

skilling me softly

Schlüsselqualifikationen im Umgang
mit sich selbst und anderen

Herbsttagung am 23. November 2013



DOKUMENTATION



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Auftreten, präsentieren, ankommen	5
Konflikte meistern	7
Ich? Du? Wir!	9
Feedback geben und nehmen	11
weggeschaut. ignoriert. gekniffen.	13
Zeit für's Wesentliche: Zeitdieben auf der Spur	15
Servus, Grüezi und Hallo!	17
Tagungsbericht aus Sport in BW 01 14: Respektvoller Umgang ist die Voraussetzung	19
Infos rund um die WSJ	21
Impressum	22

Vorwort

Ob als Jugendleiter, Trainer einer Jugendmannschaft, als Helfer beim Vereinsfest, Mitglied im Vereinsvorstand; ob ehrenamtlich, neben- oder hauptberuflich: Wir alle besitzen und benötigen Qualifikationen und Kompetenzen, die über reines Fachwissen hinausgehen.

Soziale Kompetenz ist die Voraussetzung für erfolgreiches Handeln. Ohne sie ist ein funktionierendes Vereinsleben nicht denkbar. Kommunikative Aufgaben wie Sitzungen leiten, Mannschaftsbesprechungen abhalten oder Diskussionen führen, erfordern es, persönliche Autorität mit Echtheit und positiver Ausstrahlung zu verbinden. Klar ist: „Soft Skills“ kann man trainieren! Deshalb möchte die WSJ die Selbst- und Fremdwahrnehmung jedes einzelnen schärfen und damit zu gelingender Kommunikation beitragen.



Was macht einen wirkungsvollen Vortrag aus? Was ist eigentlich ein Konflikt? Wie kann ich Konfliktsituationen rechtzeitig erkennen und diesen begegnen? Wie helfe ich richtig, ohne den Helden zu spielen? Was bedeutet es, ein Teamplayer zu sein? Wie kann ich den Teamgeist fördern? Wie sag ich's nur bzw. wie gebe ich Feedback? Und wie nehme ich es an? Was sind typische Zeitfresser? Wie organisiere ich mich?

Antworten auf diese und andere Fragen gab es bei der Herbsttagung „skilling me softly. Schlüsselqualifikationen im Umgang mit sich selbst und anderen.“ Diese fand am 23. November 2013 an der Landessportschule Albstadt statt.

Wie die große Zahl an Anmeldungen zeigt, wurde der Nerv der Teilnehmer definitiv getroffen. Für alle, die dabei waren und nachlesen wollen und für alle, die nicht dabei sein konnten, haben wir diese Dokumentation erstellt. In der Hoffnung, dass die Broschüre ihren Zweck erfüllt, wünsche Ich Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Ihr



Andreas Schmid, Vorsitzender der Württembergischen Sportjugend

Auftreten, präsentieren, ankommen

Referent: Ingo Straten

Ob es die Vorstellung eines Projekts bei der Vorstandssitzung ist oder die Präsentation eines neuen Spielzugs im Training; Vorträge, Reden und Präsentationen begegnen uns immer wieder im Vereinsalltag. Doch was macht einen wirkungsvollen und interessanten Vortrag aus und auf was muss man achten?

„Die Vorbereitung ist das A und O!“

Für die Vorbereitung einer Präsentation gibt es die sogenannten W-Fragen, zum Beispiel:

- Wer ist meine Zielgruppe?
- Woran sind diese Zuhörer interessiert?
- Was ist mein vertrauter Themenkreis?
- Welche Redeabsicht/welches Ziel habe ich?
- Wie vermittele ich das Thema?

Dies sind Leitfragen, die letztendlich zu einem persönlich definierten Ziel des Vortrags führen. Nachdem man seine Präsentationsziele formuliert hat, ist es von Vorteil, zuerst den Abschluss zu gestalten. Dadurch richtet man im Anschluss den ganzen Vortrag auf diese Ziele aus und gibt den Zuhörern von Anfang an die Botschaften mit, die man ihnen vermitteln möchte.

Danach gestaltet man einen kreativen Einstieg, um das Interesse des Publikums zu wecken. Den Hauptteil richtet man so aus, dass die Präsentation insgesamt eine „runde“ Einheit ergibt. Es ist hilfreich, jedes wichtige Stichwort auf ein Kärtchen zu

schreiben und dann sinnvoll anzuordnen. Mit diesen Kärtchen verliert man im Vortrag nicht den „roten Faden“. Zu guter Letzt visualisiert man seinen Vortrag anhand verschiedener Medien wie Plakaten, Folien, Bildschirmpräsentation usw. Die optischen Reize regen das Interesse an. Zudem können Inhalte visuell vereinfacht werden. So bleiben sie besser im Gedächtnis. Und dann heißt es nur noch: „Übung macht den Meister!“



Die richtige Mischung finden

Eine Botschaft ist laut Kommunikationsforschung ein Zusammenspiel verschiedener Komponenten. In den ersten Minuten eines Vortrags besteht die Wirkung dieser Komponenten zu:

- 7% aus Inhalt
- 38% aus Stimme
- 55% aus Körpersprache.

