

Kommunikation: Grundsätze für die Leiterperson

- Positives Klima aufbauen: Freude + Spass
- Für jede Lektion Ziel festlegen und auch mentalen Aspekt planen
- Leiterperson lebt vorbildliches Verhalten vor
- Zielgerichtetes Handeln
- Erfolgserlebnisse ermöglichen
- aufgaben- und wettbewerbsorientiertes Klima
- An Bekanntem anknüpfen
- Beobachten und (positive) Feedbacks geben
- Spezielle Übungen einbauen, z.B. Prognosetraining, Nicht-Wiederholbarkeits-Training, Aufmerksamkeitsregulationstraining
- Man kann nicht nicht kommunizieren!
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Sender und Empfänger: Eine Aussage kommt an als Sachaussage, Beziehungsaussage, Appell, Selbstmitteilung
- Aussage und Körpersprache stimmen überein
- Blickkontakt
- Läuferinnen und Läufer mit Namen ansprechen
- Zum Mitdenken anregen – Fragen stellen
- Sprache: einfach, positiv, direkt
- Nur 1 Frage / Korrektur / Anweisung aufs Mal
- Nur 1 Aussage pro Satz
- Positiv formulieren
- Positive Rückmeldungen und Lob
- Zurückfragen, was Läuferin oder Läufer verstanden hat
- Aktiv zuhören, nachdenken, antworten
- Verhalten loben / kritisieren, nicht Persönlichkeit
- Emotionen wecken, Bilder/Symbole verwenden