

Leseprobe aus:

Thomas Eglinski Am Ball bleiben



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© Carl Hanser Verlag München 2018

HANSER

hanserblau

Thomas Eglinski mit Erika Thimel

AM BALL BLEIBEN

*Wie unsere Kinder glücklich und
fit fürs Leben werden*

hanserblau

1. Auflage 2019

ISBN 978-3-446-26196-9

© 2019 hanserblau in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlag: FAVORITBUERO, München

Motive: Foto © Verena Kathrein, Illustration © Sylvia Neuner

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889

SPIELPLAN

1. Halbzeit

Die Grundlagen von gutem Coaching

- Anstoß:** Erziehung ist Coaching 11
- Die Trainingsphilosophie:** 11 Freunde für das Spiel des Lebens 15
- Der Trainerschein:** Willkommen im Trainerteam! 19
- Die Spielintelligenz:** Emotionalität und Herzensbildung 23
- Die Rahmenbedingungen:** Familien brauchen Raum und Zeit 29
- Die Vorstellungsrunde:** Sie sollen wissen, mit wem Sie es zu tun haben 34
- Die Spielerbeobachtung:** Sehen Sie das Beste in Ihren Kindern! 45
- Die Talentfrage:** Der große Irrtum 48
- Die Liebeserklärung:** Ihr Herz sieht besser 51
- Das Fußballwunder:** Keine Angst vor großen Zielen 55
- Die Spielzeit:** Selbstverwirklichung für Fortgeschrittene 58
- Der Aufstiegsplatz:** Sport ist Bildung 59
- Der Coaching-Stil:** Gehen Sie in Führung! 61
- Die Basis:** Worauf gute Trainer achten und wovon Eltern profitieren 66
- Die Spielregeln:** Erkennen und fördern Sie die Persönlichkeiten der Kinder 72
- Das Trainerportrait:** Norbert Elgert, der Lebenslehrer 77
- Die Trainersprache:** Die geballte Macht der Worte 80
- Die Fünferkette:** Konflikte nach System lösen 86
- Das Meistertraining:** Am Ball bleiben 93
- Der Trainerlehrgang:** Die Prinzipien des bewussten Trainings 96

2. Halbzeit

Das Mentalitäts-Trainingsprogramm

»11 Freunde fürs Leben«

- Die Startelf:** Wie sind Sie und Ihre Kinder aufgestellt? 109
Einwurf: Schluss mit Siezen. Du, weil wir in einem Team spielen 111
Aufstellung: Die 11 Freunde 112
Deine 11 Freunde für das Spiel des Lebens: Der DFI-Mentalitäts-
Check 114

Selbstvertrauen: Dein Spielmacher

- Mit Selbstvertrauen ist alles möglich. Kabinensprache 127
Unser Selbstbild: Das wertvollste Bild der Welt.
Trainerfortbildung 131
So lässt sich Selbstvertrauen stärken. Trainingsmethoden 135
Eglinskis Eckfahnen 148

Ziele: Dein Führungsspieler

- Wer sein Ziel kennt, findet den Weg. Kabinensprache 149
Ziele setzen, aber richtig. Trainerfortbildung 152
Wunsch oder Ziel? Trainingsmethoden 156
Eglinskis Eckfahnen 160

Tatkraft: Dein Offensivspieler

- Tatkraft macht es möglich. Kabinensprache 161
»Jetzt« ist das Zauberwort der Tatkräftigen. Trainingsmethoden 163
Eglinskis Eckfahnen 163

Disziplin: Dein Innenverteidiger

- Disziplin führt zum Erfolg. Kabinensprache 167

Disziplin zeigt, dass du es wirklich willst.

Trainingsmethoden 169

Eglinskis Eckfahnen 171

Teamgeist: Dein Verbindungsspieler

Teamgeist ist Zusammenhalt. Kabinenansprache 172

Teamgeist verbindet. Trainingsmethoden 174

Eglinskis Eckfahnen 177

Dankbarkeit: Der Vorbereiter

Dankbarkeit macht glücklich. Kabinenansprache 178

Dankbarkeit üben. Trainingsmethoden 180

Eglinskis Eckfahnen 182

Bildung: Dein Torjäger

(Weiter-)Bildung für eine bessere Zukunft.

