

 ViQ[®] SPORT



Der Genauer (mit Qualität + Analyse)

Repräsentiert das **Objekterkennungssystem (OES)**.

Einsatz der 5 Sinne für eine realistische Detailwahrnehmung.

Stärken des „S“ und sein Lernverhalten im Training/Spiel

- Objekte = Einzelheiten isoliert erkennen und wahrnehmen
- 5 Sinne nutzen Empfindungen und Sensibilität
- Kann sich Details gut einprägen. Das OES übersieht wenig.
- Gefahrenscanner und Fehlererkenner: Hat einen Detailblick auf Unerwartetes, insbesondere auf Fehler und Neuartiges.
- Das OES braucht emotionale Sicherheit und Klarheit!!!
Will wissen warum, was, wie und wofür, genau es funktioniert bzw. das Training gut ist. „Klappt es?“
- Starke „richtig und falsch-Erkennung“ (entweder-oder), erfasst auch Unstimmigkeiten und Wiedererkennungen
- Entdeckt schnell Diskrepanz zwischen IST und SOLL
- Lernt gegenwartsorientiert, d.h. realistisch
- Priorisiert erwiesene und glaubwürdige Fakten/Tatsachen
- Mag praktisches, technisches, handwerkliches Training
- Mag präzises, qualitatives & realistisches Lernen/Training
- Gutes Theorie- und Taktik-DETAIL-verständnis
- Offen für wissenschaftliche Ableitungen und ausprobieren
- Die Zukunft ist nur eine Prognose und kein Fakt
- Lernt strukturiert, eher langsamer, muss kategorisieren, mag Routinehandlungen (sichere + mehr Wiederholungen)
- Mag sinnreiches Lernen mit Formen und Farben, sinnliches Empfinden und in die Hand nehmen („begreifen“)
- Starker „zoomender“ Beobachter/Analyst: Innen- und

Der Handelnde (mit Risiko + Optionen)

Die **Intuitive Verhaltenssteuerung (IVS)** will handeln – JETZT - unter Einsatz automatisierter, erwartungsgeleiteter Wahrnehmung.

Stärken des „A“ und sein Lernverhalten im Training/Spiel

- Handelt automatisiert und lernt durch praktische Erfahrungen.
- Es bildet Muster und Gewohnheiten. Braucht dafür schnelle, nützliche und wirkungsvolle Wiederholungen. Das Training wie das Spiel dient der Automatisierung für den **ERFOLG**, d.h. das Handeln hatte seine gewünschte **WIRKUNG**: „Das hat geklappt!“
- Routinierte Synchronisierungen erlauben schnellere Handlungen
- Will Absichten und Lernstoff **SCHNELL** umsetzen und erleben – Lernmotto, -strategie: Erst handeln, ausprobieren, austesten, dann bewusst werden, reflektieren und theoretisch verstehen
- Durchsetzungsvermögen! Vorwiegend das Nützliche wird gelernt
- Provoziert, um zu wissen und zu sehen, was passiert (Vertrauen)
- Lernt u.a. durch die Aufstellung von Hypothesen und Prognosen
- Das „IVS“ ist sehr zukunfts- und nutzenorientiert inkl. Träumereien und z.T. zu positiven Erfolgserwartungen (Selbstanimation)
- Das ermöglicht ein dynamisches, flexibles Verhalten (inkl. Anpassung) bei ständig veränderten Situationen „sowohl als auch“ - Ideenspiel, Prognosen, Optionen, Vielfalt
- Positiver Chancenblick. Kontexte werden schnell vernetzt
- Verhalten und Lernen ist „sensu-motorisch“ gesteuert - so können Reize und Reaktionen zeitgleich unbewusst verarbeitet werden. Kann daher oft nicht sagen, warum es funktioniert hat
- Intuitive Raumorientierung (mit Weitsicht, tief/weit wie nah)
- Wahrnehmungsrichtung: von der Oberfläche zum Detail mit ggfs.

- o Außenbetrachtungen mit assoziierten und dissoziierten Positionen: gut für Imaginationen und Mentaltraining
- o Übersieht vor lauter Details gern das große Ganze
- o Was **nicht** zum Ziel/Bild passt, wird verstärkt über Angstsignale wahrgenommen: „Da stimmt etwas nicht!“

OES - Emotionspriorität: ANGST und NEUGIERDE

Negativer Affekt/ A- (Stimmung) aktiviert Fokus auf Gefahrensignale und Unstimmigkeiten/Fehler. Zur Verarbeitung der Signale und Lerninhalte, muss OES mit EG/P kooperieren: durch Lernfreude+Reflexion steigt das Selbstwachstum (Erfahrungen).

Lernziel: Angst/Skepsis zur Neugierde werden lassen, d.h. Fehler abhaken bzw. nicht daran denken, sondern nächster Versuch – mit einem positiven Gefühl „So geht’s weiter!“

Trainingserwartungen / Trainerverantwortung

- o Vertraut Versprechungen nicht wirklich - glaubt nur, was er sieht ⇒ Stellt gern Fragen und forscht mit Wissen
- o **INHALT geht VOR Prozess** – bevor etwas trainiert und gehandelt wird, Instruktionen und Informationen geben
- o Bevorzugt gezieltes, aufbauendes Training (Struktur)
- o Fokussierung in ruhiger und konzentrierter Atmosphäre
- o Bewusstes Lernen kostet viel Energie ⇒ stepp by stepp
- o Lernt gerne für sich und meldet sich weniger aktiv im Unterricht/Training (ist in sich gekehrt, um zu verarbeiten)
- o Das „S“ memoriert in Ruhe alles nach. Das braucht halt Zeit.
- o Geduldig und gründlich - erst Neues trainieren, wenn Bishe- riges genauestens gezeigt und verstanden wurde (Routine)
- o Trainingsziele aufbauen, dann lernt er schneller
- o Das „S“ ist generell ängstlich ausgerichtet - Ängstlichkeit wirkt stoppend, verlangsamt und animiert zum Detail
- o Inhalte mit fortlaufenden Kapiteln/Geschichten vernetzen

- o hoher Fehlerneigung in der Aufnahme. „Oh, das habe ich übersehen. Da war ich zu schnell.“
- o **Verstärkung von Signalen, die zum Ziel passen – gilt für positive wie für negative Prognosen und Erwartungen**

IVS - Emotionspriorität: WUT (Mut) und EKEL

Positiver Affekt/ A+ aktiviert das IVS durch Freude, Mut und Zuspruch und positive Erwartung (Selbstwirksamkeit und Handlungserfolg).

