

MENTAL



DYNAMIC®



# PSI - THEORIE von Prof. Dr. Julius Kuhl (UNI Osnabrück)

Kuhl geht von zwei Modulationen aus, die den Wechsel zwischen negativen/positiven Affekten durch Interaktion der Erkenntnisssysteme regulieren: **Willensbahnung/Handlungseffizienz** (IG $\Rightarrow$ IVS mit A+) und **Selbstentwicklung/Erfahrung** (OES $\Rightarrow$ EG mit A-).

**Ziel: Selbstregulationskompetenz** durch das Erlernen einer aktiven, selbst-steuernenden Regulierung zwischen den Affekten

## 1. Modulationsannahme

### Willensbahnung

O  $\Rightarrow$  A Wettkampflust & Erfahrungen

Die IVS (A) wird durch positive Affekte wie (Vor-)Freude und Mut stimuliert. Man will in die Handlung und Wettkampffreude kommen. Man will das Gelernte zeigen, die Taktik erfolgreich umsetzen, sich durchsetzen, kämpfen und gewinnen. Schnell und automatisiert spielen, wie im Flow. Mit Selbstüberzeugung spielen und keine Schwächen zeigen, auch wenn es schwierig sein sollte. Man handelt schnell, intuitiv, gezielt, gekonnt und sicher, wenn man sich stark fühlt – vieles gelingt ohne viel nachzudenken oder zu planen. Die Willensbahnung (effiziente Umsetzung eigener Absichten) wird durch den Wechseln von Absichtsaktivierung (IG) mit Fokus auf Herausforderungen inkl. Frustrationstoleranz einerseits und durch Selbstmotivierung mit Fokussierung auf positive Anreize nach erfolgreicher Intentionausführung andererseits erleichtert (z.B. Pokal). Schwierige Momente auszuhalten wird durch Herabregulierung von positiven Affekten (Frustrationstoleranz) ermöglicht. Auf etwas verzichten können, um dann alles, den Sieg, zu bekommen. Auf die Zähne beißen und sie zeigen. Die Umsetzung von angestrebten Zielen wird sehr effizient, wenn der Wechsel zwischen positiver Zielfantasie auch mit Fokussierung auf die unangenehmen Schritte funktioniert (erfolgstrainiert). Die wechselnde Vorstellung zw. positiven Anreizen und mentalen Schritten zur Zielerreichung erleichtert das Gelingen.

## 2. Modulationsannahme

### Selbstentwicklung

S  $\Rightarrow$  P Training & Erfahrungen

Die Selbstentwicklung wird durch die Interaktion von OES (S) und EG (P) ermöglicht. Dabei muss man negative Affekte herunterregulieren, d.h. man entwickelt eine Lern- und Erfahrungsfreude wie Neugierde – „Ich will es erleben! Lerne dazu! Ich trainiere gerne!“ Anhaltende negative Affekte, z.B. wie Angst, Scham oder unter Stress, verhindern eine eigene Weiterentwicklung. Der Zugang zum Selbst und zu den Erfahrungsschätzen (EG/P) ist erschwert. Reflektionsgespräche sind im Training und nach Spielen sehr wichtig. Die Trainingsgestaltung sollte modern, wiederholend, lernmotivierend sein und das bisherige Können/Talent integrativ aufbauen: technisch, taktisch und charakterlich. Zur Selbstentwicklung gehört ebenso das Training von Problemsituationen. Das steigert die Selbstwirksamkeit und vermindert Fehlerorientierung. Die Öffnung des EG ist der erste Schritt zu neuer Trainings- und Wettkampf-Balance/Stärke. Das Team bzw. der Spieler öffnet seine Talente und findet zu seinen Stärken zurück (kompatibel & selbstbestimmt). Stress- und Entspannungstraining hilft, um unter Druck den Selbstzugang „EG“ herstellen zu können (A- wird herabreguliert). Im „stuck of negative affects“ folgt die Versteifung auf Fehler & Gefahren. Man mäkelte pausenlos an diesem oder jenem. Man sieht und fühlt nur noch das, was nicht passt oder ungute Gefühle auslöst. Positive Einzelaspekte werden ausgeblendet bzw. relativiert.

#### 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 sich bewusstwerden, 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 Modellerner, 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 (Vorfreude) 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 hohen 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 / S)

## 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 Zuspil auf Zuruf



## A – Ausprägungen (IVS / N)

### Gering (bis 33)

- Weniger neugierig auf neue Reize. Weniger ist mehr!
- Risikominimiert und weniger körperbetontes Spiel
- Weniger dominant und handlungssicher agierend
- Höflich, ruhig und etwas schüchtern
- Weniger mutig (fehlende Wut) ⇒ wehrt sich nicht
- Bevorzugt theoretisches und vorsichtigeres Lernen
- Vermeidet ungewohnte Spielsituationen und schwierige Problematiken (mag einfache Taktiken und Spielzüge)
- Ggfs. mit Selbstaufgabe, Kopf hängenlassen, mutlos – vor allem, wenn Situationen falsch eingeschätzt wurden
- Reagiert abwartend und ist eher ruhig, auch weniger (motorisch) beweglich ⇒ braucht positiven Zuspruch
- Im Team kein Initiator und keine Führungsperson - überlässt die Spielgestaltung & Teamsteuerung anderen
- Will anderen nichts beweisen, weniger ehrgeizig. Trainiert eher das Notwendige, was der Trainer ansagt (nicht mehr),
- Mag keine hohen Wiederholungen
- Geringerer Zugang zu einem intuitiven Handlungsplan und Spielaktionen- kann schwer richtig und falsch entscheiden

#### Training und mentale Entwicklung:

Aufbau von Selbstwirksamkeit durch Wiederholungen und Handlungen, lernen mit positiven Selbstgespräch sich zu Aktionen zu ermutigen, Handlungsschnelligkeit und -sicherheit erhöhen, Risiko- und Entscheidungstraining (Mut), positive Stärkung der vorhandenen Ressourcen, Kreativität und Modelllernen, Ressourcen sukzessive ausbauen, selbst zu mehr aktivieren, ohne Wissen/ intuitiv agieren, d.h. mutiger und ohne Anweisung agieren

