

# Sport-Coaching Klassenerhalt 2010



Thomas Ruppel – CTS Coaching



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Thomas Ruppel – CTS Coaching

Business Coach (DVNLP und TÜV-Nord)  
Mental- und Sport-Coaching

51 Jahre, verheiratet, 3 Kinder  
Diplomkaufmann  
Nebenberuflich Account Manager IT

3 ½ Jahre Coaching Ausbildung  
Besser-Siegmund Institut, Hamburg  
Über 5 Jahre Coaching Erfahrung

Unternehmen (oft IT-Umfeld), u.a.:

- P&C, Hamburg – Teamcoaching (IT)
- Eb2b GmbH, Hamburg – Vertriebscoaching
- BG Verkehr, Hamburg – Workshops (IT)

Coaching Themen, u.a.:

- Mentale Blockaden, z.B. Burn-Out
  - Probleme im Job (Mobbing), Jobsuche
  - Paar-Coaching – Trennungsthemen
  - Allgemeine blockierende Lebensthemen





## Sport-Coaching - 1. Volleyball Club Norderstedt - 2. Bundesliga

### Agenda

1. Ausgangssituation
2. Akquise Phase
3. Coaching Konzept
4. Die Umsetzung
5. Ergebnisse
6. Fazit



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

**Kampf um Klassenerhalt** (Hamburger Abendblatt 22.02.2010)

### **Wenn es wichtig wird, flattern beim 1. VC Norderstedt die Nerven**

Fußball-Bundesligist Hannover 96 versucht, seine abstiegsgefährdeten Kicker mit der Hilfe von Psychologen in die Erfolgsspur zurückzuführen. Vielleicht wäre den Zweitliga-Volleyballerinnen des 1. VC Norderstedt auf ähnliche Weise zu helfen, um den Absturz in die Regionalliga Nord abzuwenden.

Norderstedt. Die 0:3 (13:25, 18:25, 16:25)-Pleite des Teams von VCN-Trainer Thomas Schmidt beim Tabellenvierten SG Rotation Prenzlauer Berg war eine klare Sache. Viel schlimmer ist aber, wie die deprimierend deutlichen

Satzergebnisse entstanden. **"Es schien fast so, als hätte jemand in den Köpfen der Spielerinnen jeweils nach der zweiten technischen Auszeit einen Schalter umgelegt"**, sagte Coach Schmidt, "wir haben jeweils bis zur Satzmitte ordentlich mitgehalten, um uns dann

durch Eigenfehler und Unkonzentriertheiten selber auf die Verliererstraße zu bringen."

Besonders krass wurde dies im dritten Satz im Sportforum Hohenschönhausen deutlich. Nach einem 0:8-Fehlstart spielten die Norderstedterinnen konzentriert und kämpften sich heran. Stellerin Alexandra Schuda setzte ihre Teamkolleginnen - darunter ihre als Diagonalangreiferin aufgelaufene Zuspiel-Kollegin Frauke Tönsing - einige Male in Szene. Und der Block und die Feldabwehr leisteten gute Arbeit.

Doch der verdiente Lohn, eine knappe 16:15-Führung, wurde nach der letzten Pflichtpause sang- und klanglos verschenkt. Mit zehn Punkten in Folge brachten die Gastgeberinnen das Match ohne große Mühe gegen ein nun konfus agierendes VCN-Team nach Hause.

"Für mich ist das unerklärlich", sagte Thomas Schmidt, "wir haben sehr gut trainiert, das Team war motiviert. Wir brauchen wohl eine Initialzündung wie einen Satzgewinn, um die Leistung hoch zu halten."