Lernziel: Geduld mit innerer Stärke und Selbstwirksamkeit verbinden.

Trainingserwartungen / Trainerverantwortung

- o **PROZESS geht VOR Inhalt** - Lernen in Abläufen und aktivem Tun
- o Lernt gern im richtigen Spiel, in der Natur und durch aktive Bewegungen – „erkunden, beherrschen, erobern“ sind starke Lern-, Spielmotive (**Wettkampfmotivität und –motivation**)
- o Bewegung, Sport, Spiele, Körpereinsatz, direktes Erleben, Technik, Stärke - braucht wechselnde Aktivitäten, nur Herumsitzen fördert unkonzentriertes Lernverhalten
- o Braucht authentische, präzise, starke, mutige Trainer, die laut und deutlich sprechen und eindeutig agieren (Grenzen setzen)
- o Modelllerner, dabei kreativ und innovativ (durch austesten)
- o Mit „sowohl-als-auch-Gedanken/Ideenspielen“, erfindet das „IVS“ gern neue Spiele und Regeln. Starke Lösungs-, Erfolgsorientierung.
- o Positive Ergebniserwartung (Vorfremde) inkl. ungeduldiges tun; die Erwartung ist, es JETZT zu erleben - praktisches Handeln spannender. Manchmal mit unrealistischen Hoffnungen und Ansätzen
- o Hohe + schnelle Handlungsorientierung inkl. in mutigen Aktionen Nutzung von Symbolen, Generalisierungen, Schlagworte (Mental)
- o Hohe innere Vorstellungskraft (mentales Training)
- o Lernt im richtigen Verhältnis von Nutzen und Energieaufwand
- o Lernzeit + Anstrengungsgrad werden bilanziert: muss sich lohnen
- o Das „A“ lernt risikobereit, z.B. aus Mut-Situationen

Der Planer (mit Struktur + Logik + Kontinuität)

Repräsentiert das **Intensionsgedächtnis (IG)** und ist für Motivations- und Zielabspeicherung mit Struktur + Sachlichkeit verantwortlich.

Objektiver Bewertungsansatz durch Fakten.

Stärken des „O“ und sein Lernverhalten im Training/Spiel

- Hohe Motivation für Taktik und Spielsysteme, da das „IG“ planvoll, sinnvoll und strukturiert lernt, spielt und trainiert
- Bewertet logisch-analytisch - Entscheidungen und Speicherung nach Faktenlage, lernt und agiert nicht vorschnell. **„Das passt!“**
- Kann Absichten in schwierigen Situationen stabilisieren, speichern und wiederbeleben (sich erinnern). Das ist sehr wichtig, wenn die Umsetzung nicht sofort möglich ist oder schwerfällt oder aktuell die Handlung/Lernthema nicht sinnvoll ist
 - ⇒ möglich, weil der positive Affekt zur Aktion gedämpft wird
 - ⇒ möglich durch höhere Frustrationstoleranz
- Im Spiel zu erkennen: Zögerndes Agieren, kurzes Stoppen, Slow motion, wird langsamer in seinen Aktionen
- „Übung macht den Meister“ - das IG lernt bis es sitzt.
- Lernt selbstkontrollierend, auch nach Vorgaben, setzt sich Jahres-, Lern- und Trainingsziele (Selbstvertrag) mit Prinzipien
- Ziele setzen, planen und erreichen
- Strukturiert-ordnend, sachlich, reiht den Lernstoff präzise aneinander (Lernkette): Erst das, dann das
- Ursache-Wirkung-Zusammenhänge (beachtet Kontext/Kriterien)
- Wirkt kühl und nüchtern (es zählt Wahres statt Emotionales)
- Überlegte, vorausschauende Entscheidungen
- Bewusst-kontrollierendes Handeln: strikt nach Plan

Das SELBST (Ganzheitlichkeit + Optionen + Erfahrungen)

Repräsentiert das **Extensionsgedächtnis (EG)** inkl. Speicherung von persönlichem Wissen durch Erfahrungen. Agiert und **bewertet subjektiv + sehr wertorientiert**. Sehr wichtig ist Faszination sowie Sympathie/Harmonie.

Stärken des „P“ und sein Lernverhalten im Training/Spiel

- Bevorzugt föhlende Entscheidungen aufgrund von persönlichen subjektiven Erfahrungen, eigenen Bedürfnissen und eigenen Wertvorstellungen (assoziativer Prozess)
- Kann schnell umdenken. Geistige Flexibilität durch Erfahrungen
- Das „P“ lernt lieber im Team und beiläufig, situativ-interessiert, mag keine hohe Wiederholungen, besonders wenn es uninteressant ist bzw. wird. Mag sich nicht quälen.
- Training/Spiel und das Team muss innere Freude bereiten.
- Sucht ständig neue Lernerfahrungen, auch im Spiel/Wettkampf durch nuanciert anderes Vorgehen, z.B. Fehler leicht verändert wiederholen. Es mal anders zu machen als gewohnt.
- Integratives, langsames Lernen (er muss sich der Inhalte bewusst werden), hohe (kreative) Wiederholungsfrequenz, auch wenn das Lernthema interessant ist
- Das Interesse an Themen kann schnell wechseln (Faszination)
- Ganzheitliches begreifen und denken (Bibliothek ist zu füllen)
- Tiefes inneres Föhlen inkl. Intuition, lernt selbstregulativ und i.d.R. intrinsisch - nach Faszination, kann Komplexes verarbeiten
- Anreize können von außen (Trainer, Freund, Bilder) kommen
- Breite Wahrnehmung: Aufmerksamkeit nach Interessen/Umfeld
- Gefühl für Wahrheit & Authentizität (Empathie)

- Enger, naher Wahrnehmungsbereich

IG-Emotionspriorität: Scham, Angst und Neugierde

Das IG hat einen niedrigen positiven Affekt „A(+)“ und ein geringes Stimulationsbedürfnis (eher selbstmotiviert) - wirkt daher meist kühl bis unterkühlt, „gedämpfte Grundemotion“ und nüchtern.