Kabinenansprache 183

Mach dich schlau. Trainerfortbildung 185

Besser lernen. Trainingsmethoden 188

Eglinskis Eckfahnen 191

Verantwortung: Dein Kapitän

Verantwortung ist Gewöhnungssache. Kabinenansprache 192

Verantwortung übernehmen. Trainingsmethoden 195

Eglinskis Eckfahnen 199

Respekt: Dein Stammspieler

Respekt bedeutet Wertschätzung. Kabinenansprache 200

Erziehungsziel Respekt. Trainerfortbildung 203

Eglinskis Eckfahnen 207

Kreabilität: Dein Genie

Kreabilität, das geniale Duo. Kabinenansprache 208

Kreabilität ist ansteckend. Trainingsmethoden **210**

Eglinskis Eckfahren **213**

Spielfreude: Dein Allrounder

Spielfreude ist Lebensfreude. Kabinenansprache **214**

Spielfreude ist Lebensenergie. Trainingsmethoden **216**

Eglinskis Eckfahren **220**

Dein Mentalitäts-Trainingsbuch: Deine Handschrift bewegt
deinen Kopf **221**

Mentalität macht Wunder möglich: Mentalität schafft das
Happy End **223**

Das Deutsche Fußball Internat: Schule, Sport und
Persönlichkeitsentwicklung **227**

Quellennachweis **236**

1. HALBZEIT

ANSTOSS

Erziehung ist Coaching

»Wir coachen Sie, damit Sie Ihre Kinder coachen können.«

Liebe Mütter, liebe Väter,
am Eingang des Deutschen Fußball Internats (DFI) steht ein Versprechen geschrieben: »Hier wachsen Persönlichkeiten«. Dieses Versprechen löse ich als Gründer und Leiter unseres Bildungscampus täglich mit meinen Mitarbeitern ein. Was Kinder und Jugendliche brauchen, um sich zu entfalten, habe ich in den vergangenen drei Jahrzehnten als Vater von drei Jungen und von den weltweit besten Trainern gelernt, in der Theorie und auf dem Fußballplatz. Ich bin überzeugt: Erziehung ist Coaching. Im besten Sinne. Kinderpsychologen und Erziehungswissenschaftler bestätigen meine positiven Erfahrungen. Junge Menschen entwickeln sich zu eigenverantwortlichen, teamfähigen und glücklichen Persönlichkeiten, wenn ihre Eltern und ihre Lehrer beherzigen, was für gute Fußballtrainer selbstverständlich ist:

Das Spiel wird im Kopf gewonnen. Erst recht das Spiel des Lebens.

Ob auf dem Sportplatz, in der Schule oder in der Familie: Unsere Art zu denken bestimmt darüber, wie unser Leben verläuft. Diese entscheidende Kraft nennen wir im Fußball »Mentalität«. Der Begriff beschreibt unsere Geisteshaltung. Mentalität zählt mehr als Talent, Kondition oder die neueste Funktionskleidung. Sie zählt mehr als Herkunft, Intelligenzquotient oder Attraktivität. Die Mentalität prägt unsere Persönlichkeit, unsere Lebenseinstellung, unsere Gegenwart und unsere Zukunft.

Was genau verstehe ich unter »Mentalität«? Unseren Schülern

und Eltern erkläre ich diesen Begriff wie folgt: Die Mentalität ist ein Dream-Team, das sich aus 11 wichtigen Eigenschaften und Fähigkeiten zusammensetzt. Im Deutschen Fußball Internat nennen wir sie die »11 Freunde«. Sie heißen *Selbstvertrauen, Ziele, Tatkraft, Disziplin, Teamgeist, Dankbarkeit, Bildung, Verantwortung, Respekt, Kreabilität* – diese großartige Mischung aus Kreativität und Flexibilität – und *Spiel Freude*.