### Stark (ab 67)

- Hohe Risikobereitschaft. Ich bin mutig! Ich kämpfe!
- Äußerst dominant. DER BOSS! Führungsspieler! Ich gehe voran!
- Absoluter Bauchmensch mit intuitiven Bauchentscheidungen
- Hohe Handlungsschnelligkeit (Neigung) und enormes kreatives Potenzial (Lösungsorientierung)
- Meint genau zu wissen, was richtig ist: „Mach das so!“ - Vehementes Vertreten seiner Überzeugungen, Meinungen
- Diskutiert und agiert/spielt mit Nach-DRUCK!
- Neigung zu Provokationen & Fouls und ist leicht zu provozieren (es kann zu Problemen mit Trainern/Mitspielern kommen)
- Große Angst, dass er dominiert wird ⇒ Angst vor Kontrollverlust seines Einflussbereichs, Handlungsmöglichkeiten nicht erlaubt
- Zeigt meistens wenig Nerven in Drucksituationen
- Nimmt den Kampf, die Herausforderung positiv und mutig an
- Militärisches Denken und Wortwahl
- Eye-to-Eye-Fighting Game - Auge um Auge, Zahn um Zahn
- Zeigt Ekelmimik, wenn ihm Entscheidungen nicht gefallen. Mit wegwerfender Hand- und Armbewegung (oder Fuß/Bein)

#### Training und mentale Entwicklung:

Selbstberuhigung, u.a. zur Handlungshemmung bzw. mentale Strategien zur klugen Ausführung (u.U. sich zurücknehmen), Mentoren-Tätigkeit ausüben: mit Blick für den Mitspieler (Erhöhung der Sozial- und Emotionskompetenz), Empathie/Sympathie, andere Meinungen zulassen und respektvoll zuhören, Führungscoaching (Klassensprecher), Impulssteuerung lernen, u.a. durch Mentalfilm und Strategie des wahren und wirksamen Erfolgs, Sport als Regulator von Unruhe

## O – Ausprägungen (IG / T)

### Gering (bis 33)

- Niedriges selbstverpflichtendes Zielbewusstsein
  - Wechselhaft beim Aufrechterhalten von Zielen, Absichten und konkreten Motivationen: „**Welcher Plan? Ach ja!**“
  - Kann nicht richtig „beißen“ bzw. Grenzen/sich überwinden
  - Hindernisse werden selten überwunden. Ziele und Spielaktion eher abgebrochen ⇒ braucht Anweisung und Animation von außen
- Zögerliche Handlungen und Mutlosigkeit im Spiel
- Erschwerte Absichtsbildung (Neigung zur Verlangsamung)
- Geringes Durchhaltevermögen
- Risikominimiert
  - Mangel an Problemlösungsstrategien
  - hat nicht gelernt hat, Probleme auszuhalten und selbst zu lösen
  - „Glückenbetreuung“ in der Kindheit (Familie, Trainer)
- Geringes Bewusstsein und Basis für taktische, fachliche Vorgaben
- Kein Führungsplayer (wenig geeignet)
  - geringe Selbstführung und wenig objektiv
  - nimmt Kritik und Anregungen sofort persönlich („Sensibelchen“)
- Hat ggfs. Probleme, sich länger zu konzentrieren
- Fehlverhalten unter Druck wird oft erst im Nachhinein bewusst
  - geringeres Schamgefühl im Moment der Emotion/Aktion
  - Befreiung durch Wut (Angst ist dann reduziert)

#### Training und mentale Entwicklung:

Grenztraining, Regeln, Normen & Ziele verbindlich setzen, positives Selbstgespräch (an sich glauben), klare Selbstanweisungen (innerer Befehl) mit Ziel/Plan, KONSEQUENZhandlung zur Selbstüberwindung („innerer Schweinehund“), Qualität und Qual, Glaubenssatsarbeit

### Stark (ab 67)

- Will Ziele unbedingt erreichen, den vereinbarten besten Plan (Taktik) umsetzen (fast zwanghaft wie befohlen)
- Nachhaltig, stur, kann „beißen“, starker Wille und hohes Durchsetzungsvermögen. „**Der Plan muss umgesetzt werden!**“
- Höchst rational, strukturiert und nachdenklich
- Will unabhängig analysieren (dann handeln)
- Will wahre, fachlich eindeutige Kriterien
- Logische Erfolgsstrategien mit Klarheit und Orientierung
- Sicherheits-, Planorientierung vor Sozial-, Teamorientierung
- Hohe Aufmerksamkeit und Fokussierung (wirkt tw. eiskalt)
- Nur mit (mentalen) Plan wird gehandelt
  - ⇒ Umsetzung kann etwas dauern, wenn das IG zu sehr in der Planung verstrickt ist (zu viele Details muss geklärt werden)
  - ⇒ muss vom Plan 100% überzeugt sein
- Eigene und fremde Fehler machen niedergeschlagen und nachdenklich (Fehlersuche: Wieso geht/ging der Plan nicht auf?)
  - ⇒ wird starr, bewegt sich staksig, agiert verkrampft, er kommt aus der Gedankenwelt nicht heraus
  - ⇒ handlungsmüde und unflexibel
  - ⇒ Umfeld tritt in den Hintergrund. Er muss den Fehler im System selbst klären.

#### Training und mentale Entwicklung:

Emotionen wie Freude spüren (Leidenschaft), sich selbst loben, Entspannungstraining, Gelassenheit, Flexibilitätstraining (Plan A zu B wechseln, Kreativität), Bewegung/ Sport/Lockerheit (z.B. Qi Gong), Chancen im Chaos sehen, Intuitionstraining und Vertrauensaufbau durch Optionen, wenn es nicht läuft.