Geringeres Mimik-Spiel, mag keine Berührungen. Emotional selbstkontrolliert und distanziert (Eisblock), zögerlich, grüblerisch, u.U. mutlos und zu schamvoll/schüchtern.

Lernziel: Scham überwinden, positivere Emotionen (Soziales) und unter Druck mehr Flexibilität für Plan B/C zeigen.

Trainingserwartungen / Trainerverantwortung

- **Inhalte UND Prozesse** - es zählt der richtige, geordnete Plan zum Ziel und die korrekte, verabredete Umsetzung
- Detaillierter Lehr-, Trainings- und Methodenplan sowie Zeitplan.
- Klare Orientierung (Taktik, Spielaufbau) gibt innere Sicherheit
- Lernergebnis ist sehr wichtig und Konzentration
- Ist sehr ehrgeizig, ausdauernd und genau
- Wird ungern beim Lernen gestört oder abgelenkt
- Mag Regeln und Normen, Pflichten und Struktur, Fairness und Rituale, eindeutig und wiederholbar
- Wenn-Dann-Verknüpfungen mit klaren Kriterien. Was genau ist richtig? Sucht das Wahre und Passende! „**Das passt!**“
- Lernt gern forschend, wissenschaftlich
- Mag ruhige und konzentrierte Atmosphäre (Fokussierung)
- Mag lieber kleine Lern- und Trainingsgruppen
Neigung zum Einzelsport. Mein Plan, Mein Ziel, meine Strategie
⇒ Selbstverantwortung.
- Kann gut zuhören
- Motto: sortieren und orientieren - Theoretiker

- EG wichtig für komplexe Entscheidungen (Bauchgefühl, unbewusstes agieren) Kann nicht sagen, wie es geklappt hat.
- Wächst innerlich (das Selbst) durch positive und negative Erfahrungen ⇒ in der Folge ist differenziertes Betrachten möglich
- Problem: Gedanken in Worte zu fassen, da die parallele Infoverarbeitung (unbewusst zu bewusst) nicht immer in der Gegenwart gespeichert wird. Spiel: Vergangenheit ⇔ Zukunft
- Lernen heißt, reformieren, erleben, koordinieren, integrieren

EG-Emotionspriorität: FREUDE /Trauer

Das EG hat einen niedrigen negativen Affekt „A(-)“ und ein geringes Sicherheitsbedürfnis - wird durch pos. Affekte/Gefühle angeregt

Lernziel: Mehr Ruhe, Gelassenheit und Objektivität. Muss lernen, Probleme zu bewältigen.

Trainingserwartungen / Trainerverantwortung

- **Prozess MIT Inhalten** – ausprobieren, aktiv sein
- Modelllerner, Prototypen und Musterorientierung
- Einbau von nuancierten Varianten und Optionen
- Will dem Trainer/Team (persönlich) gefallen - auch beliebt sein
- Braucht interessante, faszinierende, dynamische und wechselnde Trainingseinheiten, die anregen. Vertieft nur was er mag.
- Braucht den persönlichen Bezug zur Lerneinheit und zum Trainer - was als uninteressant oder unsympathisch eingestuft wird, wird (am liebsten gar) nicht gelernt. Agiert durch Sympathie!
- Achtung: Niedrige Frustrationstoleranz! Schnelles Aufgeben!
- Entscheidet gern subjektiv, nach eigenen Kriterien
- Trainiert / Macht u.U. vieles gleichzeitig und gern mit Optionen. Verheddert sich in seinen Spielaktionen. Agiert zu kompliziert.
- Konzentration steigert sich in emotionalem Vortrag des Lehrers
- Hohe Trainingswiederholung (Lernen in Etappen)
- Wissenslücken werden „kreativ und intuitiv“ geschlossen

S – Ausprägungen (OES)

Gering (bis 33)

- Wenig Aufmerksamkeit für Detail und Gefahren im Spiel
- Übersieht manches, weil ein „geringes S“ Einzelheiten nicht aus dem Kontext herausfiltern und separiert betrachten kann
- Reflektiert weniger Unstimmigkeiten. Nimmt manche Fehler zuerst gar nicht wahr. Geringes OES sieht die Fehler einfach nicht!
- Kann daher weniger und nur langsamer aus Fehlern lernen!
- Agiert eher unbekümmert, oberflächlich und sorglos
- Ist schnell unkonzentriert und unaufmerksam
- Ist weniger ehrgeizig, gibt schneller auf
- Emotional risikoreicher und weniger Angst vor Misserfolgen, da sorgloser und unbekümmerter
- Hat Probleme, sich weiterzuentwickeln ⇒ 2.Modulationsannahme: Selbstwachstum blockiert, da die Fähigkeit minimiert ist, über die eigene Zukunft bzw. die zukünftigen Spielsituationen nachdenken zu können
- Zum Detail für Selbstwachstum aus dem „geringen S“ weniger motiviert; kann aber bei einem hohen Sicherheitsbedürfnis aufgefangen werden
- Sie sind kreativer und haben ein schnelleres Zeiterleben
- Sie mögen Schnelligkeit

Training und mentale Entwicklung:

- Atem- und Entspannungstraining (das Verweilen im Moment)
- Ruhe und langsames Agieren für Detailaufnahme
- Wahrnehmungstraining für Details und Präzision (verweilen)
- Positives Selbstgespräch + mehr Ehrgeiz zum Augenblick
- Sinne trainieren und sensibilisieren
- Umgang mit verleugneter Angst

Stark (ab 67)