Wer mit diesen 11 Freunden unterwegs ist, hat im Leben immer die richtigen Begleiter an seiner Seite. Mit ihrer Hilfe lassen sich Herausforderungen meistern und Träume verwirklichen. Und ist es nicht genau das, was wir Eltern unseren Kindern von Herzen wünschen? Mit den 11 Freunden bereiten wir die Zukunft unserer Kinder vor und konzentrieren uns gleichzeitig auf den heutigen Familienalltag.

Eltern stehen täglich vor Herausforderungen, die im Kern Mentalitätsfragen sind.

Von der Ordnung im Kinderzimmer über den Medienkonsum bis hin zu den Schulnoten, dem Gemeinschaftssinn und der Berufswahl – die typischen Konfliktsituationen im täglichen Leben lassen sich mit der richtigen Mentalität lösen. Langfristig und nachhaltig machen wir nicht allein mit Regeln und Grenzen den größten Unterschied für unsere Kinder, sondern mit Einsicht, Haltung und Führung. Alles geht vom Kopf aus, die geballten Kräfte und Möglichkeiten eines jeden Menschen. Denn dort entstehen nicht nur unsere Gedanken, sondern auch Gefühle, Ängste und Sorgen. Von Letzteren tragen wir Mütter und Väter oft eine ganze Menge auf unseren Schultern.

Das liegt zum einen an unserem ausgeprägten Beschützerinstinkt und zum anderen an der aktuellen Lage im Bildungswesen, in der Gesellschaft und in der Politik. Hinzu kommen das rasende Tempo der technischen und digitalen Entwicklung sowie unsichere Aussichten auf dem Arbeitsmarkt. Sorgen um die Zukunft der eigenen Kinder liegen für viele Eltern nah.

Mütter und Väter fragen mich oft, wie sie ihre Kinder auf die Zukunft in dieser Welt vorbereiten können. Mit diesem Buch, meinen

drei Jahrzehnten Erfahrung bei der Ausbildung von Kindern und Jugendlichen und mit meinem profunden Know-how als Mentalcoach will ich eine Antwort aus der Praxis geben. Gemeinsam mit der Journalistin Erika Thimel, selbst Mutter zweier wilder Kerle, werde ich die Frage beantworten, was Eltern von guten Fußballtrainern lernen können.

Wir coachen Sie mit diesem Buch, damit Sie Ihre Kinder coachen können. Erwarten Sie dabei viel von uns, denn wir wollen Kinder fit fürs Leben machen. Für uns ist es die größte, spannendste, wichtigste und ganz nebenbei auch die schönste Aufgabe der Welt.

Wenn Sie das ähnlich sehen, dann spielen wir im selben Team. Wir zeigen Ihnen, wie erfolgreiche Trainer coachen und ihre Schützlinge zum Erfolg führen und was wir Mütter und Väter aus dem Fußball lernen und bei der Erziehung unserer Kinder nutzen können. Dabei unterstützen und begleiten wir Sie mit dem Trainingsplan »11 Freunde«, der für die Kinder und Jugendlichen des Deutschen Fußball Internats entwickelt wurde. Wir vermitteln Ihnen alle wichtigen Coaching-Punkte und die entsprechenden Trainingsmethoden dazu. Dabei packen wir die Kerntemen an, die im Sport wie im Leben entscheidend sind. Wir stimmen Trainern wie Wolfgang Frank zu, dem Lehrmeister Jürgen Klopps.

»Zwischen der Rolle des Trainers und des Vaters gibt es keinen Unterschied. Beides läuft auf dasselbe hinaus: die Pflicht zur Erziehung.«

Wir nehmen diese Pflicht sehr ernst. Unser Ziel für Eltern ist entsprechend klar definiert und anspruchsvoll: Gemeinsam gewinnen wir die Meisterschaft bei der Erziehung unserer Kinder! Dieser Erfolg ist so planbar wie die Tatsache, dass es in der Bundesliga Aufsteiger und Absteiger gibt. Gewiss, es wird nicht immer einfach sein und nicht jeder Schuss wird ins Tor gehen, aber es lohnt sich, am Ball zu bleiben.

Am Ende der Spielzeit werden wir uns über glückliche, erfolgreiche Töchter und Söhne freuen. Über Kinder, die dem Leben gewachsen sind, weil sie dank unserer Unterstützung jene Eigenschaften entwickeln durften, die sie zu einer vielversprechenden Zukunft befähigen.

gen. Einer Zukunft, die den Interessen und Fähigkeiten unserer Kinder gerecht wird.