Das bedeutet, dass man sich gar nicht allzu

große Sorgen darum machen muss, WAS man sagt, sondern wichtig ist, WIE man seine Botschaft an die Zuhörer weitergibt. Zur Körpersprache gehören Haltung, Mimik und Gestik. Man sollte möglichst eine ruhige und aufrechte Haltung im Sitzen oder Stehen einnehmen. Die Füße stellt man etwa hüftbreit auseinander, die Beine belastet man gleichmäßig. Damit Bewegung in den Auftritt kommt, verändert man seine Haltung von Zeit zu Zeit. Die Hände befinden sich im Blickfeld des Publikums. Man nutzt sie, um Gefühle auszudrücken und zu verdeutlichen. Die meiste Zeit hält man sie jedoch im Bereich zwischen Hüfte und Brust. Trotz allem muss man bei der Gestik sowie bei der Haltung die richtige Mischung finden, um keine Hektik oder Unsicherheit auszustrahlen. Eine enge Bindung zum Publikum erreicht der Redner durch Blickkontakt. Einerseits nimmt man Blickkontakt zu einzelnen Personen auf, andererseits lässt man seinen Blick durch den Raum schweifen. Vernachlässigt man den Blickkontakt, so gibt man dem Zuhörer Desinteresse, Unsicherheit und Mindergefühle weiter. Der Blickkontakt vermittelt meiner Stimme auch, wie laut sie sein muss, um die Entfernung zwischen mir und meinem Gegenüber zu

überbrücken. Bei der Stimme ist besonders auf eine deutliche und klare Aussprache und eine sinnvolle Betonung zu achten. Man hält die Aufmerksamkeit des Publikums hoch, indem man Rhythmus, Tonlage und Pausen während des Sprechens variiert.

Bei der Wortwahl sollte man darauf achten, einen angemessenen Wortschatz zu verwenden und Füllwörter wie „dann“ und „also“ zu vermeiden. Ein Dialekt kann durchaus sympathisch wirken, man sollte ihn jedoch reduzieren, damit die Verständlichkeit nicht leidet.

Zauberwort: AIDA

Spätestens nach 15 Minuten sollte sich der Redner vergewissern, ob das Publikum noch bei der Sache ist und gegebenenfalls reagieren. Die Eselsbrücke AIDA kann dabei helfen. Man weckt Aufmerksamkeit (**A**ttention) und Interesse (**I**nterest), indem man Fragen stellt und kleine Anekdoten einstreut. Denn die Zuhörer haben den Wunsch (**D**esire), etwas zu erfahren. Wenn man Aufmerksamkeit und Interesse weckt, ist das Publikum bei der Sache und bringt eigene Akzente und Impulse (**A**ction) in den Vortrag ein.

Konflikte meistern

Referent: Thomas Krombacher

Diskussionen, Streitigkeiten, Auseinandersetzungen – diese Begriffe sind Synonyme für Konflikte. Diese kommen ständig in unserem Alltag und im Vereinsleben vor, wenn auch in unterschiedlichen Formen. Uns beschäftigen die Fragen: Was sind die Ursachen für Konflikte? Wie bleibe ich in einer Konfliktsituation souverän? Und welche Möglichkeiten gibt es, Konflikte zu lösen?

Definition

„Ein Konflikt liegt immer dann vor, wenn Bedürfnisse, Interessen, Erwartungen, Handlungsintentionen oder Zielvorstellungen aufeinander treffen, die – wenigstens in ihrer gegenwärtigen Form – nicht miteinander vereinbar sind.“ (Berner 2005). Das Wort „Konflikt“ stammt vom lateinischen „conflictus“ (= Zusammenstoß). Konflikte können in verschiedenen Formen auftreten. Es kann sich zum Beispiel um einen innerseelischen Konflikt, einen Machtkonflikt oder um einen Konflikt infolge eines Missverständnisses drehen. Es kommt – je nach Situation und Beteiligten – zu einer unterschiedlich starken Eskalation. Ursachen für einen Konflikt liegen oft eine Zeit zurück. Häufig werden latent vorhandene Konflikte erst durch bestimmte Situationen offenkundig. Das Fass läuft sprichwörtlich über. Entscheidende Rollen spielen das Rollenverständnis, das Selbstbild und das Verhalten der beteiligten Personen. Die innere Befindlichkeit entscheidet mit, ob jemand ausrastet oder souverän mit der Situation umgeht.

