

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

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

|                         | SO 1   | SO 2   | SO 3  | SO 4   |
|-------------------------|--|--|---|--|
| <b>Charakterstärken</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kühl, ruhig, nüchtern</li> <li>○ Kritisch, realistisch</li> <li>○ Faktenorientierung</li> <li>○ Gute Konzentration</li> <li>○ Hartnäckigkeit, Ehrgeiz auch bei geringem Anreiz</li> <li>○ Effizient</li> <li>○ Fair, zuverlässig</li> <li>○ Direkte Umsetzung</li> <li>○ Fleißig und belastbar</li> <li>○ Disziplin, Ordnung</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Perfektionist</li> <li>○ Konsequent und zäh</li> <li>○ Schätzt Fleiß, Zuverlässigkeit und Verantwortungsbewusstsein</li> <li>○ Organisator, Praktiker</li> <li>○ Gute Analysefähigkeit</li> <li>○ Direkt auf den Punkt</li> <li>○ Belastbar</li> <li>○ Effizienz</li> <li>○ Konsequentes Spiel</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Aufmerksam</li> <li>○ Kritisch, autark</li> <li>○ Praktiker mit Anpassungsfähigkeit und Flexibilität</li> <li>○ Genauer Beobachter</li> <li>○ Diszipliniert</li> <li>○ Toleranz</li> <li>○ Energie auf den Punkt eingesetzt</li> <li>○ Humorvoll</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Handlungsorientiert</li> <li>○ Pragmatisch</li> <li>○ Einfallsreicher Realist</li> <li>○ Begabter Problemlöser</li> <li>○ An Ordnung gebunden, dennoch unkonventionell</li> <li>○ Langfristige Pläne</li> <li>○ Selbstständigkeit</li> <li>○ Sucht das Besondere</li> </ul>   |
| <b>Sport</b>            | <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 &amp; 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   |
|---------------|---|--|---|--|
| <b>STRESS</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kann nur bedingt negative Affekte regulieren<br/>⇒ Rückzugstendenz</li> <li>○ Unklares macht nervös und zweifelnd</li> <li>○ Selbstzweifel!</li> <li>○ Tunnelblick (negativ)</li> <li>○ Grüblerisch</li> <li>○ Nörgelnder Pedant</li> <li>○ Gewohnheitsverhaftet</li> <li>○ Fehlt „Weit-Sicht“ (Intuition, Vision)</li> <li>○ Kann Fehler nicht sofort abstellen – braucht mehrere Wiederholungen</li> <li>○ Sucht Kern des Problems</li> <li>○ Kühl, unsensibel, abweisend</li> <li>○ Hat Problem mit der Sicht auf langfristige Konsequenzen</li> <li>○ Standpunkt wird unflexibel verteidigt</li> <li>○ Hohe Belastungen dann Neigung zum Trainingsweltmeister.</li> <li>○ Trash-Talk mit hohem Sicherheitsbedürfnis</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rationaler Analytiker und Problemlöser (auch im Dialog)</li> <li>○ Vorschnelles agieren bei hoher Stimulanz</li> <li>○ Gibt Kontra bei Provokation</li> <li>○ Grüblerisches Verharren bei Fehlern<br/>⇒ Kopf hängt</li> <li>○ Ärgerlich, wenn Vorgaben nicht umgesetzt werden</li> <li>○ Rückzug + reserviert, kurze Aufmunterung tut ihm gut</li> <li>○ Ungeduldig, sensibel</li> <li>○ Wenig zukunftsorientiert (Misstrauen)</li> <li>○ Vergleiche/Neid</li> <li>○ Ironie/Sarkasmus</li> <li>○ Gnadenloser Kritiker: zu sich und anderen</li> <li>○ Bevormundend</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ungern Kompromisse (Misstrauen)</li> <li>○ Rechthaberisch und eigensinnig</li> <li>○ Unflexibel in Standpunkten<br/>⇒ grüblerisches Verharren bei Fehlern - wirkt wie nicht anwesend</li> <li>○ Handlungsreduziert-blockiert (Infosuche)</li> <li>○ Koppelt sich bei Diskrepanzen ab - Isolierungsgefahr</li> <li>○ Innere Wut bei Unrecht</li> <li>○ Gefahr, leidenschaftslos zu werden</li> <li>○ Entscheidungsgehemmt</li> <li>○ Bei Misserfolg wird alles durchleuchtet</li> <li>○ Emotional gedämpft</li> <li>○ Wirkt niedergeschlagen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Übernimmt Führung</li> <li>○ Direkte Ansprache: kantig, verletzend, unnachgiebig</li> <li>○ Wenig spontan, dafür hoch analytisch</li> <li>○ Provokant wirkend</li> <li>○ Aufmerksamkeit auf das Wesentliche ⇒ kurzer Dienstweg</li> <li>○ Braucht Zeit</li> <li>○ Wenig Taktgefühl</li> <li>○ Zu kritisch</li> <li>○ Unruhe, wenn Absprache nicht läuft</li> <li>○ Koppelt sich ab bei Diskrepanzen ohne es zu sagen - Isolierungsgefahr</li> <li>○ Wenig spontan</li> <li>○ Angst vor Unlogischem/Unklarheiten</li> <li>○ Formales vor Feingefühl</li> </ul> |