## P – Ausprägungen (EG / F)

### Gering (bis 33)

- Lernt und agiert direkter, weniger ganzheitlich, sieht nur das Eine.
- Wenig Einfühlungsvermögen für andere Menschen
- Weniger gefühlsorientiert und geringe Wahrnehmung von emotionalen Zwischentönen
- Unter Druck weniger rücksichtnehmend
- Geringes Feingefühl
- Ergebnisorientierte Projektarbeit (z.B. Zweikampf, Torschuss)
  - Ziele ohne Schnörkel und Emotionen erreichen
- Zeigt weniger tiefe, offene Freude
- Hohe Geduldsfähigkeit
- Agiert zunächst schüchterner, auch im Team
- Lernt theoretischer
- Fehler werden zu rigoros betrachtet oder nicht als eigene erkannt; die Anderen sind schuld oder die Umstände:
  - Mangel an persönlicher Info-Verarbeitung (EG)

#### **Training und mentale Entwicklung:**

Lernen, mit Fehlern umzugehen und eine persönliche Lern-, Spielfaszination aufzubauen, Co-Tätigkeit und Gespräch über Menschliches zur Verbesserung der Empathie und Werteorientierung, Kreativität (Problemlösung, z.B. von offenen Situationen), Handlungs- und Entscheidungsschnelligkeit. In präzisen Gesprächen positive und negative Erfahrungen verarbeiten und abspeichern, Perspektiven aufzeigen und durch Wiederholungen trainieren, Chancen im Spiel durch seine Talente sehen und ausprobieren, Wissen und Gefühl vernetzen (Phantasie-reisen), Umgang mit Freude und Enttäuschung im Gespräch erlernen

### Stark (ab 67)

- Kein Pflicht- oder MUSS-Lerner/Spieler. Will das Lernen und das Spiel gerne selbst bestimmen. Folgt ausschließlich der Faszination und seinem Interesse an Themen/Spielsystemen
- Hat eine eigene, persönliche Spielphilosophie (eigenwillig)
- Lebt gerne nach eigenen Werten, Regeln und Maßstäben
- Diva-Neigungen, „Enfant terrible“, neigt zu extravaganteren Aktionen
- Visualisierungen und Selbstverpflichtung sind hilfreich
- Beratungsresistent. Probiert zunächst risikobereit aus.
- Braucht die Erfahrung, um zu reflektieren. Kann Fehler schwer vorausdenken.  
Grund: sonst entwickelt er keine Lern-, Spielmotivation
- Mag keine Zurechtweisungen
- Im Wettkampf kreativ und flexibel
- Schwankend in der Leistung (Welt- und Kreisklasse)
- Stark Lust, Sympathie und Freude gesteuert
- Kleiner Einfluss reicht, um die Freude zu verlieren
- Hochgradig einfallsreich, flexibel, hochgradig emotional
- Mag keine Rituale und stupiden Wiederholungen
- Schneller (z.T. überraschender) Wechsel zwischen Wollen und Nichtwollen: „Ach, nun doch nicht (mehr)!“

#### **Training und mentale Entwicklung:**

Grenztraining, Lernen mit Unlustgefühlen umzugehen (sich durchzubeißen), bewusst nach Plan/Vorgaben ohne Abweichungen agieren, Konzentrationsübungen, Genauigkeit und Präzision, bewusstes und präziseres Vorgehen und Erfahrungsabspeicherung, Gefahren beachten, Pflichten akzeptieren und positiv nutzen, Geduld

# STIMULANZbedürfnis

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

## Niedrig (OES +S /I)

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

## Hoch (IVS+A/E)

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

- Zeigt selten spontane Reaktionen
- Erfolge werden mehr durch Ausdauer als durch kurzfristige Höchstleistungen erreicht
- Redet nicht gern von eigenen Bedürfnissen
- Geringere Kreativität und Risikobereitschaft
- Konzentriert sich auf eigene Leistung, ohne sich von den aktuellen Leistungen der Mitschüler/Kollegen beeinflussen zu lassen
- (Hohe) strategische Fähigkeiten
- Hat Probleme mit schnellen Handlungen, Lösungen und zügigen Neueinstellungen; ändert sich, wenn es sicher gelernt wurde
- Handelt nach reiflicher Überlegung (Sicherheit)
- Kann bei Unsicherheit nicht lockerlassen und ist kaum spontan
- Braucht bewusste Analysen und mag Tiefgründiges
- Konzentration auf wenige Aufgaben, gezielter Einsatz
- Intimität (mag kleine Teams) und zieht sich gern zurück, gewinnt daraus neue Energie

#### Notwendigkeiten

- Nimmt kritische Äußerungen (sehr) persönlich
- Denkt in Alternativen/Optionen und über den Tellerrand hinaus
- Sucht stimulierende Erlebnisse, die u.U. den Rahmen sprengen (Grenzen austesten).
- Hohe Begeisterungsfähigkeit (Freude, Flow)
- Hohes Geltungsbewusstsein
- Bei Kritik kommt sofort Gegenkritik oder ein Themenwechsel
- Ideen im direkten kommunikativen Austausch möglich - hohes Kommunikationsgeschick
- Kommunikation: schnell und direkt
- Mag Aufmunterung und Schulterklopfen vom Trainer etc.
- Gefahr: realitätsfernes Agieren, zu viel Enthusiasmus
- Risikobereit
- Positiver Basisaffekt für Handlungen
- Kreative Vielfalt

# SICHERHEITsbedürfnis

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

## Niedrig (EG+P/P)

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 (IG+O/J)

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

aufmunternde Worte: „Beim nächsten Mal wird wieder es besser!“

- Erkennt Fehler nicht zu 100%. „Das wird schon gut gehen.“
- Mag keine inhumanen Normen und zu starren Regeln („Uncool“)
- Geringerer Ehrgeiz und weniger diszipliniert
- Kreative Prozesse sind interessant (Bildungsentwicklung)
- Kann leicht Entscheidungen treffen und nimmt gern Einfluss auf Entscheidungen
- Verfügt über Führungskompetenz
- Verfügt über Kondition
- Kann unter Zeit- und Termindruck arbeiten
- Überzeugt andere von der Richtigkeit
- Konzentration auf das Wesentliche

# Motivationale Bedürfnisse

## 1 - Sicherheit

Sti ⬇/ Sic ⬆

Mit dieser Affektlage ist eine Selbsterhaltungsstrategie verbunden, die dafür sorgt, dass sich der Sportler/Trainer in bestehende Systeme einfügt. Sie sind daher eher zurückhaltend und drängt sich nicht in den Vordergrund. Sie können sich gut konzentrieren und mögen es nicht, dabei gestört zu werden. Sie sind in der Regel sehr ehrgeizig und hartnäckig, können sich stur und eingefahren verhalten. Sie können kühl-distanziert bis arrogant auf andere wirken (Schutzverhalten). Handeln gern nach reiflicher, strukturierter Überlegung. Sie sind sehr pflichtbewusst. Die Sinnhaftigkeit und das Ziel müssen genau geklärt sein.