Die Trainingseinheiten sind darauf ausgerichtet, uns mit unseren Kindern wachsen zu lassen. Wie Fußballtrainer, die mit jedem Erfolg ihrer Spieler an Erfahrung, Kompetenz und Souveränität gewinnen, entwickeln auch wir uns gemeinsam mit unseren Kindern weiter.

Auch wir Eltern profitieren von diesem Buch.

Sind Sie dazu bereit? Dann lassen Sie uns jetzt gemeinsam loslegen. Wir glauben an die Zukunft, weil wir an unsere Kinder glauben!

Ihr Thomas Eglinski mit Erika Thimel

DIE TRAININGSPHILOSOPHIE

11 *Freunde für das Spiel des Lebens*

**»Wenn wir die Mentalität unserer Kinder trainieren,
machen wir sie fit fürs Leben.«**

Er holte als Spieler alle wichtigen Titel im europäischen Fußball und verantwortete als DFB-Sportdirektor die deutschen Nachwuchsmannschaften und deren Ausbildung: Matthias Sammer. Seine Erfolgsformel umfasst exakt zwei Worte: »Mentalität entscheidet!« Damit bringt Sammer den Kern der Trainingsphilosophie des modernen internationalen Fußballs auf den Punkt. Erfolgreiche, wegweisende Trainer im In- und Ausland drücken es ähnlich aus, von Pep Guardiola über Jürgen Klopp bis hin zu Joachim Löw.

Mentalität – die geistige Haltung, die innere Einstellung – bestimmt maßgeblich, ob Spieler ihre Chancen wahrnehmen und wie ihre Spiele und ihr Leben verlaufen.

Zugegeben, dies ist keine neue Erkenntnis, sondern vielmehr eine alte Weisheit. Philosophen, Wissenschaftler und Sportler bestätigen die Mentalität als zentralen Glücks- und Erfolgsfaktor. Nur in der Erziehungsliteratur taucht der Begriff bislang erstaunlicherweise nicht auf, obwohl er Werte umfasst, die Pädagogen gerne als Erziehungsziele nennen, vom *Selbstvertrauen* über die *Disziplin* bis hin zur *Teamfähigkeit*. Der Begriff »Mentalität« zählt bislang nur auf den Fußballplätzen zur Alltagssprache. Das wollen wir mit diesem Buch ändern. Wir wünschen jedem Mädchen und jedem Jungen die Chance, die eigene Mentalität zu entwickeln und zu stärken. Kinder mit einer starken Mentalität fallen unter anderem durch ihr *Selbstvertrauen*, ihre *Tatkraft* und

ihren *Teamgeist* auf. Die richtige Mentalität ermöglicht es, kleine und große Träume zu verwirklichen. Sie lässt die Persönlichkeit wachsen.

Das klingt vielversprechend, aber nicht sehr konkret? Lassen Sie uns genauer werden.

Am Deutschen Fußball Internat und in den fortschrittlichsten Ausbildungszentren Europas definieren wir Mentalität als Dream-Team, dessen 11 Positionen jeweils für eine wichtige Fähigkeit stehen: *Selbstvertrauen, Ziele, Tatkraft, Disziplin, Teamgeist, Dankbarkeit, Bildung, Verantwortung, Respekt, Kreabilität* – ein Zusammenspiel von Kreativität und Flexibilität – und *Spielfreude*.

Es sind diese Mentalitätsfaktoren, die Menschen zu Lebensglück und Erfolg führen. Um sie fußballbegeisterten Kindern nahezubringen, nennen wir sie die »11 Freunde«. Das passt wie der Ball ins Tor, weil diese Elf tatsächlich die besten Freunde und Begleiter junger Menschen verkörpert. Wer jede einzelne Position gezielt mit Kindern trainiert, macht sie fit fürs Leben, vom Schuleintritt bis in den Beruf und die Familie.

