstehen nach Kuhl im Handlungskreis.
- Selbststeuerung:
  - entscheidet, wie ein Mensch innerhalb des Handlungskreises agiert.
  - koordiniert zugrunde liegende Bedürfnisse nach Macht, Leistung oder Beziehungen mit Grundstimmungen und kognitiven Stilen, wenn es z. B. um die Polarität zwischen ‚ganzheitlichem Fühlen‘ oder ‚analytischem Denken‘ geht im Hinblick auf die Bewältigung einer aktuellen Aufgabe.
- Umsetzung von Begabung in entsprechende Leistung und die Entwicklung latenter Begabungspotenziale hängt stark von selbstregulatorischen Kompetenzen ab, wie: Planungsfähigkeit, Strategien zur Problemlösung, Stressbewältigung, Selbstmotivierung, Verwertung von Rückmeldungen u.v.m.

# Trainings- (und Trainer) -steuerung





# Selbsteinschätzung

- Denken Sie noch einmal an Ihre Stärken und ihre Potenziale, die Sie gestern notiert haben. Schreiben Sie mit Blick auf die Quadranten auf die gelbe, rote, grüne und blaue Karte je eine passende Fähigkeit auf, die sich zuschreiben.
- Sortieren Sie die vier Karten nach dem Handlungskreis. Nummerieren Sie die Karten von 1 bis 4. Wobei 1 = meine besondere Stärke ...  
4 = da könnte ich noch besser werden
- Bestimmen Sie so ihre zwei Hauptfarben

# Praxis-Auswirkung

- Dynamische Handlungstheorie basierend auf PSI-Theorie:
  - Freude aktiviert  
(**positive Emotionen** helfen bei der Willensbahnung –  
Übergang von Planung zu Handlung)

- Angst macht Tunnelblick:  
**neg. Emotionen** ver-

hindern Zugang  
zum Selbst –  
Abgleich zw.  
Unstimmigkeits-  
detektor [blau]  
und Extentions-  
gedächtnis [gelb])



Der Logiker

**IG**  
Intentions-  
gedächtnis

**EG**  
Extentions-  
gedächtnis



Der Souveräne



Der liebens-  
würdige Chaot

**IVS**  
Intuitive  
Verhaltens-  
steuerung

**OES**  
Objekt-  
erkennung-  
system



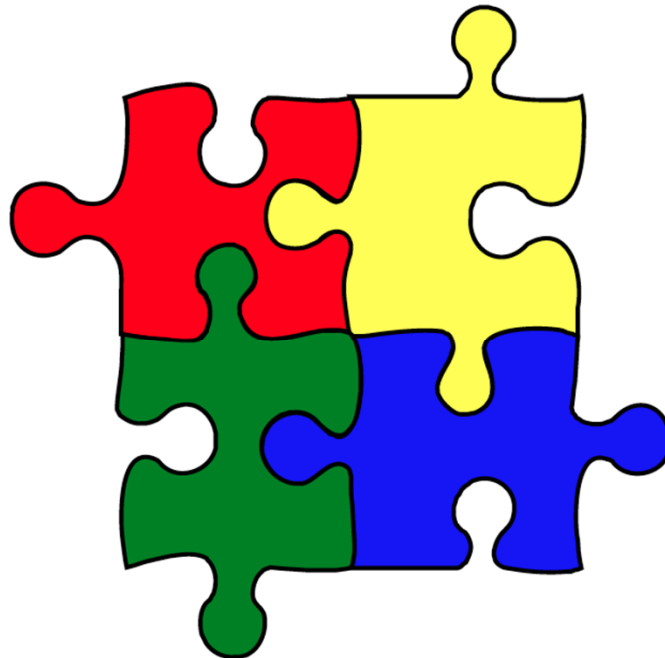
Der Unstimmig-  
keitsexperte

# Kernbereiche Selbststeuerung

- Selbstregulation (Zielbildung)
  - Selbstbestimmung, -motivierung, -beruhigung
- Selbstkontrolle (Planung)
  - Planungsfähigkeit, (angstfreie) Zielorientierung
- Willensbahnung (Durchführung)
  - Initiative, Willensstärke, Konzentrationsstärke
- Selbstzugang
  - Misserfolgsbewältigung, Selbstgefühl, widersprüchliches Integrieren

# HAKEMP

- Handlungskontrolle nach Erfolg, Misserfolg und prospektiv
  - Lageorientierung
  - Handlungsorientierung



# Edding-Spiel

- **Aufgabe/Ziel:** Stellen Sie den Edding so weit wie möglich hinter der markierten Linie ab!
- **Regeln/Planung:** 10 Minuten zum Planen, Besprechen – Aufteilung in 3 Gruppen. Es darf gesprochen, aber nicht probiert werden – den Edding berührt den Edding.
- Jede Gruppe mind. 2 Beobachter:
  - **Wer behält das Ziel im Auge?**
  - **Wer hat methodische Anregungen?**
  - **Wer handelt vorwiegend?**
  - **Wer verhält sich eher kritisch beobachtend?**
- **Handlung:** ???
- **Ergebniskontrolle:** Einordnung im Quadrantenmodell

# Praxis-Transfer

- Eigenes Trainerverhalten optimieren
- Begabungen fördern, Leistung optimieren:
  - Selbstbestimmung (einschließlich sozial. Selbst) fördern
  - Ziele bilden, konkretisieren, Probleme antizipieren
  - Regeln erkennen, Struktur geben und annehmen
  - Spaß an Planung, Fähigkeiten zur Planung
  - Notwendigk. & Etablierung v. Energiegebern (Ermutigung)
  - Individuelle und kreative Lösungen fördern
  - Fairness, Vermeidung von „Zwischentönen“
  - Unmittelbare Reaktionen
  - Widersprüchliches integrieren lernen, aus Fehlern lernen
  - Was kann ich tun, damit es das nächste Mal besser wird?

