Sich selbst und andere motivieren

Die Zukunft sichern

Nur wenn du motiviert bist, kannst du auch andere motivieren!

Gib jedem Tag eine Chance, dein bester zu werden!

Sportleiterinnen und Sportleiter über ihre Tätigkeit meist ehrenamtlich aus. Sie tun dies aus Überzeugung und im Wissen, den Kindern und Jugendlichen eine Sportart näher zu bringen und sie auch mit dem Umfeld des Sports vertraut zu machen. Die allerwenigsten Leiterpersonen müssen sich wohl für diese Aufgabe selbst motivieren. Sie sind es bereits!

Die Motivation in der Gruppe der Leitenden ist ein wichtiger Faktor für die Teambildung. Gegenseitiges Austauschen und Unterstützen helfen, Krisen besser zu überwinden und neue Ziele zu definieren. Jeder Einzelne muss merken: Ich bin nicht alleine, wir haben alle dasselbe Ziel. Gemeinsam werden wir es erreichen.

Tipps für die Praxis

- Initiiere regelmässe Treffen mit allen Leiterpersonen deines Vereins.
- Pflege den Austausch untereinander und entwickle eine Kommunikationskultur.
- Habe den Mut und sprich auch heikle Themen an (Kritik an Teilnehmenden).
- Entwickle eine motivierende Feedback-Kultur unter den Leitenden. («Das machst du gut!»).

Tipps für die Motivation von Kindern

- Bereite dich gut auf deine Lektionen vor. Plane darin auch Unvorhergesehenes ein.
- Gib allen Teilnehmenden die Chance, mindestens einmal pro Training herzhaft zu lachen.
- Variiere deine Übungen so, dass sie für alle Teilnehmenden eine Herausforderung sind.
- Lasse einzelne Teilnehmende etwas vorzeigen, wenn sie es schon können.
- Verknüpfe das Üben mit Wettbewerben untereinander oder mit Zeitvorgaben.
- Lasse die Spielanteile einer Lektion nicht zu kurz kommen.
- Verlange von den Teilnehmenden Feedbacks nach den Lektionen.
- Beziehe Anregungen der Teilnehmenden nach Möglichkeit in deine Planung ein.

Die Motivation der Teilnehmenden steht und fällt mit der Motivation der Leiterperson. Dabei ist wohl eine Mischung aus Miteinbeziehen der Teilnehmerwünsche und Anstreben der eigenen Ziele (inkl. Leistungserwartung an die Teilnehmenden) der Idealfall.

BASPO
2532 Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO