

## Weiterbildung "Frauen bewegen Vereine"

„Verstehen und verstanden werden: Weil Worte im Sport nie nur Worte sind“

Im Sport geht es nicht nur um Technik, Taktik und Training.  
Es geht um Menschen.  
Und Menschen reagieren auf Sprache.

“  
*Worte können Fenster sein oder Mauern.*  
(M. B. Rosenberg)  
”

Worte können aufrichten, Sicherheit geben und Entwicklung ermöglichen. Sie können aber auch verunsichern, entmutigen, verletzen oder Widerstand auslösen.

Gerade im Sport, wo Erwartungen, Emotionen, Ehrgeiz und Druck oft dicht beieinanderliegen, ist Kommunikation weit mehr als bloßer Informationsaustausch. Sie prägt Beziehungen, beeinflusst Selbstvertrauen und entscheidet mit darüber, wie Menschen mit Herausforderungen, Fehlern und Konflikten umgehen.

Es gibt kaum etwas Kraftvolleres als gelingende Kommunikation. Sie ist ein echter Hebel für Vertrauen, Zusammenarbeit und Leistung.

Dieser Impulstag lädt dazu ein, genauer hinzusehen: Wie sprechen wir miteinander, generell und vor allem wenn es anspruchsvoll wird? Was bewirken Worte bei Sportler:innen, in Teams, in der Führung und in Konflikten? Und wie kann Kommunikation so gelingen, dass sie Klarheit schafft, Entwicklung ermöglicht und Menschen aufrichtet und stärkt, statt sie klein zu machen?

Im Mittelpunkt stehen an diesem Tag die Ideen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - ein kraftvoller Ansatz, um in vier Schritten zu mehr Verständnis und Verständigung zu gelangen. Gemeinsam nehmen wir typische Kommunikationsmuster unter die Lupe, besonders dann, wenn Druck, Erwartungen oder Konflikte ins Spiel kommen. Wir erkunden erste Wege, wie klare Haltung, echte Verbindung und wirksame Sprache zusammenfinden können.

**Ein Tag zum Nachdenken, Ausprobieren und Erleben.**

**Für alle, die spüren: Die Art, wie wir miteinander sprechen, entscheidet mit darüber, was in Menschen und Teams möglich wird.**

### Was du mitnehmen kannst:

- ✓ ein geschärftes Bewusstsein für die oft unterschätzte Wirkung von Worten im Sport, in der Führung und im Miteinander
- ✓ alltagstaugliche Impulse, wie du auch unter Druck klar, verbindend und wirksam kommunizieren kannst
- ✓ erste konkrete Ansätze, um Vertrauen zu stärken, Konflikte konstruktiv zu gestalten und Entwicklung gut zu begleiten

### Inhaltliche Meilensteine:

#### Zentrale Ideen der Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

- typische Kommunikationsmuster bei Problemen oder Konflikten
- trennende vs. verbindende Sprache
- GFK als Kommunikations- und Konfliktmodell - 3 Wege und 4 Schritte der GFK

Praxisnahe Übungen, Austausch und erste Transferideen für den Umgang mit Sportler:innen, Teams und herausfordernden Gesprächssituationen

*Ich begleite Dich durch den Impulstag:*

Dr. Kati Dürrenfeld