- Begutachtet und bewertet jedes kleinste Detail sehr lange
- Filtert Details und Fehler aus dem Kontext schnell heraus und verweilt u.U. länger darin (Körpersprache: hängender Kopf, meint: darüber nachdenken, wiederholt den Fehler mental)
- Starker Unstimmigkeitsexperte mit fast zwanghaftem Fehlerblick und vorsichtigem Agieren: „Damit nichts passiert!“
- Gefahr: die Übersicht und Zusammenhänge aus den Augen zu verlieren (fokussiert sich auf zu viele Details - Mikroskopblick)
- Starke Beeinflussbarkeit der inneren Sicherheit durch Fehler und Fehlerkommentare
- Schutzreaktion: Hinterfragt alles - Lösungen werden nicht mit 5 Sinnen wahrgenommen und „geföhlt oder gesehen“
- Ungewohnte Situationen (Überraschungen) stellen etwas Neues dar und verunsichern enorm; wirkt z. T. wie in einer „Schockstarre“ inkl. Kopf/Blick nach unten, wenn Situation (emotional, bewusst) überfordert
- Versagensangst zu groß und zu viele Optionen ⇒ Blackout - weiß dann keinen Weg mehr, total blockiert
- Ratschlag hilft nicht/selten, fördert eher die Fehlerorientierung

Training und mentale Entwicklung:

- Beruhigungsmaßnahmen - bewirken Herunterregulierung des negativen Effekts. Atemtraining und beruhigendes Selbstgespräch.
- ⇒ Sinne werden wieder offener für anderes (Fokusöffnung)
- ⇒ Tor zum Extensionsgedächtnis (P) öffnet sich
 - Zugang zu Lebenserfahrungen ist dann möglich
 - mehr Optimismus

Kreativitäts- und Risikotraining, z.B. blindes Zuspield auf Zuruf

STIMULANZbedürfnis

Nutzung und Regulierung positiver Affekte zur **Antriebsenergie** (Anregungen) und **Willensbahnung**

Niedrig (I/IG)

- Gewinnt Ziele aus der **SELBST**motivation heraus.
Nicht auf Außenreize und Fremdanimationen angewiesen
- Ist selbstmotiviert.
 - Trifft Entscheidungen gerne selbst.
 - Innere und tiefgründige Kommunikation wird bevorzugt.
- o Selbstdisziplin, kann ehrgeizig Absichten (Ziele) aufrechterhalten und jederzeit „Gas geben“
 - o Pflichterfüllung und Leistungsorientierung
 - o Löst Probleme selbst im inneren Dialog, Selbstgespräche, grübeln und langes Nachdenken.
 - o Nimmt sich dafür Zeit und Raum
 - o Bevorzugt Fachwissen, ruhiges, stilles Lernen für sich oder zu zweit
 - o Ruhiges, reserviertes Verhalten
 - redet weniger, bedächtiger und leiser
 - nur wirklich gut Durchdachtes wird geäußert
 - o Aufsuchverhalten ist eher gedämpft
 - o Geht generell lieber erst einmal auf Distanz bevor Nähe möglich ist. Das gilt für Beziehung wie für ganz neue Themen (Skepsis)
 - o Benötigt keinen so ausgeprägten Anreiz, um ins Handeln zu kommen
 - o Benötigt in konkreter Situation die Fähigkeit zur Selbstmotivierung (innerer Schubser), um bevorzugte Startposition (Distanz/Sachlichkeit) verlassen zu können

Hoch (E/IVS)

- Gewinnt Ziele **primär** aus der **FREMD**motivation heraus.
Orientiert sich u.a. an Außenreizen (Umwelt, Familie, Freunde) und lässt sich gern animieren, z.B. im Gespräch.
- o Handlungsorientiert und starke Neigung zu spontanen ERST-Reaktionen: agiert gern schnell, temporeich, flexibel, impulsiv, neugierig, inspirierend
 - o Ausdrucksvolle Spielverhalten und Spielaktionen, ebenso in der Körpersprache, in der Kommunikation und in den Formulierungen
 - o Sucht Stimulation und Abwechslung (Leben in Aktionen)
 - o Strebt danach, die in ihn gesetzten Erwartungen zu erfüllen, der Maßstab anderer bedeutet sehr viel
 - o Hohe Durchsetzungsstärke durch positive Gefühlsregulierung (energiegeladen) und risikofreudig, ausprobierend, improvisierend, intuitive Spielweise
 - o Arbeitet aktiv gern in Teams (Mannschaftsspieler)
 - o Gibt dem Leben und dem Spiel Farbe und Abwechslung - kreative Inspiration und Faszination
 - o Verbraucht viel Energie
 - o Blendet gern Unangenehmes aus, stört das Zielbild bzw. Zielerwartung
 - o Mag bewegendes und agierendes Lernen
 - o Verlässt sich mehr auf das Gefühl als auf Fakten
 - o Mag keine Formalien, einengende Rituale, Pflichten und

SICHERHEITsbedürfnis

Auf Regulierung negativer Affekte zum **Selbstwachstum** und Lebensstil ausgerichtet.

Niedrig (P/EG)

Sieht die **Welt mit ihren Chancen** (Optionen, Vielfalt).

- Prozess- statt Ergebnisorientierung, d.h. kann Dinge auf dem Weg entstehen lassen und auch misslungenen Aktionen etwas Gutes abgewinnen
- Erfahrungen werden durch Ausprobieren gesammelt - neue Optionen werden gezogen statt an Fehlern festzuhalten und sich darüber zu ärgern
- Kann sich schnell aber auf neue Anforderungen einstellen
- Hat starkes Bedürfnis nach Offenheit für Neues und unabhängigem Handeln.
- Kombiniert mit Spontanität und Flexibilität
- Neigt zu Vergesslichkeit und Unpünktlichkeit
- Mag keine Rituale, zu starren Regeln und mag keine sich zu oft wiederholenden Lehrpräsentationen („Immer das Gleiche“)
- Entscheidet sich, wenn alle Informationen vorliegen - daher kann sich eine Entscheidung zeitlich verzögern
- Tw. zu unkonzentriert, um spezifisch zu agieren, da gleichzeitig zu viele Eventualitäten erkannt werden; kann sich dann nicht entscheiden und festlegen – das fällt schwer
- Ausgestattet mit einem hohen Maß an Selbstbestimmtheit - lässt sich nur ungern etwas sagen
- Negative Emotionen (Affekte) können herunterreguliert werden - beruhigt sich selbst und benötigt von außen weniger

Hoch (J/OES)

Bevorzugt eine **Welt der Entscheidungen**.