In jedem Fall müssen die Norderstedterinnen in den verbleibenden sechs Spielen bald einen Sieg produzieren:

Nach dem überraschenden 3:1-Erfolg des Kieler TV über das VT Aurubis II haben nun der VCN (10.), das Team aus der Landeshauptstadt (11.) und der TV Gladbeck (12.) jeweils acht Pluspunkte auf dem Konto. Und von den drei Kontrahenten hat der 1. VC Norderstedt, der mit einer Partie im Rückstand ist, momentan das schlechteste Satzverhältnis...(ust)

Thomas Ruppel

## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

- 11. Januar 2010

**0:3 Pleite in Leverkusen**

- 19. Januar 2010

**54-minütiges Fehlerfestival vor nur 30 Zuschauern**

- 20. Januar 2010

**0:3 – VCN zittert um die 2. Liga**

- 1. Februar 2010

**0:3 Packung in 63 Minuten**

- 08. Februar 2010

**Zweitliga-Frauenteam des VCN kassiert  
bittere 1:3 Pleite**

- 22. Februar

**Kampf um den Klassenerhalt**

**Pressestimmen**  
(Hamburger Abendblatt)



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 2 – Akquise Phase

**22.02. Artikel im Hamburger Abendblatt**

**22.02. Email an den Manager**

**Artikel WM Handball-Coaching Günter Klein  
Angebot, das Team zu coachen**

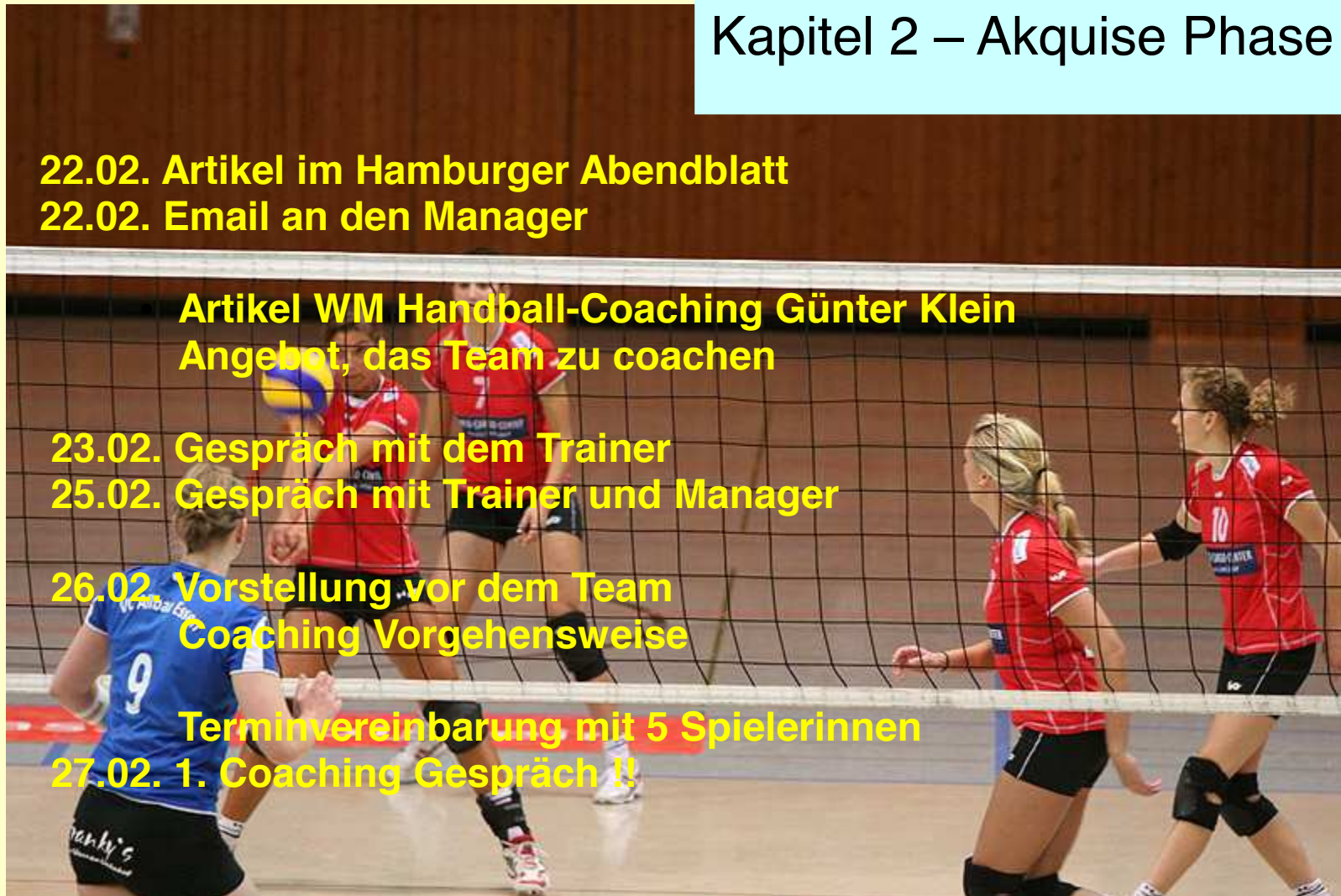
**23.02. Gespräch mit dem Trainer**

**25.02. Gespräch mit Trainer und Manager**

**26.02. Vorstellung vor dem Team  
Coaching Vorgehensweise**

**Terminvereinbarung mit 5 Spielerinnen**

**27.02. 1. Coaching Gespräch !!**



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt



Das Team des  
1. VCN 2010





## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt



- Situation der Mannschaft
- Ergebnisse Hinrunde
- Dezember 2009
- Rückrunde bis 22.02.2010



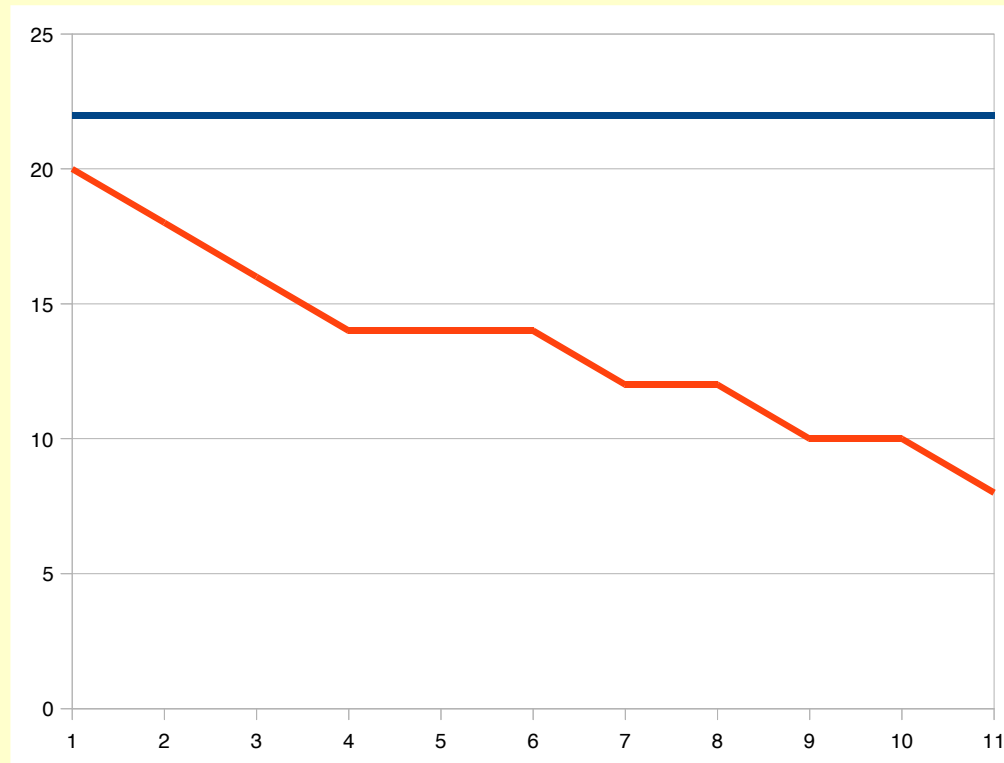
## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Hinrunde 2009

