

Umgang mit Fehlern - für Trainer:innen

Grundsätzlich

- ▶ Versuche Fehler als Teil des Lernens zu integrieren. Lass niemanden spüren, dass Fehler „verboten“ sind.
- ▶ Achte darauf, ob du eher auf das Ergebnis oder auf den Prozess schaust.
- ▶ Erkläre, warum Fehler wichtig sind – sie sind Hinweise auf einen Gefühlszustand, eine Situation oder eine Entwicklung. Sie sind kein Urteil über eine Person.

Im Training

- Nimm dir Zeit, um über Fehler zu sprechen, in der Gruppe oder mit einzelnen Athlet:innen: „Wie geht es dir mit dem letzten Durchgang?“ – „Was hast du wahrgenommen?“
- Gib dein Feedback kleinteilig und bewegungsbezogen, statt nur das Ergebnis zu bewerten.
- Lass genug Raum zum Ausprobieren, bevor du viele Korrekturen einbringst, damit Athlet:innen ihr eigenes Körpergefühl entwickeln.
- Mache kleine Fortschritte sichtbar: „Das konntest du letzte Woche noch nicht, jetzt geht es schon besser.“

Im Wettkampf

- Stabilisiere statt zu analysieren: Du sprichst kurz und beruhigend über die nächste Aktion, nicht über den Fehler selbst.
- Bleib emotional ruhig und lässt keine Abwertung in deiner Körperhaltung oder Mimik entstehen.
- Lenke bewusst den Fokus weg vom Fehler auf die kommende Aufgabe und nutzt kurze, klare Signale.
- Greife auf Absprachen zurück, die ihr vorher getroffen habt (z.B. wer beruhigt, wer motiviert, wer informiert).



Umgang mit Fehlern - für Athlet:innen

Grundsätzlich

- ▶ Lerne Fehler als Information zu sehen, nicht als Beweis dafür, dass du „schlecht“ bist.
- ▶ Nimm wahr, wie Fehler bei dir emotional wirken - ob du Scham, Angst oder Frust fühlst
- ▶ Übe, diese Gefühle anzunehmen und zu benennen. Versuche, sie nicht zu verdrängen. Deine Gefühle sind ok.

Im Training

- Nutze Fehler, um zu fragen: „Was ist genau schiefgelaufen?“ - „Was klappt jetzt besser als letzte Woche?“
- Erlaube dir viele Wiederholungen.
- Nimm dir vor, Fortschritte zu benennen, sogar wenn sie klein sind: „Einen Sprung habe ich heute stabiler hinbekommen.“

Im Wettkampf

- Unterbreche den Kreislauf nach einem Fehler: Mache kurz etwas anderes (Atemzug, Blick lösen, kurze Bewegung), um neu zu starten. Finde heraus, was dir in solchen Momenten hilft.
- Konzentriere dich aktiv auf die nächste Aktion und versuche, deine Gedanken von der einen Aktion auf die nächste Aufgabe zu lenken.
- Sprich mit dir selbst, wie mit einer Freundin oder einem Freund: „Der Fehler ist passiert, jetzt mache ich den nächsten Schritt.“
- Vermeide es, dich mit dem Fehler zu identifizieren - du hast einen Fehler gemacht, **du bist kein Fehler.**