Angst vor Misserfolg und Fehlerfokussierung (Perfektion).

- Perfektionist - will immer alles richtig machen; das ist die Basis für Erfolg, neben dem Willen und der Entscheidungsfähigkeit
- Hohes Bedürfnis nach Ordnung und Struktur, nach Klarheit und Geschlossenheit
- Ergebnis- und detailorientiert
- Will konkrete Ziele und klare Entscheidungen inklusive Kontrolle, Normen und Regeln
- Hoch ehrgeizig mit ausgeprägtem Sieges-, Lernwillen
- Selbstverantwortliches Handeln und Lernen
- Gefahr: will zu viel, ist zu aggressiv und zu verbissen, „Nur nicht aufgeben“, „Jetzt erst recht“-Mentalität
- Legt Wert auf Pünktlichkeit und Qualität
- Mag gut strukturierte und ehrgeizige Teams
- Mag Menschen, die sich vorhersehbar und verlässlich verhalten
- Geringe Risikobereitschaft, geduldiges Lernen
- Positive Sturheit (hartnäckig, „bockig“)
- Pünktlichkeit, routiniertes Lernen, normorientiert, geregelte Lernabläufe
- Zuverlässigkeit ist sehr wichtig
- Unter Druck: verkrampft, wenig flexibel
- Tunnelblick: behält erfolglose Strategie bei, weil das negative Gefühl nicht herunterreguliert werden kann

Basis	SO - Arbeiter	SP – Familie	AO - Dominanz	AP - Kreativität
Stärken	Ergebnisorientiert <ul style="list-style-type: none"> • Disziplin, Ausdauer • Akribisch genau • Logischer, analytischer, strukturierter Denker mit Detailwissen (Taktiker) • Realistische, wahre und erprobte Fakten • Macher mit Kampfgeist • Sieht Fehler, Detailblick • Gut im Sicherheitsspiel • Kontrolliert IST-SOLL • Handelt verantwortlich Ursache und Wirkung • Organisator, Manager • Instruktionen genau verstehen & umsetzen • Kategorisiert Lernstoff • Routinehandlungen • Ehrliche Feedbacks und Reflektion für Selbstwachs-tum wichtig 	Entwicklungsorientiert <ul style="list-style-type: none"> • Familiengeist/Support • Vernetzung • Geduldig und ruhig • Verantwortungsgefühl und Selbstkontrolle • Loyal, Familienmensch • Ordnen, verbindlich • Gewissenhaft und vorsichtig agierend • Sympathisch, freundlich • Hilfsbereit, taktvoll • Interesse an Menschen • Entscheidungen werden vernünftig getroffen • Fakten und Details • Realismus in allem • Keine Führungsperson • Beobachtungsgabe • Kann sowohl allein als auch im Team agieren • Sozial kompetent 	Wirkungsorientiert <ul style="list-style-type: none"> • Eigenständigkeit und Unabh-ängigkeit • Führungsspieler • Willensstärke, Kampfgeist • Will aktiv/passiv dominie-ren, sich durchsetzen • Machtspiel/Schachspiel inkl. Strategie/Taktik • Hierarchie/Ordnung • Hohe Erwartungen an sich und Mitspieler/Trainer • Qualitätsstandards und Kompetenzen • Zielstrebig • Kreativität plus Theorie • Vernetzungen • Erklärung (Lehren) • Befehl/Gehorsam • Furcht und Vertrauen • Wissenschaft • Normen und Regeln • Verlässlichkeit 	Ideenorientiert <ul style="list-style-type: none"> • Option und Innovation • Intuition • Optimist • Erst Übersicht und Abstraktes, dann Details • Agiert formend und reformierend • Spontan und flexibel • Persönliche Entwicklung und Bildung ist wichtig • Integrativ, auch 2 Ansätze in 1 zu kombinieren • Integriert Teamgeist und Individuum • Empathisch, einfühlsam • Systemisch verstehend • Anpassungsfähigkeit • Führungseigenschaften • Problemlöser mit feinfühli-gem Frühwarn-system • Wortgewandt und kommunikativ
Emo-tionen	Angst (☹️)/Neugierde Scham / Wut (Unrecht)	Angst / Neugierde Freude / Trauer	Wut / Ekel (☹️) Scham / Neugierde	Wut / Ekel (☹️) Freude, Trauer (☹️)

Teamgeist haben alle Typen. Nur mit einem unterschiedlichen Erstansatz, Philosophie, Motivation, Support und Erwartungen.

	SO 1	SO 2	SO 3	SO 4
Charakterstärken	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kühl, ruhig, nüchtern ○ Kritisch, realistisch ○ Faktenorientierung ○ Gute Konzentration ○ Hartnäckigkeit, Ehrgeiz auch bei geringem Anreiz ○ Effizient ○ Fair, zuverlässig ○ Direkte Umsetzung ○ Fleißig und belastbar ○ Disziplin, Ordnung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Perfektionist ○ Konsequent und zäh ○ Schätzt Fleiß, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein ○ Organisator, Praktiker ○ Gute Analysefähigkeit ○ Direkt auf den Punkt ○ Belastbar ○ Effizienz ○ Konsequentes Spiel 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aufmerksam ○ Kritisch, autark ○ Praktiker mit Anpassungsfähigkeit und Flexibilität ○ Genauer Beobachter ○ Diszipliniert ○ Toleranz ○ Energie auf den Punkt eingesetzt ○ Humorvoll 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Handlungsorientiert ○ Pragmatisch ○ Einfallsreicher Realist ○ Begabter Problemlöser ○ An Ordnung gebunden, dennoch unkonventionell ○ Langfristige Pläne ○ Selbstständigkeit ○ Sucht das Besondere
Sport	<p>Detaillierte Spiel- und Trainingsvorbereitung (Mental- und Handlungsplan). Spielt gradlinig, präzise, technisch sicher. Hoher Trainingsfleiß. Agiert zielbewusst. Wenig Taktikwechsel im Spiel möglich. Spielt lieber kurzen Sicherheitspass und One-Two-Touch-Spiel. I.d.R. defensive Ausrichtung - dann zentrale Position. Wenn Sturm mit bei hohem S, niedrigem O und hohem Sic, dann auch Außenposition. Kein Mittelfeld.</p>	<p>Sicherer Spielaufbau. Arbeitstier. Clever im Zweikampf. Aufs Spiel fokussiert. Qualitatives Spiel/Training ist Pflicht. Gnadenloser Kritiker: zu sich und anderen. Variabel analytisch. Gradliniges Spiel. One-Two-Touch-Spiel. Gibt Kontra bei Provokationen/ Fouls.</p> <p>Impulsiv bei hohem Sti, dann handlungsschneller und ungeduldig. Muss mutig spielen.</p> <p>Abwehrposition (zu 0 spielen) oder Sturm.</p>	<p>Eigenständige Spielvorbereitung. Clever im Zweikampf und Spielaufbau. Hoch konzentriert. Gradliniges Spiel. Lernt aus Wettkämpfen wie aus Theorie. Können Spielentwicklung gut voraussagen – gute Spielantizipation. Spielt lieber kurzen Sicherheitspass und One-Two-Touch-Spiel.</p> <p>Defensivspiel mit Zug nach vorne. Ggfs. Außenposition, Mittelfeld.</p>	<p>Direkte Infos vom Trainer: Taktik wissen & warum. Risikofreudig, spontan, ausprobierend, einfallsreich. Eigenständig im Spiel. Breite Wahrnehmung/ antizipieren. Clever im Zweikampf. Kein Trash-Talk. Learning by doing (Erfahrung). Trainingsfleiß. Neigung Situationen überzubewerten.</p> <p>Gradliniges Spiel mit Einfallsreichtum, 6er Position, defensives Mittelfeld mit Spielaufbau.</p>