Gewonnen:  
4 von 11 Spielen  
= 8 von 22 Punkten

Gewinnsätze:  
14 von 33  
= 42 %

Punkte



Spiele

Anmerkung – Die Mannschaft hat bereits 3 Jahre im Mittelfeld der 2. BL gespielt

## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

Dezember 2009 – „Die Wende“

**2 Spielerinnen  
verlassen  
das Team**



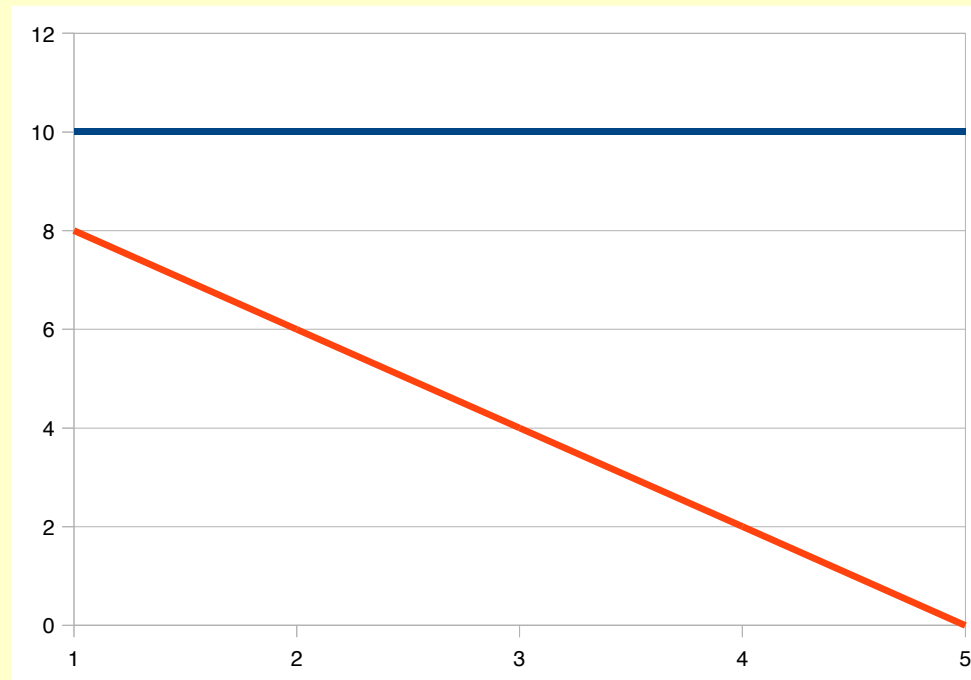
## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

Rückrunde 2010  
bis 27.02.2010

Verloren:  
5 von 5 Spielen

Gewinnsätze:  
1 von 15  
= 7 %

Punkte



Spiele

Anmerkung – Die letzten beiden Mannschaften steigen ab – Status: 3. letzter Platz



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Einige Beobachtungen des 1. Spiels am 27.02.2010 gegen den Tabellenzweiten

- Gesamteindruck: Team wirkt verunsichert
- Annahmen unklar, wer nimmt den Ball
- Team wirkt zum Teil wie gelähmt
- Kein Biss, kein Siegeswille erkennbar
- Spielzüge wirken harmlos, durchsichtig
- Block funktioniert nicht
- Keine Varianten in den Spielzügen
- Ansagen sind oft unklar
- Geschlossenheit fehlt, wenig „eintakten“
- Schmetterschläge sind oft kraftlos und unplatziert
- Spannung fällt schnell wieder ab
- Frust Trainer / Manager überträgt sich auf das Team
- Spielerinnen werden in den Auszeiten lautstark kritisiert
- Spielerinnen kritisieren sich gegenseitig



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 3 – Coaching Konzept

- Der Rahmen
  - Nur Einzelcoachings
  - Angebot: pro Spielerin 3x 1,5 Stunden
  - Coaching Gespräche in meinen Räumlichkeiten
  - Coaching Gespräche finden wöchentlich statt
- Die 3 Phasen des Coachings
  - Phase 1: Bearbeitung von mentalen Blockaden
  - Phase 2: Imaginative Team-Aufstellung
  - Phase 3: Prozess-Coaching
- Zeitplan
  - Beginn 27.02.2010, Letztes Spiel 17.04.= 6 Spiele,
  - 7 Wochen Restsaison



Flensburg besiegt das Trauma  
([www.spiegel.de](http://www.spiegel.de) vom 17.05.2004)

## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4 – Die Umsetzung: Methode

# wingwave®-Methode

#### Leistungs- und Emotions-Coaching führt:

- spürbar und schnell zum Abbau von Leistungsstress
- zur Steigerung von Kreativität,
- zu Mentalfitness und Konfliktstabilität
- 