Wir können unsere Töchter und Söhne auf die Herausforderungen des Lebens vorbereiten, indem wir ihr *Selbstvertrauen* aufbauen, ihre *Ziele* ernst nehmen, ihre *Tatkraft* fördern, ihre *Disziplin* stärken, ihren *Teamgeist* inspirieren, ihre Perspektive durch *Dankbarkeit* erweitern, ihnen die Bedeutung von *Bildung* vermitteln, ihnen *Verantwortung* verleihen, *Respekt* in ihnen verankern, ihre *Kreabilität* begünstigen und ihre *Spielfreude* feiern, kurz, indem wir die 11 Freunde und damit die Mentalität unserer Kinder trainieren.

Aufgaben und Anforderungen wachsen mit unseren Kindern mit.

Überfordern wir unsere Kinder damit? Ein klares NEIN! Es sind äußerliche Komponenten, die Kinder überfordern, unflexible Schulsysteme beispielsweise, zu wenig Spielzeit, überambitionierte Eltern und extremer Medienkonsum. In ihrer Persönlichkeitsentwicklung hingegen sind viele Kinder eher unter- als überfordert. Erziehung wird heute weitgehend von außen gedacht und ist auf Anpassung ausgerichtet. Nicht die Bedürfnisse und Potenziale unserer Kinder stehen im

Mittelpunkt, sondern die Erfordernisse von Wirtschaft und Gesellschaft.

Wer die Mentalität seiner Kinder stärkt, sorgt für die besten Startbedingungen.

Zu vermitteln, welche Kraft in unseren Gedanken steckt, wie unsere Einstellung unser Leben lenkt und wie sich Ziele nach Plan verwirklichen lassen, gehört zu den wertvollsten Geschenken, die Trainer und Eltern ihren Kindern mit auf den Weg geben können. Der Trainingsplan kommt aus dem Fußball, aber seine gebündelte Kraft hilft auf allen Spielfeldern des Lebens. Er vermittelt kein Fußballwissen, sondern die entscheidenden Faktoren für ein glückliches, erfolgreiches und selbstbestimmtes Leben. Es spielt deshalb keine Rolle, ob jemand von einem Leben als Profifußballerin, Künstler, Unternehmerin, Hausmann oder Handwerkerin träumt. Die Mentalität ist der entscheidende Faktor für Erfolg im Sport, Beruf oder in der Familie.

Ich selbst habe drei Söhne, von denen die beiden älteren keine Fußballkarriere im Sinn haben. Trotzdem profitieren sie vom 11-Freunde-Coaching, denn Menschen mit einer starken Mentalität sind immer im Vorteil. Auch im Fall von Rückschlägen und Niederlagen. Wenn die Mentalität stimmt, gelingt es leichter, flexibel zu reagieren und neue Träume und neue Ziele zu entwickeln. Werden diese Eigenschaften in jungen Jahren trainiert und stetig weiterentwickelt, ist der Glaube an den Erfolg nicht nur gerechtfertigt, er wird zur selbsterfüllenden Prophezeiung, zur Normalität.

Nun wissen Sie, warum die Mentalität unsere Trainingsphilosophie prägt. Wir stimmen Matthias Sammer, Pep Guardiola, Jürgen Klopp, Joachim Löw zu:

Mentalität entscheidet, und sie lässt sich trainieren!

Unser Spielplan: In der ersten Hälfte dieses Buches kümmern wir uns um die Basics des Coachings wie Ihren Trainerschein, Ihren Coaching-Stil, Konfliktmanagement und all die anderen bedeutenden Punkte, die Ihre Aufgabe als Headcoach prägen und für das spätere Training der 11 Freunde wichtig sind.

In der zweiten Hälfte widmen wir uns dem Trainingsprogramm »11 Freunde« und seiner konkreten Umsetzung.

Am Ende unserer gemeinsamen Trainingszeit werden alle gewonnen haben, unsere Kinder und wir Eltern.

DER TRAINERSCHEIN

Willkommen im Trainerteam!