	SO 1	SO 2	SO 3	SO 4
STRESS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kann nur bedingt negative Affekte regulieren ⇒ Rückzugstendenz ○ Unklares macht nervös und zweifelnd ○ Selbstzweifel! ○ Tunnelblick (negativ) ○ Grüblerisch ○ Nörgelnder Pedant ○ Gewohnheitsverhaftet ○ Fehlt „Weit-Sicht“ (Intuition, Vision) ○ Kann Fehler nicht sofort abstellen – braucht mehrere Wiederholungen ○ Sucht Kern des Problems ○ Kühl, unsensibel, abweisend ○ Hat Problem mit der Sicht auf langfristige Konsequenzen ○ Standpunkt wird unflexibel verteidigt ○ Hohe Belastungen dann Neigung zum Trainingsweltmeister. ○ Trash-Talk mit hohem Sicherheitsbedürfnis 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Rationaler Analytiker und Problemlöser (auch im Dialog) ○ Vorschnelles agieren bei hoher Stimulanz ○ Gibt Kontra bei Provokation ○ Grüblerisches Verharren bei Fehlern ⇒ Kopf hängt ○ Ärgerlich, wenn Vorgaben nicht umgesetzt werden ○ Rückzug + reserviert, kurze Aufmunterung tut ihm gut ○ Ungeduldig, sensibel ○ Wenig zukunftsorientiert (Misstrauen) ○ Vergleiche/Neid ○ Ironie/Sarkasmus ○ Gnadenloser Kritiker: zu sich und anderen ○ Bevormundend 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ungern Kompromisse (Misstrauen) ○ Rechthaberisch und eigensinnig ○ Unflexibel in Standpunkten ⇒ grüblerisches Verharren bei Fehlern - wirkt wie nicht anwesend ○ Handlungsreduziert-blockiert (Infosuche) ○ Koppelt sich bei Diskrepanzen ab - Isolierungsgefahr ○ Innere Wut bei Unrecht ○ Gefahr, leidenschaftslos zu werden ○ Entscheidungsgehemmt ○ Bei Misserfolg wird alles durchleuchtet ○ Emotional gedämpft ○ Wirkt niedergeschlagen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Übernimmt Führung ○ Direkte Ansprache: kantig, verletzend, unnachgiebig ○ Wenig spontan, dafür hoch analytisch ○ Provokant wirkend ○ Aufmerksamkeit auf das Wesentliche ⇒ kurzer Dienstweg ○ Braucht Zeit ○ Wenig Taktgefühl ○ Zu kritisch ○ Unruhe, wenn Absprache nicht läuft ○ Koppelt sich ab bei Diskrepanzen ohne es zu sagen - Isolierungsgefahr ○ Wenig spontan ○ Angst vor Unlogischem/Unklarheiten ○ Formales vor Feingefühl

	SP 1	SP 2	SP 3	SP 4
Charakterstärken	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fleißig, engagiert ○ Selbstwachstum ○ Verbindlich ○ Gewissenhaft, Disziplin ○ Gründlich überlegend, vorsichtig ○ Bodenständig ○ Struktur durch konservative Planung ○ Praktisch handelnd ○ Geduldige Umsetzung, Kontinuität, ausdauernd ○ Nicht sein, was sie nicht sind 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gutes Gedächtnis für Details und Fakten ○ Sympathisch, taktvoll ○ Kompromissloser Idealist ○ Starkes Gerechtigkeitsempfinden ○ Unbewusste Angst vor der Unberechenbarkeit des Lebens ○ Vertrauen, verlässlich ○ Strippenzieher ○ Stärke und Klarheit ○ Hohes Durchhaltevermögen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Abwartend ○ Sensibel, mitfühlend ○ Loyal ○ Authentisch ○ Verantwortungsbewusst ○ Nach Außen sorgenfrei, nach innen mit Tiefe ○ Tellerrand hinausblickend ○ Zuverlässig, wenn überzeugt ○ Gutes Gedächtnis für Ereignisse, Fakten 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Optimist, fröhlich ○ Sprüht vor Ideen und Tatendrang ○ Entgegenkommend ○ Knallharter Realist ○ Geschickt in Problemlösungen ○ Funktioniert über Leidenschaft ○ Guter Beobachter ○ Konkret, emphatisch ○ Sinnlich aufmerksam ○ Leichtigkeit, sensibel ○ Faktengedächtnis, theorieinteressiert
Sport	<p>Gesicherter Spielaufbau, Zuspüler-Mitspieler durch gutes Passspiel in Szene setzen, gute Vorbereitung, Rückstand – überlegtes Handeln, will das Trainierte umsetzen, stetiger Einsatz, intensive Wahrnehmung, effiziente Ziele</p> <p>Defensives Mittelfeld mit Zug nach vorn</p>	<p>Klare Anweisungen, klare Ziele, aber letzte Details entscheiden sie, Freude wichtig, realistische Spieleinschätzung, Organisator, sicherer Spielaufbau und Ballführung, muss mit „Ich will“ ins Spiel gehen (Kampfgeist), Disziplin</p> <p>Defensives und offensives Mittelfeld, Sturm, Fighter</p>	<p>Spiel ist Schwankungen unterworfen, Ruhige Ballführung, spielen mit ihrem Auge und ihrem Herzen, Spielintelligenz für „leeren Raum“, Taktik muss überzeugen, Mut zu selbstständigem Spiel, Kampfgeist, kein Spielmacher.</p> <p>Spezialist, Sturm in Rtg. Konter-, Stoßstürmer, Fighter</p>	<p>Identifikation mit Position, lernen aus Erfahrungen (Training/Spiel), Spiel mit unkonventionellen Aktionen, risikobereit, mit Kampfgeist ins Spiel – Aktion zeigen, ins Spiel involviert sein, verbinden Match, Spieler und Taktik</p> <p>Mittelfeld, Rtg. Spielmacher</p>