## 3 - Unabhängigkeit

Sti + Sic ⬇

Die Grundhaltung dieser Sportler/Trainer-Motivation lassen sich mit Distanzierung oder mit ‚leben-und-leben-lassen‘ beschreiben. Sie verbinden kühle Sachlichkeit mit Autonomie (Selbstbestimmung), auch gegenüber eigenen Entscheidungen, Absichten und Zielen. Neigen dazu, selbstgesetzte Intentionen und Absprachen schnell zu wechseln, wenn sie zu ihren aktuellen Bedürfnissen nicht mehr passen – man ist jederzeit autark und unabhängig inkl. Änderung der Taktik/Absprachen. Daraus resultiert u.U. ein Problem mit gesunder, situationsangemessener Aggressivität in allen Lebensfeldern („Ach, nö!“). Die Selbstbestimmung über Ziele/Ansichten ist sehr wichtig. Entweder sind sie zu beherrscht oder zu emotional im Spiel agierend.

## 2 - Ergebnis

Sti + Sic ⬆

Sportler/Trainer mit dieser motivationalen Ausprägung sind so sehr von dem eigenen Modell der Wirklichkeit überzeugt, dass sie auch ihr Umfeld davon überzeugen wollen. Auf den ersten Blick sind sie fleißig, stabil und ausdauernd, können jedoch auch übertrieben perfektionistisch sein, wenn sie im Extremfall ihren inneren Drang ausleben und ihrem Umfeld vorschreiben, wie es sich verhalten soll. Man erkennt diese Personen an einer ausgeprägten Kommunikation, die unter Umständen in einen Befehlston umschlagen kann. Sie mögen Vielfalt und entscheiden schnell. Die Nützlichkeit und die Wirkung sind sehr wichtig.

## 4 - Freiheit

Sti ⬆/ Sic ⬇

Die Bedürfniskombination will den jeweiligen Augenblick so leben, als hätte es keine Vorgeschichte und keine weiteren Folgen. Sportler/Trainer sind meistens energiegeladener, enthusiastischer, vielfältiger, gern improvisierend und ausprobierend. Sie besitzen eine hohe suggestive Wirkung. Manchmal scheint es, als mögen sie sich durchs Leben, durch das Spiel, durch Entscheidungen und Karrieresituationen. Das Formale ist ihnen nicht wichtig, der Rahmen schon. Einschränkende Notwendigkeiten und Begrenztheiten (Taktikdisziplin) sind ihnen ein Gräuelp. Sie handeln primär frei und integrativ (ganzheitlich, Mitspieler einsetzend). Sich in das System komplett einzugliedern, fällt ihnen z.T. schwer. Sie sind durchsetzungsstark und z.T. provozierend.



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 Selbstwachstum 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>• 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 Scham / Wut (Unrecht)	Angst / Neugierde Freude / Trauer	Wut / Ekel (☹️) Scham / Neugierde	Wut / Ekel (☹️) Freude, Trauer (☹️)

**Teamgeist haben alle Typen. Nur mit einem unterschiedlichen Erstanatz, 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>Führung</b>	<p>Bedächtige Entscheidungen und Kommunikation</p> <p>Klare Prioritäten/Maßstäbe</p> <p>Verlässlichkeit/Vertrauen</p> <p>Pünktlichkeit (auch Leistung)</p> <p>Tradition</p> <p>Mag keine Kompromisse oder schnelle Veränderungen</p> <p>Brauchen klare Anweisungen und Details („Decke die 8“)</p>	<p>Vorbildverhalten</p> <p>Ausdauer</p> <p>Hohe Ansprüche</p> <p>Kompetenz</p> <p>Selbstverantwortung</p> <p>Anpackend (Organisieren)</p> <p>Starke Lust am Vergleich mit anderen</p> <p>Alles regeln&amp; kontrollieren (rigider Realist)</p> <p>Visionen ggü. Misstrauisch</p> <p>Klare Anweisungen</p>	<p>Handlungs- und Zielorientierung</p> <p>Klare Prioritäten</p> <p>Realistisch in der Umsetzung, Hat Prinzipien</p> <p>Einerseits unabhängig, andererseits die bestehende Ordnung anerkennend</p> <p>Alleingänge bei Entscheidungen</p> <p>Selbst stärkster Kritiker</p> <p>Emotionsfreie Klärung von Problemen</p>	<p>Führungsplayer mit Prinzipien, kann autoritär und konsequent durchgreifen, klare Prioritäten, kompromissfähig, damit das Projekt läuft</p> <p>Zielmotiviert + Ideen, Verantwortungsvoll</p> <p>Alleingänge bei Entscheidungen</p> <p>Selbst stärkster Kritiker bzw. Schuld liegt bei anderen</p>
<b>Motivation</b>	<p>Qualität</p> <p>Vorhersagbare</p> <p>Ziele setzen</p> <p>Klare Erwartungen</p> <p>Aufbauende Worte nach Fehler</p>	<p>Projekte = Saisonziel/Erfolg</p> <p>Beständigkeit, belastbar</p> <p>Neue Trainingsmethoden</p> <p>Optimierungen</p> <p>Messbarkeit</p> <p>Zuspruch</p>	<p>Sachliche Pragmatik</p> <p>Optimierungen</p> <p>Eigene Motive</p> <p>Neues Lernen/Methoden</p> <p>Klare Aufgaben</p> <p>Taktik mit Herausforderung</p>	<p>Neues &amp; Spannendes</p> <p>Direkte Kontakt zum Leben, Projekte mit kalkuliertem Risiko</p> <p>Ehrgeiz über Leidenschaft</p> <p>Pragmatische Taktik</p>
<b>Teampplay</b>	<p>Stabile Gemeinschaft!</p> <p>Arbeitendes, strukturiertes Team, wenig Nähe zulassend</p> <p>- Einzelgängerneigung</p> <p>Agiert ohne viele Worte</p> <p>Regeln wichtig, Mitspieler verstehen lernen, loyal, fair</p>	<p>Höflichkeit, hartes Training, Sehr aufgabenorientiert, kein emotionaler „Aufbauer“, aber alles gebend für das Team, Balance von Anspruch und Erwartungen, loyal, fair,</p>	<p>Kooperativ, eher Einzelgänger, guter Zuhörer, gibt/bringt Stabilität, Aufgaben umsetzen ist die erste Pflicht, Problem: eingeengt fühlen – brauchen Freiraum, klare Erwartung &amp; Anspruch, Einzelgängerneigung</p>	<p>Toleranz &amp; Akzeptanz</p> <p>Kooperation auf geregelter Basis</p> <p>Guter Zuhörer/Offenheit</p> <p>Erwartungen erfüllen</p> <p>Mit Idee überzeugen</p> <p>Regeln konsequent einhalten</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 ⇒ 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 ⇒ 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 ⇒ 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
Charakterstärken	<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>
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>