»Ihre ganze Familie wird gewinnen.«

Für die Elternschaft gibt es kein Testspiel. Sobald wir unser Baby zum ersten Mal in den Armen halten, geht es um alles. Diese Verantwortung katapultiert Mütter und Väter noch im Kreissaal in eine neue Liga: von den Amateuren, die über Kinder reden, zu den Profis, die Kinder haben. Entsprechend hoch sind die Erwartungen, die eigenen und die von außen. Eltern werden augenblicklich in der Rolle des Cheftrainers gesehen und in die Verantwortung genommen.

Wie Trainer müssen auch Eltern sich von Anfang an beweisen. Ihre Ziele gleichen sich – und auch der Druck, unter dem sie stehen.

»Wissen Sie, wann ich in meiner Laufbahn wirklich Druck verspürt habe? Als ich noch Jugendtrainer beim PSV Eindhoven war«, sagte Bundesligatrainer Huub Stevens einmal. Im Jugendbereich ist das Ergebnis eines Spiels zwar nicht so wichtig wie bei den Profis, aber die soziale Aufgabe belastete seine Nerven. Er, der Schalke 04 im Jahr 1997 zum legendären Europapokalsieg geführt hatte, ging gewöhnlich gelassen mit Druck um, aber die Verantwortung wiegt nirgends so schwer wie im Jugendbereich. Trainer wie Huub Stevens verstehen viel vom Job der Eltern. Die meisten Mütter und Väter bemühen sich, in der Kindererziehung aus dem Stegreif auf Bundesliga-Niveau zu kommen. Auf sich selbst gestellt und unter enormem Druck, sind viele schon in den ersten Lebensjahren ihrer Kinder am Rande der Erschöpfung. Versehentliche Fouls am Partner und Eigentore passieren in diesem Zustand wie von selbst. Regelmäßig ziehen sich Mütter und Väter frus-

triert und schuldbewusst in die Kabine zurück und fragen sich, wie sie das Spiel wieder in den Griff bekommen. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Bei uns Eltern wird in Erziehungsfragen eine Naturbegabung vorausgesetzt, zumindest ein untrügliches Bauchgefühl. Immerhin haben es Generationen vor uns auch geschafft. Diese fragwürdige Einstellung steht im markanten Gegensatz zur Ausbildung, die uns in anderen Bereichen abverlangt wird. Auf vergleichsweise geringe Herausforderungen, wie Autofahren und Angeln, müssen wir uns gründlich vorbereiten und eine Prüfung absolvieren. Jeder Bäcker, jeder Koch, jede Bademeisterin muss Kompetenz nachweisen. Nur Mütter und Väter sollen ihren Job ohne das geringste Fach- und Vorwissen meistern. Dabei ist gerade ihrer der wichtigste Job der Welt!

»Wozu brauchen wir Wissen? Wir haben doch unsere Urinstinkte und unseren gesunden Menschenverstand«, mag der eine oder andere einwerfen. Stimmt. Unsere Urinstinkte funktionieren einwandfrei: Wir versorgen unsere Kinder mit Nahrung, Kleidung und Schutz, wie es bereits unsere Vorfahren gemacht haben. Darüber hinaus erfüllen wir die wichtigste Voraussetzung für die Elternschaft mit unserer bedingungslosen Liebe zu unserem Kind. Sobald Müttern und Vätern allerdings bewusst wird, wie prägend die Kindheit für die Persönlichkeit und die Zukunft ihres Kindes ist, möchten die meisten ihre erzieherischen Fähigkeiten und ihr Know-how verbessern. In diesem Moment kommen die Fragen – und oft auch die Angriffe von außen.

Eltern werden wie exzellent ausgebildete Profis kritisiert und beurteilt. Sie sind allorts zum verbalen Abschuss freigegeben. Zwischen Helikopter-Mama und Vernachlässigung scheint es in der öffentlichen Wahrnehmung keinen grünen Bereich zu geben, nur Häme und Härte. Zur Erziehung hat – wie zum Fußball – schließlich fast jeder eine Meinung.

Trotz Buhrufen von den Zuschauerrängen und ihrer eigenen Verunsicherung geben Toptrainer und Eltern das Spiel nicht verloren. Sie

bleiben am Ball. Die Motivation von Eltern kommt dabei aus ihrer unermesslichen Liebe zum eigenen Kind. Damit ist das Spiel bereits halb gewonnen. Denn Liebe reicht weit: Sie sichert die körperliche und seelische Grundversorgung unserer Kinder. Nur die Ansprüche, die Mütter und Väter an sich selbst stellen, kann sie nicht erfüllen. Wir Eltern wollen nämlich mehr geben als Liebe, Nahrung und Kleidung.

