

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»

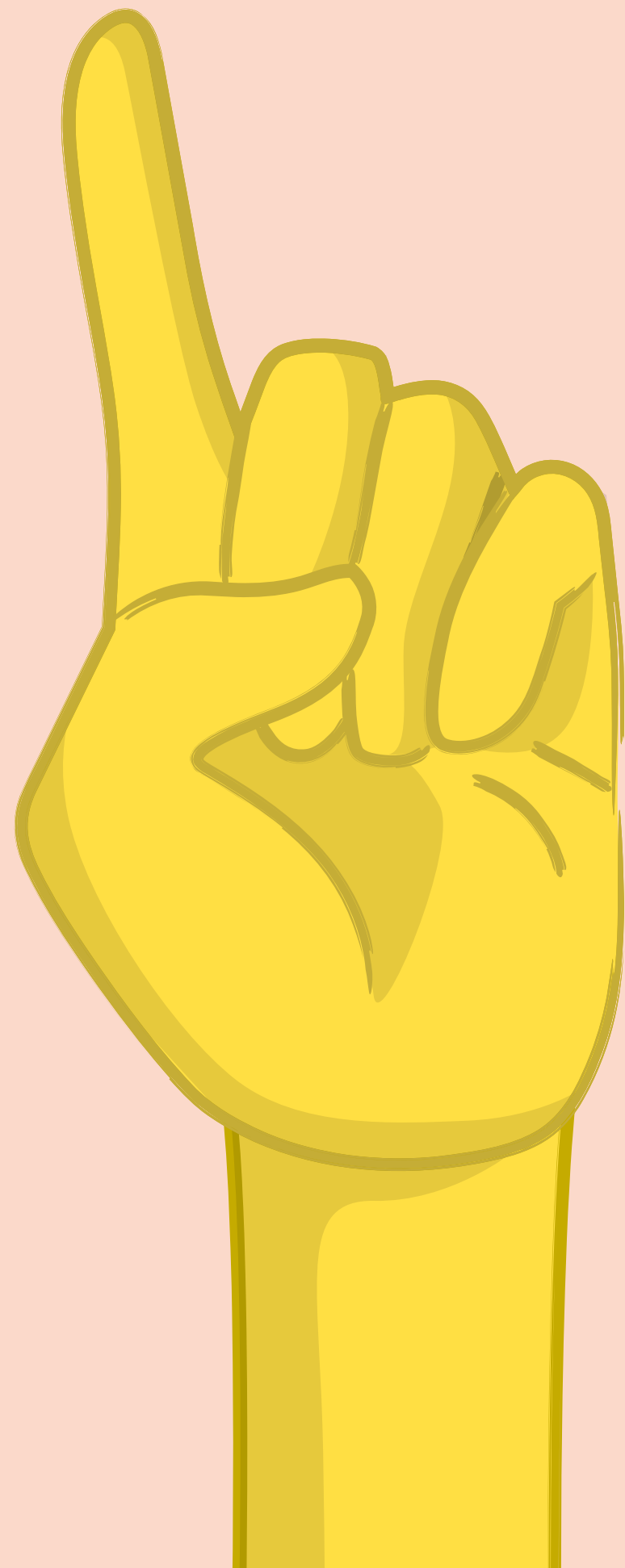
Monika Kurath | © 2023 Swiss Olympic





Sei mutig!

- Steh für dich und deine Bedürfnisse ein!
- Sprich die Dinge an, die dich beschäftigen
- Geh das Thema frühzeitig an und warte nicht zu lange, wenn dich etwas beschäftigt
- Sprich deinen Coach direkt an und nicht via SMS/E-Mail etc.
- Bitte um Hilfe und Unterstützung und nimm diese an
- Frage deine Trainerin, deinen Trainer, wann er oder sie Zeit für ein Gespräch hat



Bereite dich vor!