	SP 1	SP 2	SP 3	SP 4
Führung	Vorbild, handelt so, wie er es von anderen fordert. Behält in schwierigen Phasen die Ruhe, energetische Freude, ehrlich, Hierarchien sind okay, mag persönliche Begegnungen, ist ein Diplomat – nutzt seinen Einfluss hinter den Kulissen, per se keine Führungsperson, helfender Trainer (Jugend, junge Erwachsene)	Verantwortung zum Wohl anderer: „Tue was für dich“, auf den Punkt bringend, energetische Freude, in Konflikten vermittelnd – vereinend, wachsen in schwierigen Phasen, Solidarität, Gerechtigkeit, kein Chaos, Loyalität, Pflichtgefühl: Familie(nverbund), Einsatz für das Team	Verbirgt innere Gedanken, schwer zufrieden zu stellen, Taten zeigen, Koordination, ungewöhnlich stille Kraft und Empathie, Rückzug nach Leistung, Spontanität, offen, Qualitäten der anderen erkennend, klar und deutlich, kompetent, nutzt Einfluss	Identifikation, agiert zu sorglos, unbesonnen in die Zukunft, dafür in Krisen ruhig, keine Führungsperson, persönliche Werte, unkonventionelle Lösungen statt Regeln, setzen sich für Mitspieler ein, Verantwortung im Kollektiv, Ansehen & Autonomie
Motivation	Braucht klare Anweisungen, Freiraum für Rückzug, Erfolg durch System wie Mensch, braucht Vertrauen, Authentizität, Wertschätzung, messbare Ergebnisse, Vertrauen – agiert offen und niveauvoll	Wichtig: Entwicklungen! Idealisieren, Zuwendung, Gesellschaft (Vereinsmenschen), Kooperation, Klarheit, Authentizität, Vertrauen, Einfachheit – das Wesentliche, Repräsentant	Das BESONDERE (sein), Leidenschaft, Kreativität, Freude und positive Atmosphäre, kleine Privilegien, Eigensinn, lernt aus Niederlagen, konkrete Ergebnisse, Vertrauen, Authentizität	Das Neue, Überraschungen, Kooperation, innere Zufriedenheit, Freiräume, Sinnesreize, die begeistern, Aufgaben mit Herzblut, Perfektion und Ästhetik, konkrete Ziele
Teampplay	Partnerschaftliches Team – Loyalität, guter Zuhörer, harmonische Interaktion, authentisch, Diplomat, empathisches Miteinander „Was braucht das Team?“, Engagement für Team/Mitspieler	Hohes Ansehen im Team, Atmosphäre der Gemeinschaft mit positiver Energie, verlässlich ordnend, Regeln sind wichtig	Team mit Leidenschaft und Unterstützung, das Team muss wirklich wollen, klare Anweisungen, sieht und ist das Individuum im Team	Im Team involviert sein, partnerschaftliches Team, guter Zuhörer, gewinnend, Zuarbeiter, kein Teamführer, Zwischenmenschliches intensiv wahrnehmend

	SP 1	SP 2	SP 3	SP 4
<b>STRESS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Probleme werden somatisiert (krank sein)</li> <li>○ Resignierend</li> <li>○ Wenig spontan, eher passiv agierend</li> <li>○ Gefahr intuitive Handlungen abzulehnen</li> <li>○ Unsicherheiten/Risiken vermeiden statt Sicherheiten aufbauen</li> <li>○ Wenig konfliktfähig</li> <li>○ Zu penibel, kritisch, strukturiert, unflexibel</li> <li>○ Sorge, Fehler zu machen, nicht gemocht zu werden – dann abwartendes, zögerliches Handeln</li> <li>○ Sich andere ausrichten, u.U. manipulieren</li> <li>○ Problem: Nein zu sagen</li> <li>○ Schutzraumbedürfnis</li> <li>○ Undankbarkeit stresst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, Konflikte zu verdrängen, da emotional sehr belastend</li> <li>○ Wird sehr dominant - störrisch, wenn eigene Position streitig gemacht wird („So nicht!“)</li> <li>○ Ungeduld</li> <li>○ Eigene Prioritäten als Orientierung setzend</li> <li>○ Angst vor Chaos</li> <li>○ Gewohnheiten und Überzeugungen werden stark verteidigt</li> <li>○ Angst vor Ablehnung</li> <li>○ Manipulierend</li> <li>○ Leicht ablenkbar</li> <li>○ Probleme werden somatisiert (krank sein)</li> <li>○ Nimmt Kritik (sehr) persönlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zu viel zu träumen und zu wenig konkret zu handeln</li> <li>○ Gutmütigkeit</li> <li>○ Wenig konfliktfähig</li> <li>○ Angewiesen auf wohlwollenden Zuspruch von Lehrer und Mitschüler</li> <li>○ Problem: Flexibilität und Regeln, persönliche Sicht der Dinge</li> <li>○ Widerspruch zw. Überzeugung und Realität/ Regeln</li> <li>○ Verliert Selbstvertrauen/ Mut, wenn es nicht nach Plan/Ideal läuft</li> <li>○ Unter Druck verkrampft und zurückziehend (verletzlich)</li> <li>○ Neigt zur Unterschätzung</li> <li>○ Können „in den Streik treten“</li> <li>○ Mag keine Eile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zu sehr nach Außen und zu wenig nach Innen orientiert zu sein – kann mit sich selbst nicht klar kommen, weiß zu wenig über sich: Masken, die nicht passen</li> <li>○ Gutmütig</li> <li>○ Leicht ablenkbar</li> <li>○ Nicht konfliktfähig</li> <li>○ Vom Urteil anderer abhängig</li> <li>○ Will nicht leiden, braucht Erfolg</li> <li>○ Kann schlecht durchhalten</li> <li>○ Diskrepanz zwischen Innen- und Außenleben (Scheitern)</li> <li>○ Zuviel auf einmal</li> <li>○ Erkennt notwendige Strategiewechsel zu spät</li> </ul>