	AO 1	AO 2	AO 3	AO 4
Charakterstärken	<ul style="list-style-type: none"> ○ Originell ○ Individualistisch ○ Kompetent ○ Sehr gute Analysefähigkeit (tiefe Sinn) ○ Starke Selbstkontrolle, reserviert ○ Realistisch die Bedeutung erkennen ○ Starke Entschlusskraft/ durchsetzend ○ Großer Idealist ○ Vernünftig, rational, recht haben 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Offen, neugierig ○ Analytisch ○ Eloquent ○ Will immer schnell, effizient, effektiv sein ○ Mutig und klug ○ Denken in Kontexten ○ Risikobereit ○ Strategie + Ziele für eine langfristige Zukunft ○ Gute Vorbereitungen ○ Kann vorausdenken und langfristige Perspektiven erkennen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Analytisch-Visionär Horizont erweitern ○ Kontext vor Details ○ Autonomes Selbst (Ideen-, Bildungswelt) ○ Logischer Kopfmensch ○ Kein Gefühlmensch ○ Wollen wissen, wie es funktioniert (guter Lerner) ○ Flexibel-anpassend ○ Kritik ist konstruktiv ○ Eigene moralische Werte-orientierung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kreativ-Initiativ ○ Idealist-Futurist ○ Ideenmaschine ○ „schwebende Aufmerksamkeit“ ○ Handlungsorientiert ○ Durchsetzungsstark ○ Sehr wissbegierig ○ Sehr intuitiv ○ Endlos-Arbeiter ○ Hat gerne recht ○ Stimulierende Energie ○ Starker Strategie ○ Kontext vor Details
SPORT	<p>Neigung zu Einzelsport, intuitives agieren, strategisch-taktisch perfektes Spiel, hohe Maßstäbe, unermüdlich, schlitzohrig, hoch konzentriert, schnell, weite Wahrnehmung, Taktik schnell erkennen, Zweikämpfer, gute Antizipation</p> <p>6er Position, Abwehr</p>	<p>Strebt nach dem perfekten Spiel, hohes taktisches Interesse, zügige Passentscheidung und Laufwege, Zweikampf!!!</p> <p>Intuitive Fähigkeiten, Spiel muss kontrolliert werden, leidenschaftlich, hohes Spieltempo: Impuls = Aktion und gutes Stellungsspiel</p> <p>Allrounder, i.d.R. mit offensiver Orientierung</p>	<p>Starkes taktisches Interesse, Strategie, intuitive Wahrnehmung, zweck- und zielgerichtet, betrachten das Spiel von außen, wenig Nerven – gute Elfmeterschützen, gutes Stellungsspiel, helfen sich selbst, spielen intelligent und modern, brauchen Freiheiten, Kreativität</p> <p>Allrounder, i.d.R. eher defensive Orientierung</p>	<p>Spontane Ideen umsetzen, kraftvolles, initiatives, flexibles Spiel, intuitiver Spielgestalter, taktische Disziplin ggf. schwierig, will Herausforderung, Raumdeckung stressig, Ansprache & Aktion, gute koordinative Fähigkeiten, hohe Durchschlagskraft, technische Fähigkeiten</p> <p>6er + Spielaufbau/Sturm</p>

	AP 1	AP 2	AP 3	AP 4
Charakterstärken	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ausdauernd ○ Innovative Chancen ○ Herausragende Mentorfähigkeiten ○ Nehmen Signale der Umwelt im Sinn wahr ○ Konflikt zwischen Verstand und Intuition ○ Originalität ○ Intuitiver Individualist ○ Wollen überzeugen ○ Harmonieorientiert 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Verständnisvoll. Versteht Motive anderer ○ Aufmerksam ○ Loyal, win-win ○ Gesunde Aggressivität im Zweikampf ○ Ganzheitliche Lösungsorientierung ○ Mit Freu(n)de Ziele zusammen umsetzen ○ Bewegende Orientierung ○ Entwicklung fördern 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sozial - Idealistisch ○ Kreativ - Instinktiv ○ Gleichzeitig Individualist und Beziehungsmensch ○ Ständige Suche nach neuen Alternativen, Trendsetter ○ Eigene Ideale ⇒ Genialität ○ Visionär ○ Dinge auf den Grund gehen ○ Mut zu Autonomie 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Begeisterungsfähig ○ Fantasievoll & vielseitig ○ Unkonventionell lösend ○ Instinkt Mensch ○ Hoch belastbar bei Faszination (keine Ruhepause) ○ Autodidakt (Projekte) ○ Breites Spektrum ○ Kommunikation auf Beziehungsebene ○ Empathisch, sieht Entwicklungspotenziale bei anderen ⇒ Echtheit
SPORT	<p>Innovativer Taktiker, Berater/Mentor, guter Spielorganisator, 7ter Sinn, schnelle Spiel, sieht Freiräume, Laufwege und passt – Blick für Raum inkl. System, flexibel, schnelle Auffassung, mag Herausforderungen – große Ziele, geben ihr Bestes, ruhiges Training</p> <p>Mittelfeld/Sturm (Instinkt)</p>	<p>Breiter Wahrnehmungsfokus – sieht die freien Räume, intuitiv + schnelle Entscheidung/Spiel, dann praktisch zupackend+ ausdrucksstark, schnelle Auffassungsgabe, Konzentration auf das Wesentliche, im Spiel schwer ausrechenbar, kreativ aus der Tat, mittendrin</p> <p>Allrounder: Torwart/Abwehr, Mittelfeld, Sturm</p>	<p>Lernen aus Erfahrung – nicht Theorie, innovativ-kreativ, Wahrnehmung aufs Komplexe, weitsichtig, Ehrgeiz bei hoher Stimulation, Wie statt Was, schnelle Intuition, rigide unabhängig – eigenständig, kann Spiel schnell lesen, sehen was kommt, Taktik wird umgesetzt</p> <p>Torwart/Sturm, Spielaufbau</p>	<p>Ausgeprägt intuitiver, innovativer Spieler, unbefangen, pos. Beziehung zu Trainer/Ansprache, breiter Wahrnehmungsfokus – sieht die freien Räume, Spielsituation spekulativ schnell erfassend, gute Antizipation, was Neues, schwer ausrechenbar, alle Positionen, viele mentale Bilder, eigene Spielsicht</p> <p>Torwart/Sturm, Spielaufbau (Instinkt)</p>

