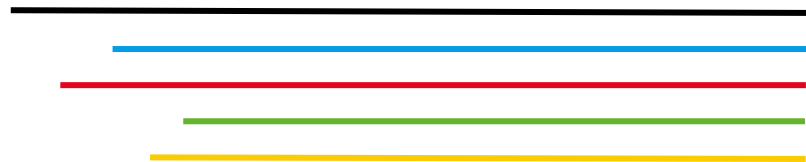




HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN DER OSP-TEAMS PSYCHOLOGIE

Selbstmanagement für Trainerinnen und Trainer





Die Arbeit von Trainer*innen ist meist durch hohe Zeitumfänge und vielfältige Aufgaben gekennzeichnet. So müssen sie u.a. die Trainingsplanung und -durchführung, Organisatorisches, Wettkampfbetreuung, Vereins- und Verbandsarbeit etc. jonglieren. Charakteristisch ist dabei ihr Anspruch, alles gut machen und das Beste aus jeder Situation holen zu wollen. Dieser Drahtseilakt wird jedoch oft auf Kosten der eigenen Ressourcen getanzt.

Aber wie soll Bestleistung erbracht werden, wenn der eigene Tank leer ist? Mit Hilfe dieses Handouts sollen Ideen und Anregungen gegeben werden, die eigenen Ressourcen im Blick zu halten und diese wieder „aufzuladen“.

Wie nutze ich meine Zeit effektiv und effizient und wie kann ich mich abgrenzen?

Um die knappe Ressource Zeit besser zu gestalten, wichtige von unwichtigen Aufgaben unterscheiden zu können, Zeit- und Energiefresser zu erkennen und zu reduzieren sowie bewusst wohltuende Aktivitäten einzubauen, stehen mit den drei Arbeitsblättern (s. Download) nützliche und praktikable Tools zur Verfügung.

- ✓ Eisenhower-Matrix
- ✓ ALPEN-Modell
- ✓ Wochenbilanz

Um sich im Alltagsstress besser abgrenzen zu können, empfehlen sich die folgenden Methoden:

- ✓ 2 Handys (privat und beruflich trennen)
- ✓ Sprechzeiten und Zeiten zur Beantwortung von Emails und Textnachrichten einrichten
- ✓ Nein-Sagen

Wie ist Erholung gestaltet?

Mit der Leitfrage „Wie möchte ich andere Menschen unterstützen, wenn ich selbst keine Luft zum Atmen habe?“ erklären die folgenden Punkte, was Erholung ist:



Erholung ist für jeden Menschen etwas Anderes. Manche mögen Ruhe, andere Sport, andere mit Menschen sein: Das ist weder gut noch schlecht, sondern beschreibt die individuellen Bedürfnisse.

Erholung ist nur dann erholsam, wenn der Teil des Körpers, der vorher beansprucht wurde, Pause hat:

✓	Beanspruchung:	Lange am PC arbeiten	→	Kopf und Augen beansprucht
	Erholung:	Sport treiben	→	andere Körperteile werden genutzt
✗	Beanspruchung:	Am PC arbeiten	→	Kopf und Augen beansprucht
	Erholung:	Handyvideo	→	Auge und Kopf werden genutzt

- Erholung muss zur Beanspruchung passen!
- Erholung wird unterteilt in **Aktivitäten** und **Entspannung**
 - **Aktivitäten** sind Dinge, die zu meiner Beanspruchung passen und mir gut tun
 - Sauna, Wandern, mit Freunden sein, aber auch für manche Menschen Hausarbeit
 - **Entspannung** sind systematische Techniken, die in kurzer Zeit zur Entspannung führen können. Sie sind einfach und überall einsetzbar, unabhängig von der Beanspruchung zuvor. Beispiele sind:
 - Progressive Muskelentspannung, Yoga, Autogenes Training, Atemübungen
 - Wichtig: teilweise werden Entspannungskurse von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Weitere Informationen zum Thema findest Du unter folgendem QR-Code und in folgendem Buch



Das OSP-Team Psychologie an den NRW-OSPs hat speziell für Bundestrainer:innen, Bundesstützpunkttrainer:innen und Bundesstützpunktleiter:innen verschiedene Workshops und Arbeitsblätter erarbeitet, um sie bei der Bewältigung von Konflikten mit anderen Trainer:innen, Athlet:innen sowie dem eigenen Selbstmanagement, zu unterstützen.

Diese Arbeitsblätter sowie weitere Informationen zu den Workshopangeboten steht auf den Internetseiten der einzelnen Olympiastützpunkte in NRW als Download bereit. Hier finden Sie auch alle Sportpsycholog:innen und sportpsychologische Expert:innen der OSPs mit ihren Kontaktdaten.

Hinweis: Die OSP-Serviceleistung Sportpsychologie ist ein Angebot an alle Athlet:innen und Trainer:innen die über den OSP NRW organisiert sind.



OSP NRW / Rheinland

<https://www.osp-rheinland.nrw/leistungen/sportpsychologie>



OSP NRW / Rhein Ruhr

<https://www.osp-rheinruhr.nrw/leistungen/sportpsychologie>



OSP / Westfalen

<https://www.osp-westfalen.nrw/leistungen/sportpsychologie>



Bei weiteren Fragen zu diesem oder auch anderen (sport-)psychologischen Themen stehen Ihnen gerne sowohl die Sportpsycholog:innen und sportpsychologischen Expert:innen an den Olympiastützpunkten NRW als auch die verantwortlichen Verbandssportpsycholog:innen zur Verfügung.