	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 Horizont erweitern</li> <li>○ Kontext vor Details</li> <li>○ Autonomes Selbst</li> <li>○ Logischer Kopfmensch (Ideen-, Bildungswelt)</li> <li>○ Kein Gefühls mensch</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>



	AO 1	AO 2	AO 3	AO 4
Führung	In komplexen Situationen souverän und schnell begreifend, ist bereit das System zu reformieren (Stärke), gibt Infos nur gezielt weiter, innere Härte, kein Formalist, Info-Sammler, hohes Selbstvertrauen, aktiv, 75% Führungsperson	Gibt gern Anweisungen, logische Entscheidungen, kleine Machtspiele (diskutiert und kommentiert), Taktik-Experte, streng, hohes Pflichtbewusstsein, innerer Kritiker, schlitzohrig, 100% Führungsperson, Präsenz über Ansprache und Aktionen „ICH WILL!!! – DU AUCH!“	Guter MENTOR! Langfristige Ziele, Problemlöser ohne Gefühle, Druck ist okay, Optionen durch Erfahrungen, Ruhe-Balance, innovativ, vieles selbstkritisch hinterfragen, Wissen, per se keine Führungsperson, zu unabhängig, Geheimniskrämer (Fort Knox)	Wirksam-erfolgreiche Strategien, sammelt systematisch Infos, flexible Herangehensweise, Stehvermögen, pragmatisch-durchsetzend, denkt systemisch und sucht Lösungen, Fäden ziehend, provokant, klare Sprache, ermutigend, auch locker – Bequemlichkeit
Motivation	Geschäftssinn, hohe Moral, Ideale, individuell – eigene Wege, Widerstand als Herausforderung, das Machbare, Effizienz, hoher Einsatz	Intrinsischer Erfolgsmensch – immer stark! Hoch engagiert. Karriere vor Familie, geben alles – schlechte Verlierer, Fachwissen	Stark intrinsisch (wirkt oft schüchtern-desinteressiert), Affinität für Wissenschaft, gibt Ratschläge, Optimierung für Stabilisierung	Schlitzohrigkeit, eigene moralische Maßstäbe, lernt aus Konflikten, Kreativität, spektakuläre Beitrag, Förderprogramme, Humanismus.
Teampplay	Tolerant, sozial kompetent, Team als schlagkräftige Kooperation, klare Perspektive, Selbstverantwortung, Cliquenbildung (kleine AO-Powerteams), Team mit Zukunft, Autonomie und Selbstverantwortung, klare Teamstrukturen	Spielergebnis/Ziel geht vor Mitspieler, hohe Erwartungen, Powerteams – WIR, will unbekannte Faktoren durch Provokation eliminieren und aufdecken – keine Schwächen zeigen, Team als Truppe, Eigenständigkeit vs. Integrationsproblem	Kein Teamplayer – Autonomie wichtig, mag Powerteams mit hoher Selbstverantwortung, spielt für sich - selbstbestimmt, Team muss Kritik aushalten, stetig verbessernd, konsensfähig, kleiner Freundeskreis, steht bei Stress anderen bei	Begeisternder Spieler und Trainer, Motivator, effizient, Freundschaften, Integration, Einsatzwille, risikobereites Team, kann Gefühle der Teammitglieder ignorieren, will Anerkennung, aber keine Abhängigkeiten, Powerteams mit Erfolgsdrang

	AO 1	AO 2	AO 3	AO 4
<b>STRESS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zu kritisch &amp; sich schnell zurückziehend – gern allein</li> <li>○ Sehr eigensinnig, unangepasst, kein unterordnen wollen</li> <li>○ Ungeduld</li> <li>○ Strenger innerer Kritiker, „die Stimme“</li> <li>○ Zornneigung, z.B. Kollegen arbeiten unter ihren Möglichkeiten</li> <li>○ Schweigsam, wenig kontaktfreudig, Distanz, soll-muss-Denken</li> <li>○ Hoher innerer Druck: aggressiv, verkrampft</li> <li>○ Selbstüberforderung</li> <li>○ Ernst, verbissene Mimik, Blässe im Gesicht</li> <li>○ Autoritär, lobt wenig</li> <li>○ Mag keinen Zwang und emotionale Gespräche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zu dominant zu sein und zu schnell zu urteilen - kann dadurch andere einschüchtern und deren Entwicklung stoppen</li> <li>○ Subjektive Wahrnehmung, Voreingenommenheit</li> <li>○ Ungeduld</li> <li>○ Keine Routineaufgaben</li> <li>○ Tendenz zur Verdrängung</li> <li>○ Verbale Rückzugsgefechte, unangemessene Ausdrücke</li> <li>○ Extravagant</li> <li>○ Narzisstisch</li> <li>○ Bedrohlich</li> <li>○ Eigensinnig</li> <li>○ Potenzial zur Eskalation - sieht dann eigene Fehler nicht</li> <li>○ Übertriebene Härte</li> <li>○ Gibt nicht auf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, Gefühle zu vernachlässigen - Andere bekommen keine Infos über eigenen Gefühlszustand</li> <li>○ Problem Emotionen zu zeigen vs. eigenes Gefühl der Überlegenheit (Arroganz)</li> <li>○ Kühl und reserviert</li> <li>○ Konflikt radikal beendend, ohne viel Aufhebens</li> <li>○ Zerstreut, abwesend</li> <li>○ Zwanghaft, unproduktives Agieren</li> <li>○ Harte Selbstkommentare, zornig</li> <li>○ Urteilt sarkastisch, schneidend</li> <li>○ Disziplinierungen</li> <li>○ Schlechter Verlierer</li> <li>○ Passive Aggressivität: zusammengepresste Lippen/Stirnfalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zum Spaß Machtspiele zu betreiben, nur um zu sehen, wie das Gegenüber damit umgeht</li> <li>○ Sich ständig hinterfragend - Minderwertigkeitsgefühl</li> <li>○ Seht das, was er will - revidiert sein Denkmodell nicht, starres agieren!</li> <li>○ Sprunghaft, undiszipliniert, ablenkbar</li> <li>○ Projiziert viel</li> <li>○ Egoistisch</li> <li>○ Ungeduldig, zornig</li> <li>○ Keine Routinearbeit</li> <li>○ Enge ist stressig</li> <li>○ Neigung zu resignieren, aufzugeben</li> <li>○ Passive Aggressivität: zusammengepresste Lippen</li> </ul>