Meine mentalen Ziele in dieser Saison

1.

2.

Stressgedanken *vor* dem Wettkampf und neue Strategie

Stressgedanken *im* Wettkampf und neue Strategie

Mein Glaubenssatz für Erfolg

Meine drei wichtigsten Erfolgsprinzipien

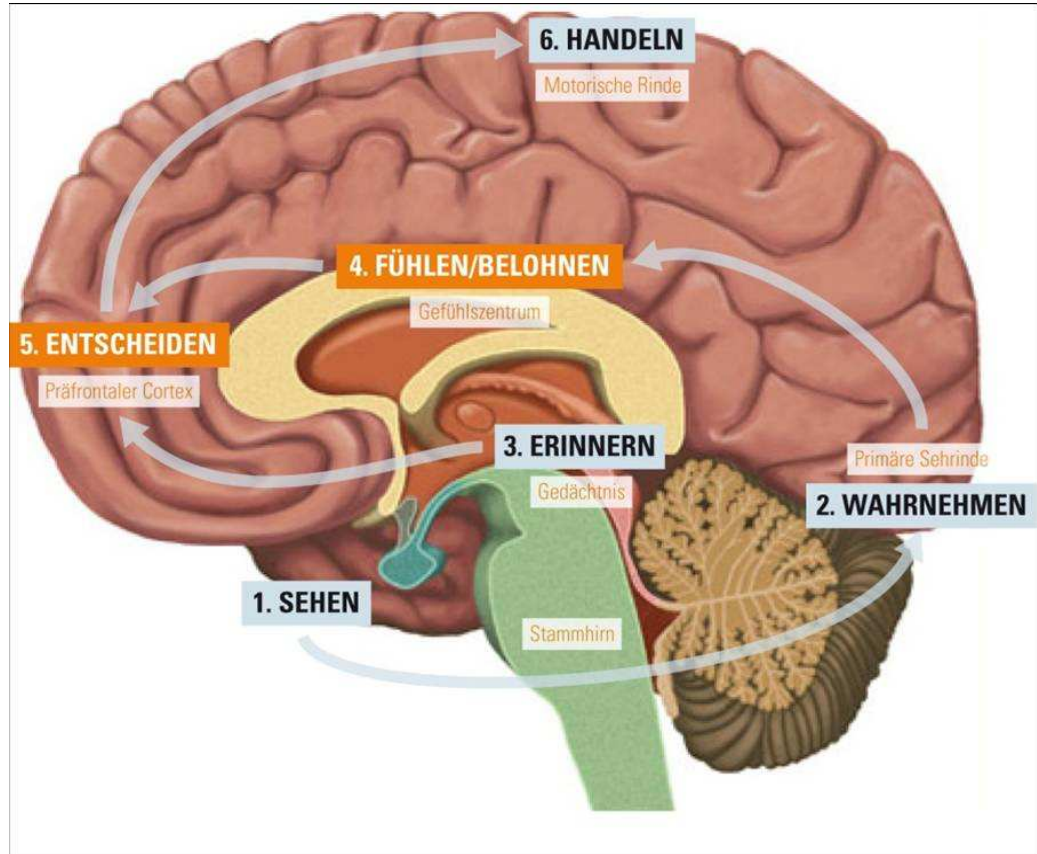
Mentales Trainingsprogramm

Starttag:

1.Quartal	2.Quartal	3.Quartal	4.Quartal

Das limbische System

Bildrechte: MassineScheffer, GmbH





Heiko Hansen

Entwickler der Reports/Ausbilder für ViQ® SPORT / ViQ® Schule und Beruf

www.viq-sport.de

www.talenthhaus.de

Fachbuchautor

Der Weg zum Sieg, Pietsch-Verlag

So geht's im Kita-Team, Verlag an der Ruhr/Cornelsen-Verlag

Konflikte sind immer persönlich, BoD-Verlag

Kinder brauchen Charakter, BoD-Verlag

Schutzgebühr: 7,50 Euro inkl. gesetzlicher MwSt.

Copyright, alle Rechte und Entwicklung:

Heiko Hansen, Bad Bramstedt, www.viq-sport.de, www.talenthhaus.de

Vervielfältigungen von diesem Booklet in jedweder Art sind nicht erlaubt und werden rechtlich geahndet.

Literatur: Martens/Kuhl „Die Kunst der Selbstmotivierung“ (2004/2009)

Kuhl/Scheffer/Mikoleit/Strehlau „Persönlichkeit und Motivation im Unternehmen“ (2010)

Hansen, Mikoleit, Spreckels, Westbrock „Der Weg zum Sieg“ (2011)