**wingwave® ein geschütztes Verfahren. Vereint werden hier:**

Bilaterale Hemisphärenstimulation





## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4 – Methode: Baustein NLP

- NLP (Neurolinguistische Programmieren) in Deutschland seit Anfang der 80´er Jahre
- NLP ist ein zielorientiertes Kurzzeit-Konzept der Kommunikationspsychologie
- NLP wird angewendet: Coaching, Lernpsychologie, Psychotherapie,...
- NLP bietet vielfältige Methoden für ressourcenreiche Veränderungsprozesse

**NEURO -** jedes menschliche Verhalten und jeder Körperzustand ist im Gehirn durch neuronale Verknüpfungen repräsentiert.

**LINGUISTISCHES -** wir kommunizieren über diese Verknüpfungen mit Hilfe unserer Sprache

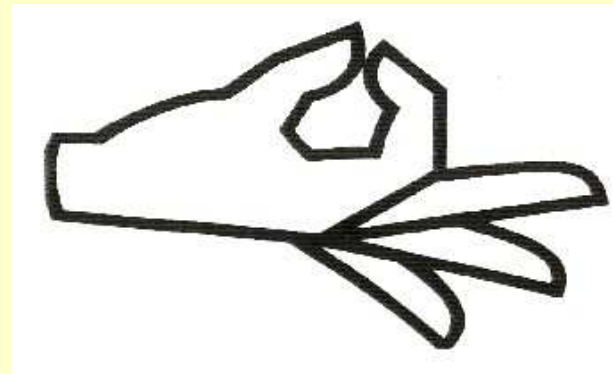
**PROGRAMMIEREN -** mit Hilfe der Sprache werden Gedanken gestartet, die die Einbahnstraße automatischer und eingefahrener Kommunikationsmuster auflösen. Es entstehen kreativ neue Wege zur Unterstützung der Veränderungsprozesse

## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4 – Methode: Baustein Kinesiologie / Myostatiktest

**Kinesiologie beruht auf vielen Muskeltest-Verfahren für:**

- Auffinden von Stressoren und Unverträglichkeiten für die psychische und körperliche Gesundheit eines Menschen.
- Überprüfung der Wirksamkeit von angewandten Interventionen zur Verbesserung und Anregung von heilsamen körperlichen und mentalen Prozessen.



**Wirkung:**

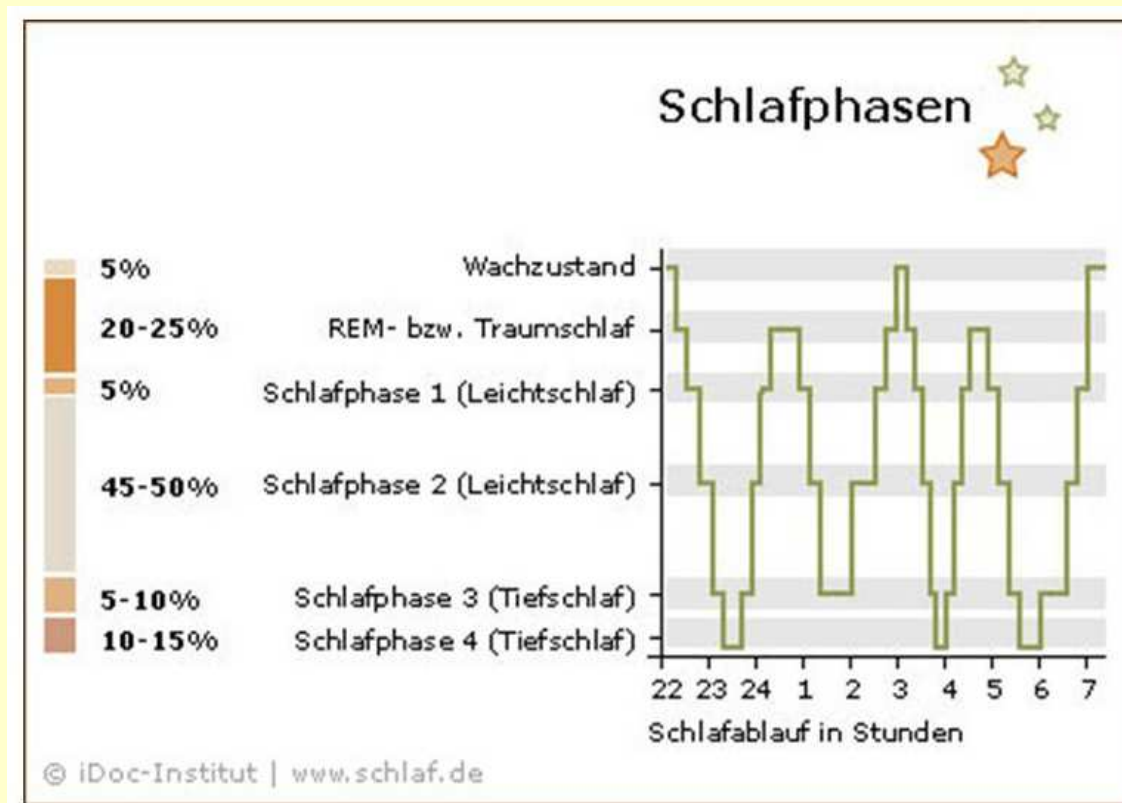
- schwacher Muskeltest = Defizite
- starker Muskeltest = Ressourcen