„Als würde sich unser Auge trüben“

Streit und Auseinandersetzung beeinträchtigen unsere eigene Wahrnehmungsfähigkeit oft so sehr, dass wir die Dinge in uns und um uns herum nicht mehr richtig beachten. Die Sicht auf uns und die gegnerischen Beteiligten wird einseitig und verzerrt. So ziehen wir uns selbst und die gegnerische Konfliktpartei schnell gemeinsam in den Abgrund. Man gelangt manchmal an einen Punkt, an dem keine der Parteien ein positives Resultat mehr aus dem Konflikt ziehen kann – die sogenannte „lose-lose“-Situation.



Das Ziel der konstruktiven Konfliktlösung muss sein, ein Ergebnis zu finden, bei dem eine „win-win“-Situation entsteht. In dieser profitieren beide Parteien. Es ist wichtig, für Vorschläge und Kompromisse offen zu sein, aktiv zuzuhören und mit einem durchweg positiven Bild von seinen „Gegnern“ in die Konfliktlösungsphase zu gehen. Auf Basis der jeweiligen Bedürfnisse, Wünsche und Sorgen – über die sich jeder im Klaren sein sollte – wird ein gemeinsamer Nenner gesucht.

Für die meisten Menschen sind Konflikte etwas Negatives!

Reibereien und Diskussionen kommen im Alltag häufig vor. Sie sind wichtig für das Zusammenleben in der Gesellschaft. Konflikte bieten Chancen zu persönlichem Wachstum und positiver Veränderung des Gesamtsystems. Bei jedem gelösten Kon-

flikt verbessert der Mensch seine Konfliktfähigkeit. Er geht offener in die nächste Auseinandersetzung, bewältigt sie konstruktiv – oder vermeidet sie nach Möglichkeit schon im Voraus. Das bedeutet, dass eine Basis geschaffen wird, die gute Beziehungen, Toleranz, Offenheit und den Aufbau einer fairen Streitkultur fördert.

Ich? Du? Wir!

Referent: Volker Müller

Teamfähigkeit ist eine der wichtigsten Eigenschaften für Vorstände, Jugendleiter oder Trainer. Denn wenn ein Team im Verein gut harmoniert, profitiert davon das Vereinsklima. Wenn interne Kommunikationsprobleme vorhanden sind oder Abteilungen näher zusammenrücken wollen, können teambildende Maßnahmen das Klima positiv beeinflussen.

Doch wie sehen diese Maßnahmen aus? Wie gestalte ich kooperative Spiele? Welche Reflexionsmethoden bieten sich an? Und was bedeutet eigentlich Teamfähigkeit?

Keine vollständige Unterordnung

„Teamfähigkeit kann allgemein beschrieben werden mit dem Vermögen, sich und sein Können im Sinne einer Gruppenaufgabe optimal einzubringen.“ (Hamm). Diese Fähigkeit prägt sich bei jedem Menschen unterschiedlich aus. Der eine sieht sich in der Rolle des Gruppenleiters, während ein anderer sich eher zurückhält und die getroffenen Entscheidungen ausführt. Das bedeutet keineswegs, dass letzterer seine Identität verliert oder sich vollständig unterordnet. Grundsätzlich sollte sich jeder Mensch individuell nach seinen Fähigkeiten in eine Gruppe einbringen.

Zielsetzungen

Es gibt Möglichkeiten, Gruppen zu schulen und ihre Teamfähigkeit zu verbessern. Eine davon ist die sogenannte Kooperationsübung. Diese besteht aus Aufgaben, die ein Team mit Hilfe einer sinnvollen Strategie gemeinsam bewältigen muss.



Grundsätzlich sollte man sich als Leiter von Kooperations- und Vertrauensübungen genügend Zeit nehmen, diese umzusetzen und auszuwerten. Damit erleichtert man den Teilnehmern, das Gelernte in den Alltag zu übertragen. Der Leiter sollte sich vor Beginn der Übung im Klaren sein, welche Ziele er mit dieser Übungsform erreichen möchte. Mögliche Zielsetzungen sind: Die Verbesserung

- der Kooperationsfähigkeit
- der Konfliktfähigkeit
- des Helfens und sich helfen lassen
- der Übernahme von Initiative und Verantwortung
- des Selbstwertgefühls
- des Körperbewusstseins

Schneller Ball

Ein Beispiel für eine Kooperationsübung ist „Schneller Ball“. Dabei stellt sich die Gruppe in einem Kreis auf. Die Teilnehmer passen sich einen Ball zu, sodass jeder den

Ball einmal fängt und einmal wirft. Zum direkten Nachbarn darf man den Ball nicht spielen. Der Übungsleiter stoppt die Zeit für einen Durchgang und die Teilnehmer merken sich die Passreihenfolge. Danach darf sich das Team beraten, wie es die Zeit verbessern und bestenfalls halbieren kann. Dabei dürfen sich die Teammitglieder aufstellen, wie sie es für sinnvoll halten. Die Wurf-Reihenfolge muss jedoch eingehalten werden. Nach dem zweiten Durchgang kann die Gruppe noch einmal eine neue Strategie entwickeln.