	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>○ Instinktmensch</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>

	AP 1	AP 2	AP 3	AP 4
Führung	Guter MENTOR und MOTIVATOR! Authentizität, verantwortungsbewusst, klare Überzeugungen, gewissenhaft, ordnend, verlässlich, taktvoll, suchtnach Alternativen, unaufdringlich, hartnäckige Zielerreichung, Riecher für Gefahren, belastbar, ehrlich, gerecht, helfend	Motivator und Mentor, klare und langfristige Ziele, Energiebündel bei Selbstvertrauen, innovativ, aktiv schwungvoll, positive Herausforderungen, eher „wie“ als „was“, hilft schnell, hohe Leistungsfähigkeit, kann Ideen im Gespräch entwickeln	Animator und Vermittler, idealistischer Optimist, innovativ, schnell zu begeistern (Bedeutsames), belastbar, bereit über eigene Schwächen nachzudenken und zu verändern, tieferen Sinn verstehend, Altes entrümpeln, selbst entscheiden	Coach, Animator und Mentor, Authentizität, Optimist, rüttelt an Traditionen, bringt Bewegungen, Veränderungen, wichtig, große Ziele, Chancen verbinden, über Ursache-Wirkung-Kontexte nachdenkend, wortgewandt, unklare Anweisungen, gutmütig
Motivation	Zukunft/Alternativen, Optimismus, keine Routine, sieht das Positive, Selbstentwicklung, Theorien/Taktik, liest gern, Projekte, Humanismus	Ideale und Werte, Anerkennung, selbst gut motivierend, inspirierend, gelobt werden, braucht Anreize/ Beteiligung, Visionär	Macht lieber eigene Erfahrungen, braucht große Ziele, mag Kunst, Musik, verwechselt Vision mit Tatsachen, Autonomie, das Besondere ist cool	Faszination, Projekt, ausprobierend-inspirierend, Autodidakt, positive Stimulation, Motivator, will Erfolg, Kooperationen
Teamply	Steuert Kollegen/Team mit Ruhe und ordnend, inspirierend, harmonisierend, optimistisch, Improvisationstalent, motiviert bei Rückstand, kann gut überzeugen + Charaktere verbinden, agiert unaufdringlich, passt sich an, gibt Teams das Gefühl, dass er an sie glaubt	Aktiver und engagierter Teamplyer, einbindend und direkt auseinandersetzend, Charme, Loyalität, berücksichtigt Auswirkung auf andere, vermittelt bei Konflikten ohne letzte Konsequenz, Teamwerte wichtig, gibt Teams das Gefühl, dass er an sie glaubt Konfliktvermittler, Präsentator des Teams	Lieber kleine Power-Teams, will viele zufriedenstellen, konfliktvermittelnd - moderierend, Harmonie, Respekt, eigene Ziele und Ideale im Team, Freiräume, selbstzentriert, mag, Animator und Moderator des Teams, Solidarität, unbürokratischer Helfer, gibt Teams das Gefühl, dass er an sie glaubt	Big Teamplyer, Konfliktschlichter, braucht Vertrauen, stabilisierend, wenig Regeln und Normen, philosophierend, in Entscheidungen einbindend, Originalität, Freiheiten, geben Teammitgliedern hohe Anerkennung, bringen Ideen ein, animiert Team ihre Potenziale zu nutzen, gibt Teams das Gefühl, dass er an sie glaubt

	AP 1	AP 2	AP 3	AP 4
<b>STRESS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zu zögerlich zu handeln (grübelnd, chronische Anspannung)</li> <li>○ Kontrollierend</li> <li>○ Zwingt Vision auf</li> <li>○ Mit Gedanken abwesend, hört wenig zu</li> <li>○ Nimmt Kritik persönlich</li> <li>○ Radikale Vereinfachungen, keinen Feinsinn</li> <li>○ Autoritär</li> <li>○ Bei hoher Identifikation kann Misslungenes hohe Enttäuschungen, Schuldgefühle auslösen</li> <li>○ Nebensächlichkeiten</li> <li>○ (Schmerzhafte) Probleme verschweigen, verdrängen</li> <li>○ Schnelle emotionale Wechsel</li> <li>○ Delegiert wenig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zu idealistisch und zu loyal zu sein, verliert dann das Ziel aus den Augen</li> <li>○ Ungeduld, impulsiv</li> <li>○ Unausgeglichenheit „dünne Haut“</li> <li>○ Kritik persönlich, verteidigt sich wortreich</li> <li>○ Übereifer</li> <li>○ Neigung, Probleme zu verdrängen</li> <li>○ Mag keine Langeweile und zu viele Details</li> <li>○ Distanziert bei Schmerz und Krankheit (Ekel)</li> <li>○ Selbstkritisch bei Fehlern, auch wenn Fehler nicht gleich eingestanden werden</li> <li>○ Braucht innere und äußere Balance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zu wenig zielfixiert und konkret zu sein</li> <li>○ Kann ich führen?</li> <li>○ Geht auf Distanz</li> <li>○ Kann nicht Nein-sagen</li> <li>○ Flucht in Parallelwelten, nimmt andere nicht wahr, wenn in sich „versunken“</li> <li>○ Ungeduld</li> <li>○ Verletzlichkeit</li> <li>○ Grübelnd statt handelnd</li> <li>○ Kompromisslos</li> <li>○ Rückzug, wenn es nicht klappt</li> <li>○ Gefühle vor Logik</li> <li>○ Zu viele Eindrücke</li> <li>○ Wenig konfliktbereit</li> <li>○ Schutzmauer – redet wenig über eigene Emotionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gefahr, zu viele Ideen zu haben und zu wenig zu Ende zu bringen.</li> <li>○ „Verzetteln“</li> <li>○ Unkonzentriertes Arbeitsverhalten, da Details langweilig sind</li> <li>○ Destruktiv, resignativ bei psychischer Überlastung</li> <li>○ Zu wenig Bodenhaftung und Ausdauer</li> <li>○ Keine 100% Vorbereitung, improvisierend</li> <li>○ Ungeduld</li> <li>○ Provokant, ironisch</li> <li>○ Verfolgt Probleme nicht bis ins Detail</li> <li>○ Sensibel bei Grenzen</li> <li>○ Wechselhaft</li> <li>○ Details wenig vermittelnd</li> <li>○ Agiert gern auf den letzten Drücker</li> <li>○ Sorglosigkeit, schnelle Versprechungen</li> </ul>

---

## 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

## Emotionen und ihre Aufgaben

### **Beziehung (Anschluss)**

#### **Freude**

Erleichtert soziale Bindungen. Dadurch bekommen wir Hilfe.

