

«Frauenspezifische Themen ansprechen – aber wie?»

Monika Kurath | © 2023 Swiss Olympic





Bereite dich vor!

- Sei empfänglich und offen für sensible Themen
- Warte nicht ab, sondern geh bei Bedarf auf die Athletin zu und sprich sie auf ein Thema an
- Überlege dir im Vorfeld, wie du das Gespräch angehen willst: «Was, warum, wie, wo und wann möchte ich das Thema ansprechen?» Ein «Icebreaker» oder eine Einstiegsfrage können helfen
- Informiere dich über [frauenspezifische Themen](#)
- Achte auf deine verbale und non-verbale Kommunikation (Nähe, Blickkontakt, Inhalt) – sei aufmerksam, interessiert und wohlwollend
- Plane genügend Zeit ein und wähle ein angenehmes Setting für das Gespräch
- Kläre am Gesprächsende mit der Athletin, wie es weitergeht



Zeige Wertschätzung!

- Drücke deine Wertschätzung für die Athletin aus. Beispiele:
«Ich bin beeindruckt, was du schon alles erreicht hast», «Ich bin der Meinung, dass dir das bisher gut gelungen ist» oder «Schön, dass wir dieses Thema miteinander besprechen konnten, das bringt uns wieder ein Stück weiter»



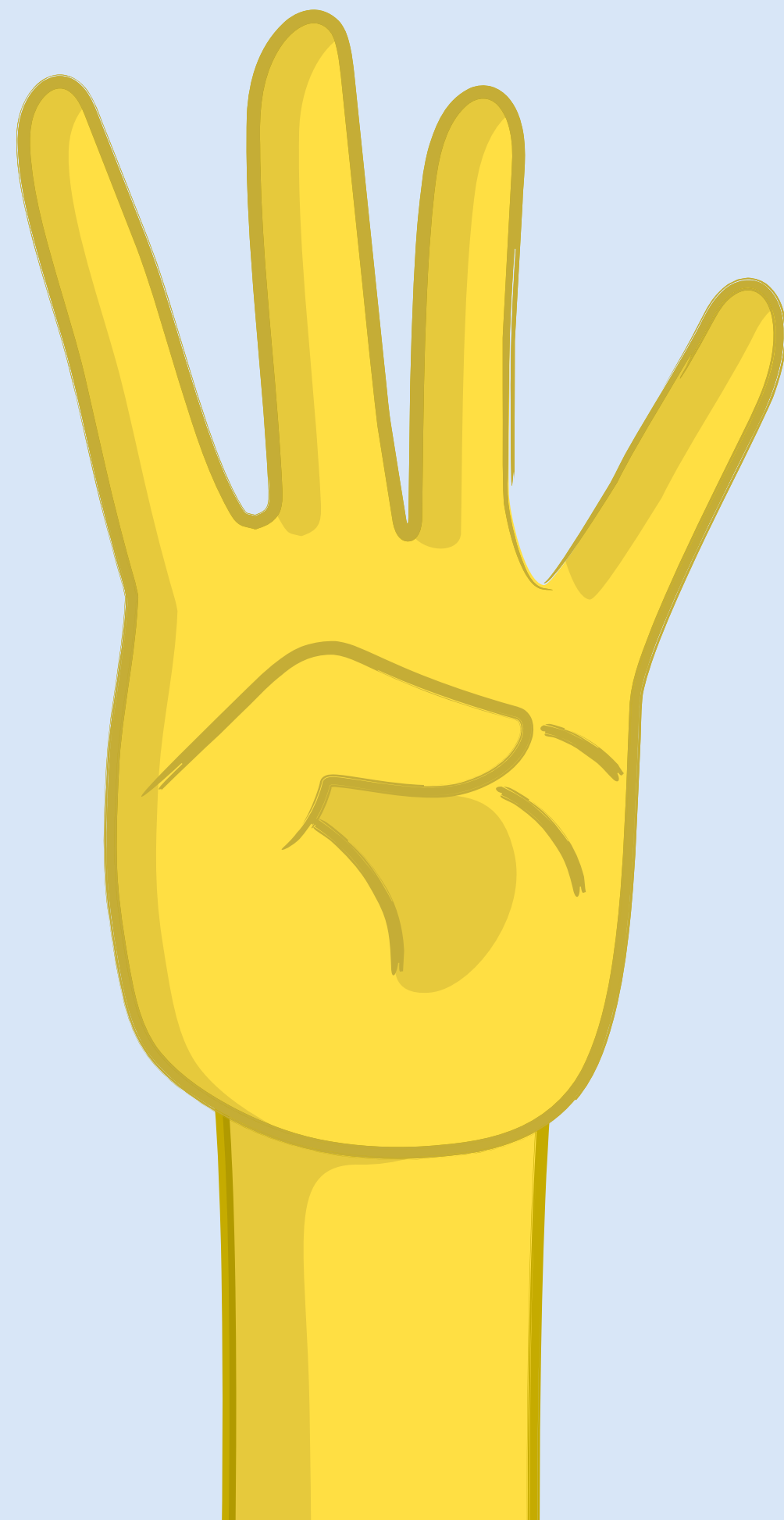
Hör aktiv zu!

- Sei aufmerksam: Was sagt die Athletin, was ist ihre Meinung, ihr Gefühl?
- Strecke deine Fühler aus und höre auch indirekte Hinweise der Athletin
- Vermeide voreilige Annahmen und Schubladisierungen
- Im Gespräch kann es helfen, Aussagen zu paraphrasieren (Sachaussagen mit eigenen Worten wiederholen), zu verbalisieren (emotionale Aussagen in eigene Worte fassen) und zusammenzufassen



Zeige echtes, aufrichtiges Interesse!

- Vertraue der Athletin, nimm sie ernst und versuche, sie zu verstehen
- Stelle den Menschen ins Zentrum und nicht nur die Leistung
- Sei neugierig und frage bei Bedarf nach
- Fokussiere dich nicht auf dich selbst, sondern auf die Athletin



Mehr fragen, weniger sagen!

- Stelle offene Fragen. Zum Beispiel: «Wie fühlst du dich dabei?»
- Benutze lösungs- und ressourcen-orientierte Fragen. Zum Beispiel: «Was wären mögliche Lösungen?», «Was hast du schon probiert?» oder «Wer könnte dich wie unterstützen?»
- Informiere dich über [lösungsorientierte Coaching-Ansätze](#)



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.