Die Aufgabe des Übungsleiters und weiterer Beobachter ist es, zu erkennen, welche Rollen im Team eingenommen werden. Sie achten darauf, welche Ideen verwirklicht werden, wie die Stimmung im Team und die Team-Dynamik aussehen. Diese Aspekte bespricht man im Anschluss mit der Gruppe. Motivierend für das Team ist bei dieser Übung das gemeinsame Ziel. Die Gruppenmitglieder erkennen, dass sie sich durch eine im Team entwickelte Taktik steigern konnten.

Feedback und Reflexion

Eine konstruktive Rückmeldung ist sowohl für die Teilnehmer, als auch für die Übungsleiter hilfreich. Der Leiter und die Beobachter können der Gruppe mitteilen, was ihnen während der Übung aufgefallen ist. Dabei sollte man beachten, dass das Gesagte erst kommentiert wird, wenn alle ihre Anmerkungen vorgetragen haben.

Beim Feedback der Teilnehmer gibt es ebenfalls verschiedene Möglichkeiten, um von der gewöhnlichen Besprechungsrunde abzuweichen. Die „Fingerblindbewertung“ ist eine gute Alternative. Alle Teilnehmer schließen die Augen. Der Übungsleiter fragt verschiedene Aspekte ab, auf welche die Teilnehmer „antworten“, indem sie einen bis fünf Finger nach oben halten. Dabei bedeutet kein Finger „unzufrieden“ und fünf Finger bedeuten „sehr zufrieden“. Durch diese Methode bekommt der Betreuer einen Überblick und die Meinung der einzelnen Teilnehmer bleibt anonym.

Feedback geben und nehmen

Referent: Andreas Baier

Das Feedback ist eines der wichtigsten Handwerkszeuge für gelingende Kommunikation. Rückmeldungen helfen sowohl dem Kritiker als auch dem Zuhörer. Es ist wichtig, Kritik geben und annehmen zu können. Doch wie gelingt konstruktives Feedback und wie wirkt es auf den Gegenüber? Was sind die grundlegenden Feedbackregeln?



Feedback findet die gesamte Zeit statt

Ein Feedback ist eine Rückmeldung an eine Person über ihr Verhalten und dessen Wirkung auf andere.

In alltäglichen Gesprächen und Diskussionen kommt der Prozess des Feedbacks ständig vor. Die Menschen holen sich die Rückmeldung teils bewusst, teils unbewusst ab. Eine gelingende Kommunikation zeichnet sich dadurch aus, dass sie Feedback schleichend einbaut, zum Beispiel durch aufmerksames Zuhören, interessiertes Nachfragen und Reflexion des Gesprochenen. Erfolgreiches und effektives Feedback hängt größtenteils vom Vertrauen zum Gesprächspartner ab.

Auch beim Feedback kann man sich Ziele setzen.

Diese können zum Beispiel sein:

- persönliche Weiterentwicklung durch Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Stärkung des Vertrauens
- Möglichkeit, Verhaltensweisen zu überdenken
- Bestätigung positiven Verhaltens
- Klärung einer Beziehung
- Verbesserung des gegenseitigen Verständnisses

Feedback-Burger

Um diese Ziele zu erreichen und Kritik gut aufnehmen zu können, muss man einige Regeln einhalten. Ehrlichkeit ist eine sehr wichtige Voraussetzung für konstruktives Feedback. Grundsätzlich muss angemessen gesprochen werden. Das heißt, man spricht in einem freundlichen Ton und vermeidet Verallgemeinerungen. Das Wort „immer“ lässt man von vornherein möglichst weg. Es ist sinnvoll, in sogenannten Ich- Botschaften zu sprechen. Dabei beschreibt man die Situation aus persönlicher Sicht („Ich habe beobachtet...“) und verbindet sein Gefühl („Ich fühle/meine/brauche...“) mit einem Wert („Mir ist das wichtig, weil...“). So bringt man sein Anliegen deutlich vor und der Gesprächspartner kann etwas damit anfangen. Man sollte die Anregungen konkret formulieren und lieber einmal zu oft nachfragen, damit keine Missverständnisse entstehen. Insgesamt erreicht man dadurch eine wertschätzende und konstruktive Gesprächsatmosphäre, in die beide Seiten ihre Wünsche und Anregun-

gen einbringen können. Man sollte das Positive jeweils am Anfang und Schluss des Gesprächs nennen. Dies rahmt die negative Kritik ein und bildet einen „Feedback-Burger“.

Das Verhalten desjenigen, der die Rückmeldung entgegennimmt, unterliegt ebenfalls einigen Regeln. Grundsätzlich sollten die Forderung und die Annahme des Feedbacks freiwillig geschehen. Wenn das

der Fall ist, ist der Zuhörer am Gesagten interessiert und beteiligt sich somit aktiv am Gespräch. Bei negativer Kritik sollte dieser sich nicht verteidigen oder dagegen argumentieren, sondern die Kritik wertschätzend und dankend annehmen. Sie ist sicherlich nicht böse gemeint. Bei Unklarheiten muss man auf jeden Fall nachfragen, damit diese geklärt und Missverständnisse vermieden werden.

weggeschaut. ignoriert. gekniffen.