|                         | SP 1  | SP 2  | SP 3   | SP 4   |
|-------------------------|---|---|--|--|
| <b>Charakterstärken</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fleißig, engagiert</li> <li>○ Selbstwachstum</li> <li>○ Verbindlich</li> <li>○ Gewissenhaft, Disziplin</li> <li>○ Gründlich überlegend, vorsichtig</li> <li>○ Bodenständig</li> <li>○ Struktur durch konservative Planung</li> <li>○ Praktisch handelnd</li> <li>○ Geduldige Umsetzung, Kontinuität, ausdauernd</li> <li>○ Nicht sein, was sie nicht sind</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gutes Gedächtnis für Details und Fakten</li> <li>○ Sympathisch, taktvoll</li> <li>○ Kompromissloser Idealist</li> <li>○ Starkes Gerechtigkeitsempfinden</li> <li>○ Unbewusste Angst vor der Unberechenbarkeit des Lebens</li> <li>○ Vertrauen, verlässlich</li> <li>○ Strippenzieher</li> <li>○ Stärke und Klarheit</li> <li>○ Hohes Durchhaltevermögen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Abwartend</li> <li>○ Sensibel, mitfühlend</li> <li>○ Loyal</li> <li>○ Authentisch</li> <li>○ Verantwortungsbewusst</li> <li>○ Nach Außen sorgenfrei, nach innen mit Tiefe</li> <li>○ Tellerrand hinausblickend</li> <li>○ Zuverlässig, wenn überzeugt</li> <li>○ Gutes Gedächtnis für Ereignisse, Fakten</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Optimist, fröhlich</li> <li>○ Sprüht vor Ideen und Tatendrang</li> <li>○ Entgegenkommend</li> <li>○ Knallharter Realist</li> <li>○ Geschickt in Problemlösungen</li> <li>○ Funktioniert über Leidenschaft</li> <li>○ Guter Beobachter</li> <li>○ Konkret, emphatisch</li> <li>○ Sinnlich aufmerksam</li> <li>○ Leichtigkeit, sensibel</li> <li>○ Faktengedächtnis, theorieinteressiert</li> </ul> |
| <b>Sport</b>            | <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   |
|-------------------------|--|---|--|--|
| <b>Charakterstärken</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Originell</li> <li>○ Individualistisch</li> <li>○ Kompetent</li> <li>○ Sehr gute Analysefähigkeit (tiefe Sinn)</li> <li>○ Starke Selbstkontrolle, reserviert</li> <li>○ Realistisch die Bedeutung erkennen</li> <li>○ Starke Entschlusskraft/ durchsetzend</li> <li>○ Großer Idealist</li> <li>○ Vernünftig, rational, recht haben</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Offen, neugierig</li> <li>○ Analytisch</li> <li>○ Eloquent</li> <li>○ Will immer schnell, effizient, effektiv sein</li> <li>○ Mutig und klug</li> <li>○ Denken in Kontexten</li> <li>○ Risikobereit</li> <li>○ Strategie + Ziele für eine langfristige Zukunft</li> <li>○ Gute Vorbereitungen</li> <li>○ Kann vorausdenken und langfristige Perspektiven erkennen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Analytisch-Visionär<br/>Horizont erweitern</li> <li>○ Kontext vor Details</li> <li>○ Autonomes Selbst<br/>(Ideen-, Bildungswelt)</li> <li>○ Logischer Kopfmensch</li> <li>○ Kein Gefühlmensch</li> <li>○ Wollen wissen, wie es funktioniert (guter Lerner)</li> <li>○ Flexibel-anpassend</li> <li>○ Kritik ist konstruktiv</li> <li>○ Eigene moralische Werte-orientierung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kreativ-Initiativ</li> <li>○ Idealist-Futurist</li> <li>○ Ideenmaschine</li> <li>○ „schwebende Aufmerksamkeit“</li> <li>○ Handlungsorientiert</li> <li>○ Durchsetzungsstark</li> <li>○ Sehr wissbegierig</li> <li>○ Sehr intuitiv</li> <li>○ Endlos-Arbeiter</li> <li>○ Hat gerne recht</li> <li>○ Stimulierende Energie</li> <li>○ Starker Strategie</li> <li>○ Kontext vor Details</li> </ul> |
| <b>SPORT</b>            | <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 &amp; 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"> <li>○ Ausdauernd</li> <li>○ Innovative Chancen</li> <li>○ Herausragende Mentorfähigkeiten</li> <li>○ Nehmen Signale der Umwelt im Sinn wahr</li> <li>○ Konflikt zwischen Verstand und Intuition</li> <li>○ Originalität</li> <li>○ Intuitiver Individualist</li> <li>○ Wollen überzeugen</li> <li>○ Harmonieorientiert</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Verständnisvoll. Versteht Motive anderer</li> <li>○ Aufmerksam</li> <li>○ Loyal, win-win</li> <li>○ Gesunde Aggressivität im Zweikampf</li> <li>○ Ganzheitliche Lösungsorientierung</li> <li>○ Mit Freu(n)de Ziele zusammen umsetzen</li> <li>○ Bewegende Orientierung</li> <li>○ Entwicklung fördern</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sozial - Idealistisch</li> <li>○ Kreativ - Instinktiv</li> <li>○ Gleichzeitig Individualist und Beziehungsmensch</li> <li>○ Ständige Suche nach neuen Alternativen, Trendsetter</li> <li>○ Eigene Ideale ⇒ Genialität</li> <li>○ Visionär</li> <li>○ Dinge auf den Grund gehen</li> <li>○ Mut zu Autonomie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Begeisterungsfähig</li> <li>○ Fantasievoll &amp; vielseitig</li> <li>○ Unkonventionell lösend</li> <li>○ Instinkt Mensch</li> <li>○ Hoch belastbar bei Faszination (keine Ruhepause)</li> <li>○ Autodidakt (Projekte)</li> <li>○ Breites Spektrum</li> <li>○ Kommunikation auf Beziehungsebene</li> <li>○ Empathisch, sieht Entwicklungspotenziale bei anderen ⇒ Echtheit</li> </ul> |
| 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