Wir wollen unsere Kinder fit fürs Leben machen, weil wir wissen, dass sie nicht immer auf gepflegten und beheizten Spielfeldern laufen werden, von deren Seitenlinien wir Unterstützung geben können. Damit unsere Töchter und Söhne später in der Lage sind, in verschiedenen Bereichen und unter wechselnden Umständen erfolgreich zu spielen, müssen wir sie heute coachen. Nur wie? Was tun? Was lassen? Worauf kommt es wirklich an?

Echte Antworten auf diese Fragen haben wir nicht in der Erziehungswissenschaft, sondern in der Praxis gefunden. Auf den Fußballplätzen. Bei guten und verantwortungsbewussten Jugendtrainern und im Deutschen Fußball Internat. Hier konzentriert sich die Erziehung nicht in erster Linie auf Taktik, Technik und Karrierepläne, sondern auf die 11 Freunde, das *Team Mentalität*.

Als Vater, Internatsleiter und Trainer garantiere ich Ihnen aus jahrelanger Erfahrung: Dieses Dream-Team hält, was es verspricht. Ihre Kinder werden in allen Bereichen dazugewinnen. Gerne wiederhole ich an dieser Stelle: Ihre ganze Familie wird gewinnen.

Wie kann ich mir so sicher sein? Nun, im Gegensatz zu Pädagogen lassen sich Fußballtrainer öffentlich an den Ergebnissen ihrer Arbeit messen. Deshalb schicken selbst unterklassige Amateurvereine ihre Trainer inzwischen bewusst zu Fortbildungen. In höheren Spielklassen ist Fachwissen ohnehin Pflicht. Wer Kinder trainieren will, muss seine Befähigung mit einer Lizenz nachweisen. Reicht zum Einstieg noch einfaches Fußballwissen für eine C- oder B-Lizenz, wird in den oberen Spielklassen mehr gefordert: Mit dem Niveau steigen die pädagogischen Ansprüche, und die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen rückt zunehmend ins Zentrum.

Engagierte Fußballfreunde, die ihre Begeisterung und ihr Können an Kinder weitergeben wollen, müssen sich mit Geld, Zeit und Leidenschaft darauf vorbereiten, denn die Lehrgänge zur A-Lizenz und zum Fußballlehrer beim Deutschen Fußball-Bund zählen weltweit zu den anspruchsvollsten und besten. Mit den Leitmotiven der Persönlichkeitsbildung und individuellen Förderung vermitteln hervorragende Ausbilder, was sich auf dem Fußballplatz und im Leben zeigt: Mentalität kommt vor Qualität. Das bedeutet, die Mentalität eines Spielers bestimmt seine Zukunft weit mehr als sein Talent, seine Technik und sein Passspiel. Die Mentalität ist die Keimzelle der Persönlichkeit und die Basis langfristiger Erfolge. Die Mentalität macht's möglich.

Wenn die Mentalität stimmt, fügt sich der Rest automatisch, auf dem Fußballplatz und in der Familie: *Teamgeist* führt zu Zuverlässigkeit, *Disziplin* zu ordentlichen Kinderzimmern, *Selbstvertrauen* zu Leistungsbereitschaft und *Ziele* zu besseren Noten. Wer das Lebensglück und die Selbstverwirklichung eines Kindes vor Augen hat, konzentriert sich auf das Entscheidende. Ein guter Coach ist immer auch ein guter Erzieher, und umgekehrt. Seien Sie beides und nutzen Sie Ihre hervorragende Startposition. Ihre Kinder lieben Sie und vertrauen Ihnen! Eltern sind die einflussreichsten Trainer.

Das wichtigste Team ist immer die Familie.

In diesem Sinne: Willkommen bei den Lernenden! Willkommen im Trainerteam!