Referenten: Eduard Ruml und Martin Länge

Immer wieder hören wir in den Medien von Fällen schlimmer Gewalt in der Öffentlichkeit. In letzter Zeit besonders häufig im Sport, zum Beispiel bei Amateurfußballspielen. Man fragt sich, ob niemand eingreifen konnte, beziehungsweise warum niemand eingegriffen hat. Zivilcourage ist in der heutigen Gesellschaft sehr wichtig. Hinsehen statt Wegschauen. Engagement statt Gleichgültigkeit. Doch wie greife ich in einer Gewaltsituation wirkungsvoll ein, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen? An welche Regeln halte ich mich im Ernstfall?

Verschiedene Rollen

Mit Gewalt kann ich in verschiedenen Situationen konfrontiert werden, wodurch ich unterschiedliche Rollen im Geschehen einnehme. Ich bin entweder direkt betroffen und somit Opfer oder Täter – oder ich fungiere als Beobachter und Eingreifender. Meistens bin ich sowohl in der Funktion des Helfers als auch in der des Zeugen. Selbst wenn schon ein Helfer vor Ort ist, sollte ich als Zeuge dazu beitragen, den Fall aufzuklären.

Wie verringere ich das Risiko, selbst Opfer von Gewalt zu werden? Grundsätzlich sollte ich gefährliche Situationen vermeiden. Das erreiche ich dadurch, dass ich Provokationen ignoriere und selbst nicht provoziere, indem ich zum Beispiel Gewaltbereitschaft signalisiere. Sollten Anzeichen einer Gefahr bestehen, muss ich lautstark und konkret Hilfe anfordern. Als Zeuge, Helfer und Opfer müssen Straftaten angezeigt werden, um die Gewalt bekannt zu machen und spätere Täter abzuschrecken.



Was Gewalt ist, entscheidet das Opfer!

Eine Körperverletzung führt zu körperlichen Schäden, ein Raub zum Verlust von Eigentum und aufgezwungene sexuelle Handlungen zu Abscheu und Ekel. All diese Gewaltstraftaten lassen beim Opfer ein Gefühl der Hilflosigkeit entstehen. Das Leben von Betroffenen und Angehörigen ändert sich oft radikal. Die äußeren Schäden sind meist die harmloseren, weil bei allen Opfern gravierende seelische Verletzungen auftreten. Diese sind zwar schwer zu erkennen, aber schlimmer und langanhaltender als physische Schäden. Es gibt keine allgemeine Formel, wie psychische Schäden aussehen. Sie sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Jeder, der eine Gewaltsituation erlebt, geht anders damit um. Oft sind die Betroffenen traumatisiert. Das führt dazu, dass sie sich isolieren und aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen.

Kein Täter kann wissen, welche Folgen seine Handlung auf das Opfer haben wird. Deshalb entschuldigt oder rechtfertigt das Argument „Es war doch nur Spaß...“ niemals eine solche Gewalttat.

Regeln für den Alltag

Zum Thema Zivilcourage gibt es sechs Regeln für den Alltag. Wenn man bei Gewalttaten als Helfer einschreitet, ist es wichtig, dass ich mich nicht selbst in Gefahr bringe. Ich helfe also nur im Rahmen meiner physischen und psychischen Möglichkeiten. Oft hilft schon ein lautes Rufen, um Täter einzuschüchtern und auf den Vorfall aufmerksam zu machen. Mit mehreren Helfern kann ich mehr erreichen. Darum sollte ich andere aktiv und direkt zur Mithilfe auffordern und nicht darauf warten, dass „schon irgendjemand etwas unternehmen wird“. Gewalttätige Angriffe passieren oft in ganz kurzer Zeit. Ich sollte schnell han-

deln und mir Tätermerkmale wie Körpergröße, Haarfarbe usw. gut einprägen. In dem Moment, in dem ich eine Straftat sehe, sollte ich mich als Zeuge zur Verfügung stellen. Dabei sind genau diese Merkmale von großer Bedeutung. Im Notfall muss ich den Ernst der Lage erkennen. Das heißt, dass ich mich um Opfer kümmern muss und über den Notruf Hilfe holen kann.

Ich muss mir bewusst sein, dass ich das Opfer allein lasse und den Tätern den Rücken stärken, wenn ich nicht eingreife. Ich sollte nicht lange überlegen, denn die Hauptsache ist, dass ich etwas unternehme!