Freude zeigen ist ansteckend, empathisch, friedlich.

Freude unterstützt Handlungsbeginn und bei spontanen, kreativen Handlungen.

#### **Trauer (Enttäuschung)**

Schlüsselrolle bei Empathie, Sympathie, altruistisches Verhalten. Zeigt an, dass etwas nicht in Ordnung ist. Reduziert die Geschwindigkeit, um nachdenken zu können. Ermöglicht genaueres Hinsehen bei Enttäuschungen oder beim Versagen.

### **Dominanz (Macht)**

#### **Wut (Ärger/Zorn)**

Positiv: Mut

Mobilisiert Kräfte der Veränderung.

Ärger muss nicht mit Aggression einhergehen.

Ein ärgerlicher Gesichtsausdruck soll Aggression vermeiden.

#### **Ekel**

Schlüsselreiz bei Unsauberkeit, verhindert schlechtes Essen zu sich zunehmen.

Hilft bei Entscheidungen und Nein-Sagen.

### **Erkenntnis (Leistung)**

#### **Angst / Überraschung**

Positiv: Neugierde

Hinweisgeber auf mögliche Gefahren. Motiviert genauer hinzusehen und Neues zu lernen.

#### **Scham**

Verstärkt sozial erwünschtes Verhalten.

Entsteht in Situationen, die als unangemessen empfunden werden.

Lässt einen Mangel empfinden. Motiviert zur Kompetenzerweiterung (Lernen).



---

## Charakterformel

---

**SELBST** + **ICH** (Aktuell) = **CHARAKTER**

### Gen-Code

- + Limbisches System
- + Emotionen
- + Wahrnehmungssystem
- + Beziehungen  
(Selbstentwicklung)
- + Ziel: überleben

### Identität (Familie/Kultur/Werte)

#### Innere Überzeugungen (Motivationen & Glaubenssätze)

Training/Kompetenzen/Talent  
Leistungsbereitschaft  
Erfahrungen & Bewertungen  
Erziehung und Familie  
Ziele  
Gefühle  
(bewusste gewordene Emotionen)

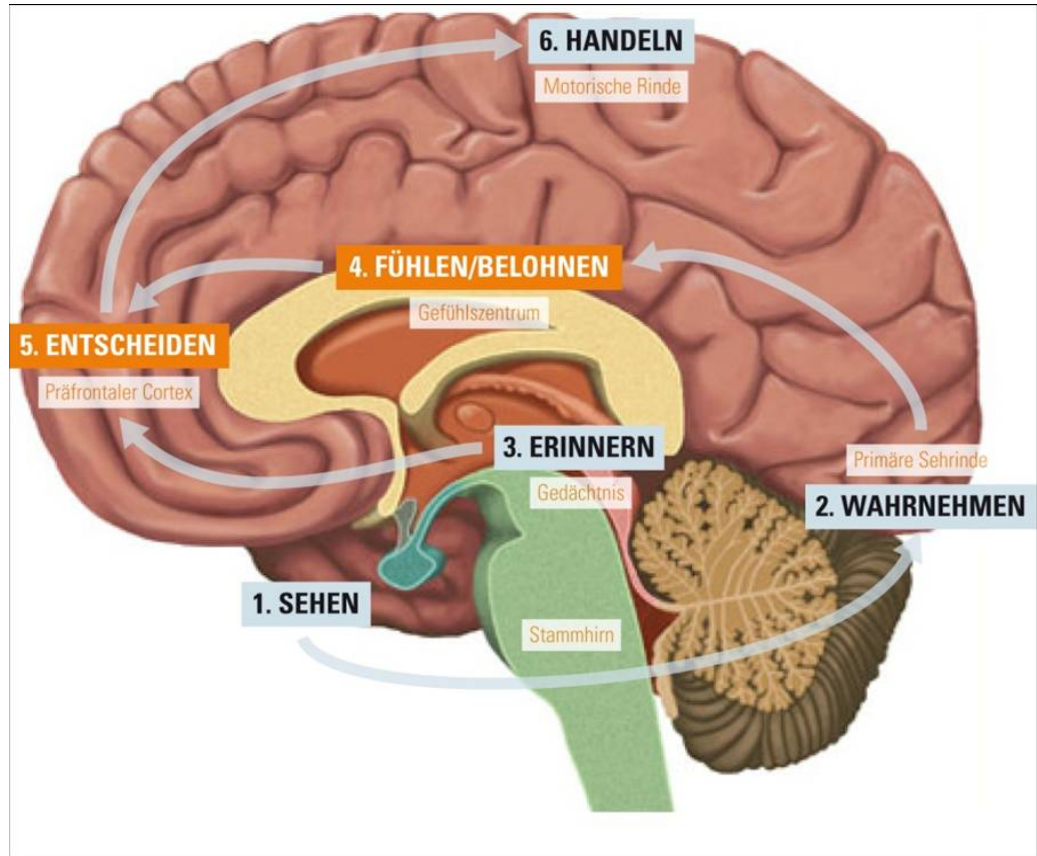
### Standing

Authentizität / Autorität  
Wille / Einsatzbereitschaft  
Leidenschaft  
Neugierde

Für mich typische Denk- und  
Verhaltensorientierungen

# Das limbische System

Bildrechte: MassineScheffer, GmbH





## Heiko Hansen

Entwickler diverser PST® Reports/Chef-Ausbilder für PST® Profiler  
[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

**Copyright, alle Rechte und Entwicklung:**  
**Heiko Hansen, [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)