DIE SPIELINTELLIGENZ

Emotionalität und Herzensbildung

»Familie ist Teamsport.«

Emotionale Teamsportarten wie Fußball und Familie stellen extrem hohe Anforderungen an die Trainer. Gefühle spielen hier eine entscheidende Rolle. Sie lenken das Geschehen, drehen das Spiel oder kosten uns die Meisterschaft. Wer als Coach erfolgreich sein will, muss mit der Macht der Gefühle umgehen können. Ausgeglichene und souveräne Trainer haben sie unter Kontrolle, die anderen lassen sich regelmäßig von ihren Emotionen hinreißen. Hier meinen wir jene Trainer, die an der Seitenlinie oder im Kinderzimmer wie vom Affen gebissen brüllen, schimpfen und toben. Sie verdeutlichen, dass der kontrollierte Umgang mit Gefühlen keine Selbstverständlichkeit ist, sondern eine Notwendigkeit.

Heute wissen wir, dass ein kluger Umgang mit menschlichen Gefühlen, den eigenen und denen der anderen, entscheidender sein kann als das Vermögen, abstrakt und logisch zu denken. Die emotionale Intelligenz umfasst Fähigkeiten, mit denen wir unser Leben in der Gemeinschaft glücklich und erfolgreich meistern können. Dazu zählen Mitgefühl, Kommunikationsfähigkeit, Güte, Takt und Höflichkeit. Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller sprachen in diesem Zusammenhang von »Herzensbildung«. Wir nehmen den Begriff der deutschen Klassiker gerne auf, weil er ausdrückt, dass sich diese wichtigen Fähigkeiten lernen lassen. Zuhause. Die bedeutendsten Lehrer in Sachen Gefühl sind die Eltern.

Die Familie ist die Schule der Gefühle.

Sie, liebe Mutter, lieber Vater, leiten diesen wichtigen Bildungsort. Die Aufgabe ist anspruchsvoll und der Unterrichtsstoff hat es in sich: Die menschlichen Empfindungen reichen von Glück, Wut, Trauer, Angst, Ekel, Sorge, Bewunderung, Verwirrung, Begeisterung und Überraschung bis hin zur Langeweile. Insgesamt gibt es mehr Gefühle als Tabellenplätze in der 1. Liga.

Wie sich mit diesen Emotionen zurecht kommen lässt, lernen Kinder im Familienalltag. Im Miteinander. Mütter und Väter, die sich mit Gefühlen auskennen und sich auf Beziehungen verstehen, vermitteln die Grundlektionen der Herzensbildung: Sie unterstützen ihre Kinder dabei, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und konstruktiv mit ihnen umzugehen, sie helfen ihnen, sich in andere hineinzusetzen und ihre eigenen Beziehungen positiv zu gestalten. Sie leben vor, wie sich Wut, Frust, Angst oder Trauer verarbeiten lassen. Sie lehren ihre Kinder, wie wichtig und hilfreich Tränen sein können und wie sich nach Enttäuschungen neuer Mut fassen lässt. Sie zeigen, wie sich innerer und äußerer Druck abbauen und in gute Leistungen verwandeln lassen. Gefühle sind eine Lebensenergie, die wir verstehen und kontrollieren können. Wir müssen nur wissen wie. Der positive Umgang mit Gefühlen ist eine der wichtigsten Bildungsaufgaben für Eltern und eine der anspruchsvollsten. Sie erfordert die Bereitschaft zur ständigen Weiterbildung und Übung. Was ihre Headcoaches vormachen, machen Kinder früher oder später nach.

Die Herzensbildung Ihrer Kinder betrifft auch Ihr eigenes Gefühlsleben. Ihre eigenen Beziehungen. Besonders die Beziehung, die Sie als Eltern miteinander pflegen oder verkümmern lassen: die Partnerschaft. Ob in der klassischen Form oder in anderen Konstellationen, im Idealfall führen Sie die Schule der Gefühle nicht alleine, sondern als Team, das sich ergänzt, stärkt und liebt. Zu Ihrem erweiterten Team gehören auch Verwandte, Freunde, Lehrerinnen, Erzieher und Fußballtrainerinnen. Aber niemand hat so viel Einfluss wie Sie als Mutter und Vater.