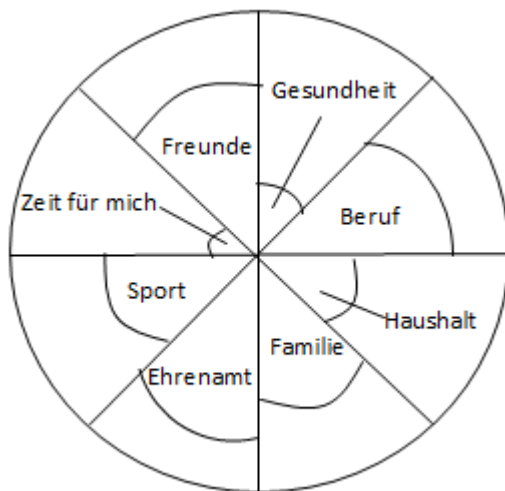
Zeit für's Wesentliche: Zeitdieben auf der Spur

Erika Magyarosi

Jeder kennt diese Situation und mag sie nicht: Der Tag ist schon wieder vorbei und man hat das Gefühl, nichts geschafft zu haben. Doch wie kann ich das verhindern? Wie nutze ich meine verfügbare Zeit effektiv? Wie erstelle ich eine realistische Zeitplanung und gebe Zeitdieben keine Chance? Verschiedene Modelle liefern Antworten.

Das Rad des Lebens

Es geht darum, dass ich mir bewusst werde, wie viel Zeit ich für welche Lebensbereiche aufwende und ob die Aufteilung sinnvoll und zufriedenstellend ist. Ich prüfe, ob ich „mit diesem Rad fahren kann“. Ein Rad des Lebens könnte zum Beispiel so aussehen:



Ich kann daraus ableiten, welche Bereiche zu wenig beziehungsweise zu viel meiner Zeit abbekommen. Für die Bereiche, auf welche zu wenig Zeit fällt, sollte ich mir realistische und konkrete Ziele setzen. Es ist sinnvoll, diese Zielsetzungen als Projekte anzugehen und sie auch zu benennen. Positive und kreative Namen steigern die Motivation (z.B. Projekt „Bezirksmeister“;



Projekt „Entspannung“). Langfristig ist es motivierend, wenn ich mir Wochen-, Monats- und Jahresziele setze. Im Laufe dieses Prozesses sollte ich Aufgaben herausuchen, die erforderlich sind, um meine Ziele zu erreichen.

Die Eisenhower- Methode

Der nächste sinnvolle Schritt ist das Planen seiner Aufgaben, denn es gilt das Motto: „If you fail to plan you plan to fail!“ Die Eisenhower-Methode ist dafür sehr gut geeignet. Dafür ordnet man seine Aufgaben in vier Kategorien.

Sehr wichtig	B-Aufgaben	A-Aufgaben
unwichtig	D-Aufgaben	C-Aufgaben
	Nicht dringend	sehr dringend

Die A-Aufgaben sind sehr wichtig und dringend. Ich sollte sie als erstes angehen. Es ist darauf zu achten, dass möglichst wenige Aufgaben in den A-Bereich kommen. B-Aufgaben sind sehr wichtig, müssen jedoch nicht dringend erledigt werden. Ich teile sie möglichst in Teilaufgaben auf und arbeite sie nach einem Zeitplan ab. C-Aufgaben sind zwar dringend, aber nicht wichtig. Deshalb kann ich sie durch-

aus an andere abgeben, welche diese ebenfalls erledigen können. Die D-Aufgaben kann ich auch als Papierkorb bezeichnen. Sie sind weder wichtig noch dringend. Ich sollte sie abhaken, statt mich durch sie zu belasten.

Zeitdieben auf der Spur

Um mich von meinem Zeitplan und den angestrebten Zielen nicht abbringen zu

lassen, ist es wichtig, die Dinge zu finden, die unnötig viel Zeit kosten. Typische „Zeitdiebe“ sind zum Beispiel das Surfen im Internet, das Aufschieben von Aufgaben oder Lustlosigkeit. Am besten suche ich mir meine fünf individuell größten Zeitdiebe einmal bewusst heraus und schreibe sie auf. So kann ich immer wieder kontrollieren, wie gut oder schlecht ich diese vermeiden konnte.

Servus, Grüezi und Hallo!

Das Abendprogramm der Herbsttagung 2013 stand ganz unter dem Motto „Wasen“. Das JuniorTeam der Württembergischen Sportjugend (WSJ) organisierte den Abend gemeinsam mit der WSJ-Geschäftsstelle.

Schon beim Betreten der Sporthalle schallte den Teilnehmern der Song „Servus, Grüezi und Hallo“ von Maria und Margot Hellwig entgegen. Durch den Torbogen aus Luftballons ging es auf das Volksfestgelände, auf dem verschiedene Buden, Biertische und ein Buffet aufgebaut waren. Zusätzlich konnten sich Teilnehmer, die in Tracht gekommen waren, über ein WSJ-Lebkuchenherz freuen. Als alle Besucher versammelt waren, eröffnete der WSJ-Vorsitzende Andreas Schmid das Programm mit einem gekonnten Fassanstich. Wie immer an der Landessportschule gab es sehr leckeres Essen. Von Weißwurst über Käsespätzle bis Schupfnudeln war für jeden etwas dabei.