# Coaching-Angebot

- Eigene EOS-Potenzialanalyse mit OMT (Operanter-Motivtest)
  - Ausprägung der drei Motive Leistung, Beziehung, Macht im pädagogischen Bereich
- EOS: ca. 2 Std. Online-Fragebögen plus Bildbeschreibungen OMT
- Kosten 121,- Euro für Testdurchführung und detaillierte Auswertungsbögen sowie mind. ein persönl. & ein telefon. Auswertungsgespräch

# Impulse für Trainerphilosophie

- Welche Werte, Eigenschaften, Prinzipien, Leitbilder:
  - sind mir selbst wichtig?
  - bringe ich selbst mit?
  - möchte ich selbst vermitteln?
- Coach John Wooden (UCLA Basketball):

„I always considered myself a teacher rather than just a coach  
... I was determined to make the effort to become the best  
teacher I could possibly be, not for my sake, but for all those  
who were placed under my supervision.“

„I believe it's impossible to claim you have taught, when there  
are student swho have not learned.“



# Erfolgs-Pyramide

**WOODEN ON LEADERSHIP™**

THE ART OF SUCCESS

**ACHIEVEMENT**

True success comes only to an individual by self-satisfaction in knowing that you gave everything to become the very best that you are capable of.

*"Failure to prepare is preparing to fail"*  
*"Don't mistake activity for achievement."*

**PYRAMID OF SUCCESS**

**COMPETITIVE GREATNESS**  
"Perform at your best when your best is required. Your best is required each day."  
FAITH PATIENCE

**POISE**  
"Be yourself. Don't be thrown off by events whether good or bad."

**CONFIDENCE**  
"The strongest steel is well-founded self-belief. It is earned, not given."

**CONDITION**  
"Ability may get you to the top, but character keeps you there – mental, moral, and physical."

**SKILL**  
"What a leader learns after you've learned it all counts most of all."

**TEAM SPIRIT**  
"The star of the team is the team. 'We' supercedes 'me'."

**SELF-CONTROL**  
"Control of your organization begins with control of yourself. Be disciplined."

**ALERTNESS**  
"Constantly be aware and observing. Always seek to improve yourself and the team."

**INITIATIVE**  
"Make a decision! Failure to act is often the biggest failure of all."

**INTENTNESS**  
"Stay the course. When thwarted try again; harder; smarter. Persevere relentlessly."

**INDUSTRIOUSNESS**  
"Success travels in the company of very hard work. There is no trick, no easy way."

**FRIENDSHIP**  
"Strive to build a team filled with camaraderie and respect: comrades-in-arms."

**LOYALTY**  
"Be true to yourself. Be true to those you lead."

**COOPERATION**  
"Have utmost concern for what's right rather than who's right."

**ENTHUSIASM**  
"Your energy and enjoyment, drive and dedication will stimulate and greatly inspire others."

**12 LESSONS IN LEADERSHIP**

1. Good Values Attract Good People
2. Love Is The Most Powerful Four-Letter Word
3. Call Yourself A Teacher
4. Emotion Is Your Enemy
5. It Takes 10 Hands To Make A Basket
6. Little Things Make Big Things Happen
7. Make Each Day Your Masterpiece
8. The Carrot Is Mightier Than A Stick
9. Make Greatness Attainable By All
10. Seek Significant Change
11. Don't Look At The Scoreboard
12. Adversity Is Your Asset

*"Success is peace of mind which is a direct result of self-satisfaction in knowing you made the effort to become the best of which you are capable."*

John Wooden, Head Coach

**SUCCESS**  
*Success is not a destination, it is a journey.*

*Leaders*

www.CoachJohnWooden.com

# Trainer- Selbstbestimmung

„We are what we repeatedly do. Excellence, then, is not an act, but a habit.“ *Aristoteles*

- Meine Werte des „Trainer-Selbst“ finden, stärken :
  - Glaubwürdigkeit, Ehrlichkeit, Authentizität?
  - Freundlichkeit, Offenheit?
  - Zuverlässigkeit, Geduld?
  - Konsequenz?
  - Bescheidenheit?
  - Fairness?
  - ... ?

# Ultimate Mission / Trainer-Philosophie

- Als was für ein Trainer möchtest du in Erinnerung bleiben?
- Was für ein Vermächtnis möchtest du für andere hinterlassen?
- Was sollte in einer Laudatio für dein Lebenswerk einmal besonders gelobt werden?
- Was macht dein Leben erst richtig lebenswert?
- Wo musst du außergewöhnliches leisten, um deine Trainer-Philosophie zu leben?

# Impulse

- Vom Trainer-Selbst...
- über Trainer-Selbstbestimmung
- zu Sportler-Selbstbestimmung
- und Sportler-Selbst
- Thema Kommunikation  
auf Augenhöhe: vgl. Transaktionsanalyse

# Literatur

- Lynch, J. (2001). *Creative Coaching*. Human Kinetics.
- Loehr, J. (2007). *The Power of Story*. Free Press.
- Nater, S. & Gallimore, R. (2006). *You Haven't Taught until They Have Learned: John Wooden's Teaching Principles and Practices*. Fitness Information Technology.
- Berner-Bratvogel, A. <http://www.begabungs-und-hochbegabtenfoerderung.de/>