

Sportpsychologisches Tool

Systemischer Fragenkatalog für Trainer

Ziel des Tools: Athleten mit neuen Fragetechniken zum Denken und Handeln bringen

Manchmal ist es doch wie verhext. Trotz vieler Gespräche, intensivem Nachfragen und viel Interesse fällt es der Athletin/dem Athleten schwer, eine Situation/Problem genau zu beschreiben. Manchmal braucht es in solchen Situationen einen ungewöhnlichen Schlüssel, um die Tür zum Athleten zu öffnen. Auf den folgenden Seiten sind systemische Fragemöglichkeiten für Trainer aufgelistet. Dabei handelt es sich um Fragetechniken aus der systemischen Beratung, die Coaches und Psychologen in ihrer Arbeit mit Führungskräften und Mitarbeitern in Unternehmen ständig einsetzen. Alle Fragen wurden auf den Sportkontext umgewandelt.

Wie geht's?

Immer mal wieder gibt es in Gesprächen oder Analysen einen Stillstand oder einen Punkt, an dem es schwerfällt, die Lösung zu erkennen. Systemische Fragetechniken eignen sich dann herrlich, den Charakter des Gespräches aufzulockern und zu verändern. Seien Sie neugierig beim Fragen, geben Sie sich nicht mit schnellen, oberflächlichen Antworten zufrieden und fragen Sie gerne immer mal wieder: Was noch? Die Fragen eignen sich bereits für die Arbeit mit Teenagern.

Systemische Fragetypen für Trainer

Sei ausgesprochen ungewöhnlich in deinen Fragen. Sei neugierig. Nutze „was noch“ um dein Interesse zu bekunden. Lass dich nicht entmutigen von anfangs kurzen oder verstörten Antworten. Habe Respekt gegenüber deinem Gesprächspartner, aber handele mit absoluter Respektlosigkeit gegenüber dem Thema.

Fragen nach bisherigen Lösungsversuchen

- Was hat bisher geholfen?
- Was hast du bisher unternommen, um das Problem zu lösen?
- Wie erklärst du dir, dass die bisherigen Versuche nicht zum Erfolg geführt haben?

Bewältigungsfragen

- Wie hast du es geschafft, diese Aufgabe zu bewältigen?
- Andere hätten in deiner Situation sicher schon aufgegeben; woher nimmst du die Energie immer weiter zu machen?
- Wie hast du in der Vergangenheit Drucksituationen gemeistert? Auf welche Strategien konntest du zurückgreifen? Auf welche Fähigkeiten (Ressourcen) kannst (konntest) du dich verlassen? Wie hast du diese Fähigkeiten gefüttert; wie hast du deine Strategien an die Oberfläche geholt?

Zirkuläre Fragen

- Angenommen, es käme jetzt ein anderer Trainer zufällig hier zu uns in den Raum, der weder dich noch deine momentane Situation kennt: Was meinst du, wie ich dieser Person deine Situation erläutern würde?
- Wenn du dir vorstellst, dass zwei weitere Athleten sich über deine größten Stärken/Schwächen unterhalten, welche würden Sie da nennen?
- Frage gerichtet an den Vater von Athlet A: Was denken Sie, wer hat das größte Bedürfnis, dass ihr Sohn Profi wird? Was denken Sie, was ihr Sohn über Ihre Intention/Motivation in der Förderung Ihres Sohnes zu erzählen hätte?
- Was würde dein Heimtrainer sagen, was dein größtes Talent ist?
- Frage an die Mutter von Athlet A: Wenn ich Ihren Sohn fragen würde, wie das Verhältnis zwischen Ihnen als Eltern und ihm im Kontext Sport zu beschreiben ist, was würde er mir da antworten?

Fragen nach Ausnahmen

- Wann war dein technisches Problem beim Absprung gar nicht/weniger vorhanden? Was klappte damals gut? Was hast du damals gemacht? Wie hast du es damals geschafft, dass es so war?
- Wann hast du dich schon mal gut gefühlt, als du kurz vorm Wettkampf standest? Was hast du damals konkret gemacht? Was hat dich damals ausgezeichnet?