Attraktive Preise bei der Tombola

Nach dem Essen verbrannten die Teilnehmer die aufgenommenen Kalorien beim Schuhplattlern schon wieder. Unter der Leitung der JuniorTeam-Sprecher Dirk Dietz und Marlene Lohn erlernten die Teilnehmer einen durchaus anspruchsvollen Kinderschuhplattler. Danach erklärte Dirk Dietz die Regeln für den weiteren Ablauf. An zehn unterschiedlichen Buden konnte man seine „Wasencoins“ einlösen:

- Nageln
- Bierkrug stemmen
- Ringe werfen

- Dosen werfen
- Enten angeln
- Luftballons abwerfen
- Fotowand
- Losbude
- Zuckerwatte
- Popcorn

An einigen Stationen konnten kleinere Preise gewonnen werden. Die Losbude lockte sogar mit attraktiven Gewinnen wie einem signierten VfB-Trikot oder Eintrittskarten zum Handball oder Volleyball. Zudem zeigten die Teilnehmer bei den Wasenwettbewerben „Nageln“ und „Bierkrug stemmen“, was sie drauf haben. Hier ermittelten die jeweils besten männlichen und weiblichen Teilnehmer ihre/n Sieger/in, die bei der Siegerehrung Preise erhielten. Nebenbei sorgte die Blaskapelle des Musikvereins Donzdorf um den WLSB-Mitarbeiter Marcus Lachenwitzer für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Gemütliches Beisammensein

Als der Großteil der Teilnehmer seine „Wasencoins“ ausgegeben hatte, ging es zu den Siegerehrungen der Wettbewerbe über. Im Anschluss waren alle Buden noch zur Benutzung „just for fun“ offen. Man konnte sich noch einmal richtig austoben. Viele genossen noch das gemütliche Beisammensein und vertieften sich in interessante Gespräche mit neuen oder alten Bekannten.

Der „harte Kern“ saß bis spät in die Nacht an den Tischen und freute sich schon auf das tolle Frühstück am nächsten Morgen.



Tagungsbericht aus Sport in BW 01 | 14: Respektvoller Umgang ist die Voraussetzung

Am Samstag, den 23. November 2013, fand an der Landessportschule Albstadt die Herbsttagung der Württembergischen und Baden-Württembergischen Sportjugend statt. Das Ziel der diesjährigen Herbsttagung war es, gemeinsam mit den Teilnehmern die Qualifikationen und Kompetenzen jedes Einzelnen näher zu beleuchten und zu stärken. Der Titel „skilling me softly – Schlüsselqualifikationen im Umgang mit sich selbst und anderen“, hat den Nerv der Teilnehmer getroffen, betont Andreas Schmid, denn die Herbsttagung war komplett ausgebucht.

SWR Moderator Jürgen Klotz eröffnete die Tagung am Samstagmorgen und begrüßte die 130 Teilnehmer zusammen mit dem Vorsitzenden der Württembergischen Sportjugend (WSJ) Andreas Schmid, dem Vorsitzenden der Baden-Württembergischen Sportjugend (BWSJ) Stefan Zyprian und dem Präsidenten des Württembergischen Landessportbunds (WLSB) Klaus Tappeser. Anschließend fand eine einführende Podiumsdiskussion mit den drei genannten Personen statt. Sowohl Klaus Tappeser als auch Stefan Zyprian betonten, dass dank guter „Soft Skills“ Württemberg und Baden stärker miteinander verbunden werden. Bei der Diskussion konnte der WSJ-Vorsitzende Andreas Schmid veranschaulichen, dass es keine Probleme gibt, solange alles läuft: „Probleme entstehen mit zunehmendem Misserfolg und dann sollte im Problem bewusst nach Lösungen gesucht werden“, so Schmid. Klaus Tappeser stellte fest, dass

der respektvolle Umgang miteinander und der Respekt vor der anderen Person die Grundvoraussetzungen für soziale Kompetenz seien. „Nur mit Respekt gelangt man zu Eigenschaften wie Kommunikationsfähigkeit, Zeitmanagement und Teamfähigkeit“, so der WLSB-Präsident. Weiter konstatierte er, dass die Herbsttagung das erste Mal den Aspekt der „Soft Skills“ bei einer Tagung im Landessportverband Baden-Württemberg aufgreife und deswegen besonders wertvoll sei.