**Anmerkungen:**

- Sehr bekannt ist der Muskeltest mit dem ausgestreckten Arm des Klienten.
- Heute gibt es viele kinesiologischen Interventionen
- Ärzte, Zahnärzte, Heilpraktiker und Pädagogen nutzen die Kinesiologie für verschiedenste Gesundheits- und Befindlichkeitsziele ihrer Patienten

# Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

## Kapitel 4 – Methode: Baustein „Augenbewegungen“





## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4 – Methode: Baustein „Augenbewegungen“ **Bilaterale Hemisphärenstimulation, wie z.B. EMDR**

- EMDR = **E**ye **M**ovement **D**esensitization and **R**eprocessing
- Methode zur Behandlung von posttraumatischem Stress.
  - Ziel der EMDR-Methode: psychische Blockaden wegwinken
  - schnelle Fingerbewegungen vor den Augen des Klienten
  - Klient folgt diesen Bewegungen mit seinem Blick.

#### **Anmerkungen:**

- Augenbewegungen erinnern an die REM-Schlafphase (Rapid Eye Movement)
- EMDR = heute weltweit eine der effektivsten Psychotherapiemethode bei posttraumatischen Belastungsstörungen.
- Zeitschrift GEO, Mai 2002: EMDR ist die am gründlichsten untersuchte Trauma-Therapie



# Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

## Kapitel 4 – Die Umsetzung

	Spielerinnen				
Kalenderwoche	1	2	3	4	5
8	x				x
9		x	x	x	
10					x
11	x	x		x	
12				x	x
13					x
Gesamt = 12	2	2	1	3	4



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4 – Die Umsetzung – Phase 1: Mentale Blockaden

- Schritt 1: Persönliches Ziel definieren
  - z.B. Selbstbewusst, mit Spaß, engagiert und motiviert die nächsten 3 Spiele gewinnen
  - z.B. Gemeinsam als Team 3 Spiele gewinnen und sich darüber freuen
  - z.B. Führungsspielerin zu sein
  - z.B. Vorhandene Möglichkeiten nutzen können, um 3 Spiele zu gewinnen
  - z.B. Verantwortung übernehmen und selbstbewusst im Spiel zu reagieren
  - ...
- Anmerkung: Die Aussage „Klassenerhalt ist möglich“ wurde bei allen Spielerinnen negativ getestet





## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4–Die Umsetzung–Phase 1: Coaching Beispiel

**Problem:** Ich habe keine Lust mehr auf das Spiel in dieser Mannschaft

**Ziel:** Ich will Führungsspielerin sein

#### **Klärung von möglichen gesundheitlichen Hinderungsgründen**

- Coach: Was hindert dich daran, das Ziel zu erreichen?
- Klientin: Angst, wieder verletzt zu werden.
- Coach: Wann wurdest du das letzte Mal verletzt?
- Klientin: Bauchverletzung in der Hinrunde