Ressourcenorientierte Fragen

- Du hast bestimmt in der Vergangenheit schon mal eine ähnliche Situation erlebt (vielleicht auch in der Schule oder in der Familie), die du erfolgreich bewältigt hast- wie hast du es geschafft, diese Situation so tapfer auszuhalten?
- Was läuft gerade eigentlich gut?
- Was machst du bei aller Selbstkritik gerade gut und macht dich zufrieden?
- Wie gelingt es dir zumindest ab und zu, das Auftreten deines Problems zu verhindern?
- Worauf kannst du dich in schwierigen Situationen im Wettkampf verlassen?
- Wenn deine Teamkollegen gefragt würden, warum sie froh sind dich im Team zu haben, was würden sie da antworten?
- Wann warst du das letzte mal so richtig stolz auf dich?
- Welche Eigenschaften bringst du mit, auch die schwierigsten Situationen im Wettkampf zu bewältigen?
- Wie ist es dir bisher gelungen, dass die Situation nicht noch weiter eskaliert?
- Wer unterstützt dich aktuell und gibt dir auch Anerkennung?
- Was kannst du besonders gut im Vergleich zu deinen Konkurrenten?

Verschlimmerungsfragen/ Paradoxe Fragen

- Angenommen du wolltest erreichen, dass du dein Problem mit dem Anlauf noch möglichst lange ertragen müsstest, was könntest du dafür tun?
- Was müsstest du tun, um in dieser Saison nur minimale oder gar keine Fortschritte zu erreichen? Was müsstest du tun, um dich zu verschlechtern?
- Was müsste passieren, dass du am Ende dieses Trainings sagst, das war der allergrößte Mist und hat mir nichts gebracht?
- Wer könnte dir am ehesten als Verbündeter helfen, damit du es wieder nicht schaffst die Woche mit Fokus und Ehrgeiz zu bestreiten?
- Was musst du tun, um am Wochenende mit einem richtig miesen Gefühl nach Hause zu fahren?
- Was können Sie als Eltern tun, um ihrem Kind den Druck im Wettkampf zu vergrößern?

Skalierungsfragen/Prozentfragen

- Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 das Nichterreichen des Ziels beschreibt und 10 das vollständige Erreichen, wo stehst du da gerade?
- Zu wie viel Prozent vermutest du, dass du in einem Jahr immer noch über die Reaktionszeit beim Startsprung lamentieren wirst?
- Auf einer Skala von 1-10, wobei 10 bedeutet, das Ziel ist für dich maximal wichtig: Wie wichtig ist dir das Ziel? Nenne eine Zahl!
- Wenn du bewertest, wie nah du bereits der Zielerreichung bist, wie viel Prozent des angestrebten Erfolgs hast du bereits erreicht?
- Wie groß auf einer Skala von 1-10 ist deine Bereitschaft, intensiv daran zu arbeiten, das Ziel wirklich zu erreichen? Was wäre wenn deine Bereitschaft 2 Punkte darunter/darüber liegen würde; was wäre dann anders?

Hypothetische Fragen

- Angenommen, du wärst ein Zauberer und könntest dir für den Wettkampf etwas hilfreiches herbeizaubern, was wäre es?
- Gesetz den Fall, du hättest eine klare Routine um im Wettkampf nicht aus der Ruhe zu kommen, was würde dir dann möglich sein?
- Was wäre, wenn du morgen mit Zuversicht anstatt mit Nervosität den Kampf bestreiten würdest? Was wäre dir anzusehen? Was wäre anders?
- Stell dir vor du wärst 2 Jahre weiter und hättest die Norm geschafft und deinen Kaderstatus gesichert, wie würde es dir gehen/wo würdest du sein? Was wäre dir dann möglich? Was hättest du konkret dafür gemacht?