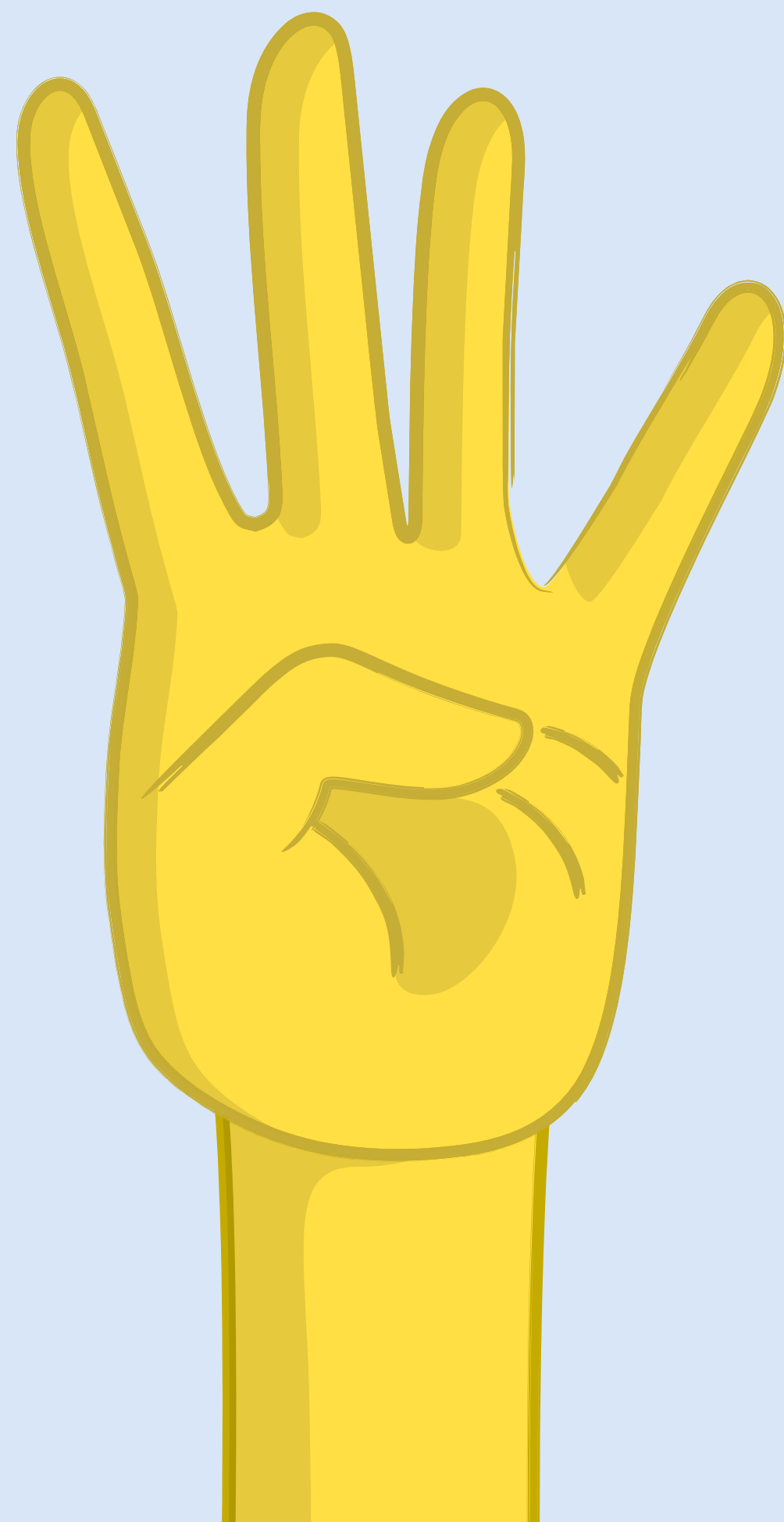
- Dein Coach kann dir nicht alles von den Augen ablesen. Geh mit deinen Anliegen und Bedürfnissen auf deinen Coach (und/oder dein Umfeld) zu und warte nicht ab, bis er/sie auf dich zukommt
- Bereite dich auf das Gespräch vor, plane den Gesprächseinstieg – wie lauten deine ersten zwei, drei Sätze?
- Mache dir Notizen zu allen Punkten, die du sagen möchtest und die dir wichtig sind
- Reserviere genügend Zeit und wähle ein angenehmes Setting für das Gespräch
- Klärt am Gesprächsende miteinander, wie es weitergeht

Bleibe dran!



- Es kann sein, dass manche Dinge mehrmals angesprochen werden müssen
→ Steck den Kopf nicht in den Sand, bleib dran, sprich es nochmals an und sei hartnäckig!
- Es gibt Trainer*innen, die dem Gesagten oder Gewünschten kein Gehör schenken
→ Besprich dein Anliegen mit der Assistenztrainerin, dem Assistenztrainer oder einer anderen Vertrauensperson

Arbeitet als Team!



- Dein Coach will es gut machen aber dazu braucht er deine Hilfe.
Sag ihm/ihr wie du dich fühlst, was dich beschäftigt, was du brauchst, wovon du mehr möchtest und wovon weniger
- Mache Verbesserungsvorschläge oder schlage selbst mögliche Lösungen vor
- Frage nach Dingen, die du beeinflussen, verbessern kannst.
Zum Beispiel «Was muss ich verbessern, damit ich nächstes Mal spielen kann?»
und nicht: «Warum spiele ich nicht?»
- Offener Austausch und ehrliches Feedback machen euch als Team stärker
und bringen euch beide weiter – zieht am gleichen Strang!

Zeige Wertschätzung!

- Drücke deinem Coach gegenüber von Zeit zu Zeit deine Wertschätzung aus.
Beispiele: «Merci für den hilfreichen Tipp» oder «Danke für das lehrreiche Training»
- Auch dein Coach arbeitet viel und setzt sich für dich ein. Das ist nicht selbstverständlich. Bedanke dich regelmässig bei deinem Coach – das wird ihn/sie freuen und motivieren
- Sei dankbar dafür, dass du täglich daran arbeiten darfst, besser zu werden



Weiterführende Informationen zu frauenspezifischen Themen im Spitzensport findest du hier.

Bei weiteren Fragen zum Thema «Kommunikation von frauenspezifischen Themen» kann zudem mit [Monika Kurath](#) von der Trainerbildung Schweiz Kontakt aufgenommen werden.