#### **Negativer Glaubenssatz (getestet mit O-Ring Test)**

- Klientin: Mein Körper lässt mich im Stich

#### **Welche negative Emotion gehört hierzu?**

- Schock (testet schwach)
- Body Scan: Enge im Halsbereich

#### **Intervention**

- Wink-Sequenz mit 2x ca. 20 Winkbewegungen
- Schock (testet jetzt stark)



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4–Die Umsetzung–Phase 1: Coaching Beispiel 1

#### **Gibt es einen weiteren negativer Glaubenssatz?**

- Ich bin es nicht wert, sportlich erfolgreich zu sein

#### **Ereignis aus der Vergangenheit**

- 15 Jahre alt, Test für die Jugend-Nationalmannschaft
- Verletzung linker Fuß – vorzeitige Abreise

#### **Welche negative Emotion gehört hierzu?**

- Wut (testet schwach)
- Body Scan: Druck im Brustbereich

#### **Intervention**

- Wink-Sequenz
- Wut (testet jetzt stark)



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4–Die Umsetzung–Phase 2: Imaginative Teamaufstellung

Ziel ist es, das gesamte Team und die Beziehungen der Akteure untereinander zu analysieren und „in Ordnung“ zu bringen, damit (in diesem Fall) der Klassenerhalt möglich wird.

Die Klientin wird in diesem Szenario zur Regisseurin, die einen Film über das Team drehen soll.

Dazu gehören: u.a. Leinwand, Titel, Ort, Akteure

- z.B. Titel: „Wir geben alles?“ oder „Für den Klassenerhalt“ oder „Chaos und Durcheinander“
- z. B. Ort: Sporthalle
- z.B. Schauspieler: Team / Trainer / Manager /



## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4–Die Umsetzung–Phase 2: Coaching Beispiel

- Schritt 1: Ziel: Klassenerhalt
- Schritt 2: Titel: „Wir geben alles“ - Ort: Sporthalle
- Schritt 3: Teamaufstellung: 6 Spielerinnen, Trainer, Manager, 1 Auswechselspieler, Mama
- Schritt 4: Aufstellung des Teams auf dem Spielfeld
- Schritt 5: Charakterisierung: z.B. Spielerin 2: ehrgeizig, übermotiviert, vorwurfsvoll
- Schritt 6: Beziehung des „Regisseurs“ zu den einzelnen Akteuren testen und in Ordnung bringen
- Mutter, Ereignis im Garten, 5 Jahre alt, Wut
  - Spielerin 2: Freundin, 10 Jahre alt, Ablehnung, „Bleikugel im Bauch“
  - Klientin selbst: Mutter, 16 Jahre alt, Situation: Zu spät nach Hause
- Schritt 7: Verbesserung der Situation durch Übertragung einer positiven Eigenschaft:
- z.B: Spielerin 2: Selbstbewusstsein durch „zaubern“ übertragen
- Schritt 8: Emotion stellvertretend selbst spüren und durch „ressourcevolles“ Winken festigen
- Schritt 9: Wirkung der Veränderung auf alle Akteure austesten und ggf. verändern
- Schritt 10: Prozess solange fortsetzen, bis die gesamte Aufstellung stimmig ist.





## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4–Die Umsetzung–Phase 3: Prozess Coaching

Das Prozess Coaching betrachtet ganzheitlich die möglichen „Störquellen“, die negative Emotionen bei der Sportlerin auslösen und ggf. das Leistungsverhalten negativ beeinflussen könnten.

Schritt 1: Mit O-Ringtest den gesamten Prozess „durchtesten“

z.B. Ich betrete die Sporthalle:

- Halle: Größe, Höhe, Farbe,...
- Geräusche: Zuschauer, Gegner, Musik, Bälle,...
- Licht: Deckenlicht, Fensterlicht,...
- Gerüche: typischer Hallengeruch, Schweiß,...

Schritt 2: Wenn etwas schwach getestet: verbundene negative Emotion austesten

Schritt 3: Referenzereignis aus der Vergangenheit (limbisches System) ermitteln

Schritt 4: Body Scan: das „Körperecho“ wahrnehmen

Schritt 5: Wink-Intervention, ggf. mehrfach

Schritt 6: Check der Veränderung

Nächsten Prozessschritt durchtesten: z.B. Aufwärmphase, Spielbeginn, Punktverlust,..

## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 4–Die Umsetzung–Phase 3: Prozess Coaching Beispiel

Die Sportlerin wurde auf das Betreten der Halle hin getestet

Schritt 1: Das Thema „Deckenlicht“ testet schwach

Schritt 2: Verbundene negative Emotion: Angst

Schritt 3: Referenzereignis aus der Vergangenheit:

- Krankenhausaufenthalt mit 5 Jahren
- Heftiges Fieber, viel grelles Licht

Schritt 4: Body Scan: Angst wird im Hals (Kloß) und als Kopfschmerz wahrgenommen

Schritt 6: Wink-Intervention: 2x dann...  
„hält der Test“



Schritt 7: Check der Veränderung: Deckenlicht testet jetzt „stark“.

## Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

### Kapitel 5 – Ergebnisse



Zur Erinnerung:

Das Ziel ist der  
Klassenerhalt.

Um dieses Ziel  
zu erreichen,  
müssen  
mindestens  
2 Spiele  
gewonnen  
werden!



### VOLLEYBALL

# 1. VC Norderstedt feiert ersten Rückrundensieg

**NORDERSTEDT** – Die Freude über den 3:2 (25:18, 19:25, 25:18, 23:25, 15:11)-Sieg der Zweitliga-Volleyballfrauen des 1. VC Norderstedt beim TSV Rudow Berlin war groß. Trainer Thomas Schmidt nutzte während der Heimfahrt aus der Bundeshauptstadt per Mobiltelefon und Facebook-Profil alle trendigen Kommunikationsmittel, um die gute Nachricht zu verbreiten.

beim USC Münster II auf dem rettenden zehnten Platz bleiben.

Dass sie das Tor zum Klassenerhalt so weit aufstoßen konnten, haben die VCN-Frauen vielleicht auch ihren Gesprächen mit Mentalcoach Thomas Ruppel zu verdanken. „Ich bin sicher, dass er den Spielerinnen ein gewisses Maß an Selbstbewusstsein zurückgegeben hat“, sagte Thomas Schmidt.



# Folgt nun der Rückzug aus der 2. Bundeslig

Dem Verein fehlen sowohl Spielerinnen als auch Sponsoren. Am Donnerstag stellt Thomas Broscheit nach 17 Jahren sein Amt als Klubchef zur Verfügung.

**Ulrich Stückler**  
Norderstedt

Es ist kurz nach 19 Uhr in der Moorbekhalle. Katrin Rehfeldt schlägt für die Zweitliga-Volleyballerinnen des 1. VC Norderstedt zum Matchball gegen Schlusslicht Kieler TV auf. Der VCN, bis dahin Tabellenvorletzter, hat in den gut 60 Minuten zuvor die Gäste nach Belieben beherrscht. Und auch jetzt geraten die Kielerinnen sofort unter Druck, kriegen den Ball nur unsauber ans Netz gestellt; Katja Saß ist mit dem letzten Block der Partie zur Stelle. Die VCN-Frauen gewinnen die Partie mit 3:0 (25:16, 25:19, 25:19) – doch erst jetzt beginnt der spannende Teil des Abends.

Hallensprecher Klaus Deutscher verfolgt am Liveticker das Ergebnis aus Münster, wo der bisher noch punktgleiche Tabellennachbar des VCN, der TV Gladbeck, ebenfalls um den Klassenerhalt kämpft. Und es sieht gut aus für Norderstedt: Der USC Münster führt mit 2:0 Sätzen, Deutscher verkündet im Minutentakt die Zwischenstände. Dann, nach knapp 15 Minuten, ist es soweit. Die Münsteranerinnen verwandeln ihren Matchball, die VCN-Frauen drücken auf Platz





# Sport-Coaching - 2. Bundesliga - 1. Volleyball Club Norderstedt

## Kapitel 6 – Fazit

Fazit 1: Ziel erreicht – Klassenerhalt geschafft!!!

Fazit 2: Geht doch :-)

Fazit 3: Coaching bringt's! :-)

Fazit 4: Coaching wirkt persönlich + ganzheitlich

Fazit 5: Volleyball Team = Team im Unternehmen