Trainer Ludwig zeigt, wie es nicht laufen sollte

Als Auflockerung, aber auch als negatives Beispiel, wurde das „Probetraining“ vom Comedian Trainer Ludwig vorgespielt. Sichtlich amüsiert nahmen die Zuschauer den Trainer und seine individuelle Methode, einen Gastspieler zu begrüßen, wahr. Stefan Zyprian machte klar, dass solche Ausgrenzungen aus Gruppen zwar eine etwas überspitzte Darstellung der Realität seien, aber genau solche Probleme im Alltag doch vorkämen. „Die Möglichkeiten im Sport mit sozialer Kompetenz zu handeln sind groß, allerdings auch die Probleme der Überschreitungen.“, meinte Andreas Schmid. Der WLSB Präsident Tappeser betonte, welche wichtige Rolle der Übungsleiter auf Kinder habe und dass es hoffentlich nicht die Regel sei, dass nur der harte Führungsstil zum Erfolg führt.

Wissensinseln und Comedy

Nach der Podiumsdiskussion konnten die Teilnehmer zwei aus den sechs angebotenen Wissensinseln besuchen:

- Auftreten, präsentieren, ankommen (Ingo Straten)
- Konflikte meistern (Thomas Krombacher)
- Ich? Du? Wir! (Volker Müller)
- Feedback geben und nehmen ... (Andreas Beier)
- Weggeschaut. ignoriert. Gekniffen (Martin Länge und Eduard Ruml)
- Zeit für's Wesentliche. Zeitdieben auf der Spur (Erika Magyarosi)

Abschließend fasste Theaterschachtel Anne Götz aus Stuttgart in einer etwas überspitzten Parodie den Tag zusammen.

Sport-Aktivitäten und Geselligkeit

Zum Abschluss des Nachmittags folgte der praktische Teil der Herbsttagung: Alle

Teilnehmer hatten die Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Zur Wahl standen Retro-Spiele in der Sporthalle, Aqua-Gym oder eine Fackelwanderung.

Anschließend folgte das Highlight des Abends: Vom WSJ JuniorTeam wurde eine große Wasenparty „Servus, Grüezi und Hallo“ auf die Beine gestellt. Bei leckerem Essen, Losbuden, Schießständen und Livemusik wurde bis spät in die Nacht gefeiert. Für alle, die in Tracht erschienen, gab es sogar eine kleine Überraschung. Die Stimmen der Teilnehmer zeigten, dass sich die Vorbereitungen gelohnt haben: „Dieser Abend muss erst einmal getoppt werden. Vielen Dank an das JuniorTeam für die tolle Organisation“. Selbstverständlich wurde auch dieses Jahr wieder die Möglichkeit genutzt, an der Landessportschule Albstadt zu übernachten und am nächsten Morgen ausgiebig zu frühstücken.

Infos rund um die WSJ

Die Herbsttagung: Kompakt, kurzweilig, kompetent

Die gemeinsame Herbsttagung von Württembergischer und Baden-Württembergischer Sportjugend vermittelt Jahr für Jahr an einem November-Samstag komprimiertes Wissen rund um den Kinder- und Jugendsport. So waren zum Beispiel das Kindeswohl, das Ehrenamt, Facebook, Twitter, YouTube & Co. unter den Herbsttagungs-Themen der vergangenen Jahre.

Ort des Geschehens: Die Landessportschule Albstadt. Im Plenum wie auch verteilt auf so genannte Wissensinseln erhalten die Teilnehmer von kompetenten Referenten Antworten auf viele Fragen, die sich im Vereinsalltag stellen. Tipps, neue Ideen und eine Dokumentation runden den Wissenstransfer ab. Die Tagungsform mit Vortrag, Wissensinseln und Podiumsgespräch verteilt auf den Zeitraum von 9.30 bis ca. 17.00 Uhr gewährleistet einen kurzweiligen Verlauf.

Zum Abschluss des Tages dürfen sich die Teilnehmer sportlich betätigen und den Tag mit Abendessen und gemütlichem Beisammensein ausklingen lassen. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit, an der Landessportschule zu übernachten.

Das JuniorTeam der WSJ: Wir für Dich



Du bist zwischen 16 und 26? Melde Dich und mach mit! Nähere Infos findest Du unter:

<http://juniorteam.wsj-online.de>

www.facebook.com/WSJJuniorTeam

Impressum

- Herausgeber: Württembergische Sportjugend im WLSB e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Tel.: (0711) 28077-140
Fax: (0711) 28077-104
E-Mail: info@wsj-online.de
Internet:
www.wsj-online.de
www.vorbildsein.de
www.coolandclean.de
www.facebook.com/WuerttembergischeSportjugend
- Redaktion: Maximilian Barz
Ingo Straten
Thomas Krombacher
Volker Müller
Erika Magyarosi
WSJ-JuniorTeam
- V.i.S.d.P.: Mathias Bauer
- Gestaltung: Maximilian Barz
- Druckabwicklung: WLSB-Service GmbH
1. Auflage Februar 2014: 500 Stück



Württembergische Sportjugend im WLSB e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

Tel. 0711/280 77-140
Fax 0711/280 77-104

E-Mail: info@wsj-online.de
www.wsj-online.de