---

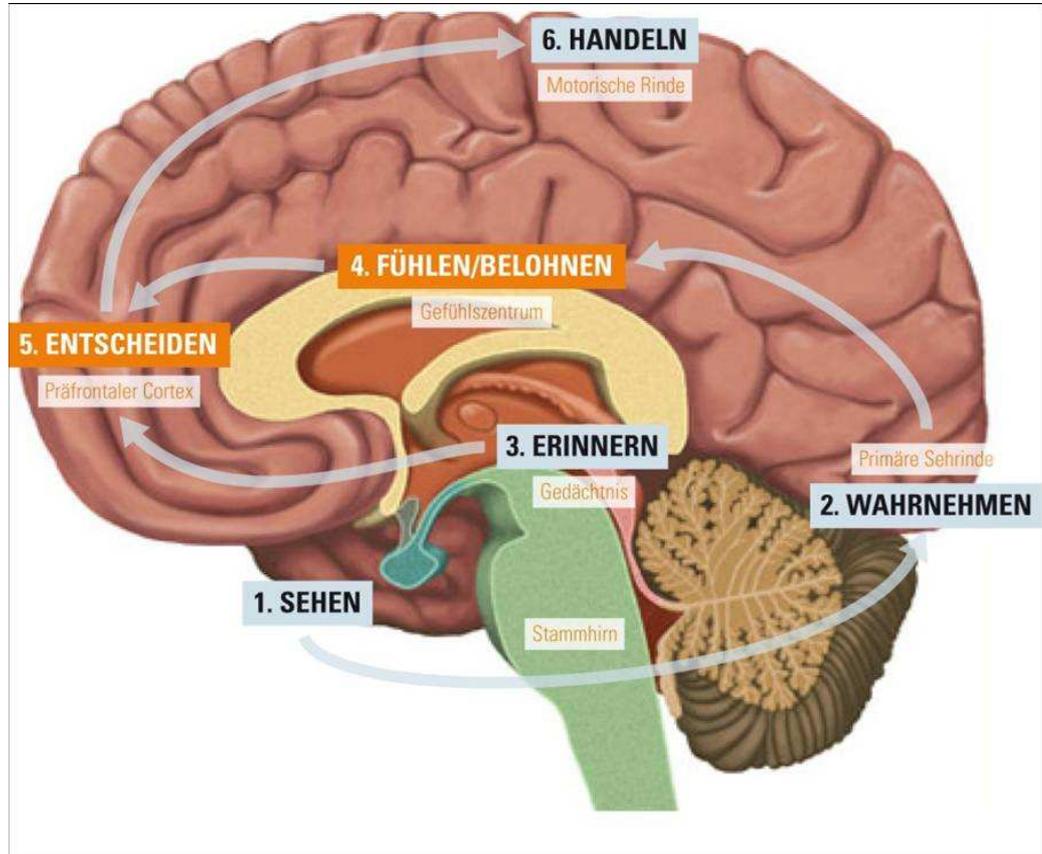
## Mentales Trainingsprogramm

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](http://www.viq-sport.de)    [www.talenthhaus.de](http://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](http://www.viq-sport.de), [www.talenthhaus.de](http://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)