

Selbstcheck: Mein Trainingsverhalten

in Nähe-Distanz-Situationen

Dieser Leitfaden ist kein Test. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, und niemand außer dir wird ihn lesen. Die zwölf Fragen helfen dir, dein eigenes Trainingsverhalten genauer anzuschauen — dort, wo Routine, gute Absicht und professionelle Verantwortung manchmal auseinanderfallen.

Nimm dir 15 Minuten Zeit. Beantworte die Fragen ehrlich für dich. Markiere am Ende einen Punkt, an dem du in der kommenden Trainingswoche etwas konkret verändern willst.

Hinweis zur Arbeit mit diesem Leitfaden

Unbehagen beim Beantworten ist kein Zeichen, dass etwas falsch läuft. Es ist meist ein Zeichen, dass du genau hinschaust. Genau das ist der Sinn dieses Checks.

I. Körperkontakt und Hilfestellungen

- 01** Wann habe ich beim letzten Training eine Athletin oder einen Athleten berührt — und wusste die Person vorher, dass ich das tue?

Denke an konkrete Situationen: Korrekturen, Hilfestellungen, Schulterklopfen, Umarmungen.

- 02** Bei welchen Übungen ist Körperkontakt für mich Routine geworden, ohne dass ich noch darüber nachdenke?

Routine schützt vor Fehlern bei der Bewegung — aber nicht vor Grenzverletzungen.

- 03** Gibt es Athletinnen oder Athleten, die bei Berührungen zurückweichen, sich versteifen oder den Blick abwenden?

Ein „Ja, passt schon“ mit ausweichendem Körper ist kein Ja.

II. Kommunikation und digitale Kanäle

04 Habe ich private Kontaktdaten von Athletinnen oder Athleten — und auf welchen Kanälen kommuniziere ich mit ihnen?

Privat-Handynummer, WhatsApp, Instagram-DM, Snapchat: Welche Kanäle nutze ich, und warum genau diese?

05 Schreibe ich einzelnen Sportlerinnen oder Sportlern Nachrichten außerhalb der Trainingsgruppe?

Wenn ja: Was wäre der Inhalt, wenn ich die Nachricht an die Eltern weiterleiten müsste?

06 Zu welchen Tageszeiten kommuniziere ich mit Athletinnen und Athleten — und wäre eine spätabendliche Nachricht im Zweifel erklärbar?

Uhrzeit, Ton und Anlass entscheiden mit darüber, wie eine Nachricht wirkt.

III. Settings und Räume

07 Komme ich regelmäßig in Situationen, in denen ich mit einer einzelnen Athletin oder einem einzelnen Athleten allein bin?

Geräteraum, Umkleide-Vorraum, Auto auf dem Heimweg, Hotelzimmer beim Trainingslager.

08 Wenn ich allein mit einer Sportlerin oder einem Sportler bin: Wissen andere davon, ist die Tür offen, ist der Anlass dokumentiert?

Das Vier-Augen-Prinzip ist kein Misstrauen — es ist Schutz für alle Beteiligten.

09 Wo finden Einzelgespräche bei mir statt — und warum genau dort?

Ein Gespräch im Vereinsheim mit offener Tür ist etwas anderes als eines im Geräteraum.

IV. Beziehung und Rolle

10 Gibt es eine Athletin oder einen Athleten, mit der oder dem ich eine besondere Beziehung pflege — mehr Aufmerksamkeit, mehr Zeit, mehr Vertrautheit?

Sonderbeziehungen entstehen meist aus guten Motiven. Sie sind trotzdem ein Risikofaktor.

11 Wie reagiere ich, wenn eine Sportlerin oder ein Sportler mir Privates erzählt — etwa über Streit zu Hause, Beziehungen oder eigene Sorgen?

*Bin ich Trainer*in oder werde ich zur Ersatzvertrauensperson? Wo verläuft meine Rolle?*

12 Wann habe ich zuletzt eine Rückmeldung von Sportlerinnen, Sportlern oder Kolleginnen und Kollegen zu meinem Trainingsverhalten bekommen — und wie habe ich darauf reagiert?

Wer Rückmeldungen nicht annimmt, verliert die wichtigste Korrekturmöglichkeit, die er hat.

Mein Vorsatz für die kommende Trainingswoche

Selbstreflexion ist nur dann hilfreich, wenn sie zu einer konkreten Veränderung führt. Wähle einen Punkt aus den zwölf Fragen, an dem du arbeiten willst — nicht alle auf einmal. Einer reicht. Schreibe ihn so konkret auf, dass du in vier Wochen prüfen kannst, ob du es umgesetzt hast.

Ab der nächsten Trainingseinheit werde ich konkret Folgendes verändern:

Woran erkenne ich in vier Wochen, dass ich es umgesetzt habe?

Datum:

Wiedervorlage in 4

Wochen am:

Eine Erinnerung zum Schluss

Niemand zieht Grenzen immer richtig. Es passiert, dass man in guter Absicht und ohne es zu bemerken zu nah geht. Das ist menschlich. Entscheidend ist nicht, ob du Fehler machst — sondern ob du sie bemerkst, eingestehen kannst und etwas daraus machst.