

Teil 1: FUSSBALL HAT STARKE EMOTIONEN

Seine Emotionen im Griff haben = sich selbst im Griff haben

1.1 Fußball, Emotionen und Wohlbefinden	9
• Fußball... ist intensiv	10
• Manchmal verlieren wir die Kontrolle	13
• Glückliche sein kann man lernen	15
• Emotionale Kontrolle als Kompetenz	16
1.2 Emotionen haben Auswirkungen auf die Leistung	19
• Auf die körperliche Energie	20
• Auf Technik und Taktik	21
• Auf Konzentration und Motivation	22
• Auf das Verhalten	23
1.3 Starke Gefühle spielend meistern	25
• Vom Anfänger zum Profi	26
• In jeder Hinsicht leistungsfähig	28

Teil 2: FORTSCHRITTE MACHEN

2.1 Gefühle verstehen	33
• Das Wetter in uns drin ①	34
• Wozu Emotionen dienen	36
• Unsere drei Gehirne	37
• Die ganze Bandbreite an Gefühlen	38
• Gefühle und Gedanken	40
• Gefühle und Bedürfnisse	42
- Die Bedürfnisse des Menschen	45
- Gefühle als Signalsystem ②	50
• Wut und Gewalt	54
• Mehr erfahren über Bedürfnisse und Bitten	56
• Unser emotionales Fass	60

2.2 Konkrete Hilfsmittel	63
Trick Nr. 1: Selbsterkenntnis (3)	64
- In sich selbst ruhen	66
- Anspannung abschütteln (4) (5) (6) (7) (8)	68
- Die Atmung nutzen (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16)	72
- Sich einen Rückzugsraum schaffen (17)	76
Trick Nr. 2: Gedankenkontrolle (18)	78
- Wie du über dich selbst denkst (19) (20)	79
- Mit Vergangenheit und Zukunft zurechtkommen, in der Gegenwart leben (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28)	82
Trick Nr. 3: Bewusste Kommunikation	86
- Direkt sagen, wenn dir was nicht passt (29) (30) (31) (32)	87
- Auch mal sagen, wenn's gut läuft (33) (34) (35) (36) (37)	96
- Mit Empathie zuhören und zwischen den Zeilen lesen (38) (39) (40) (41)	98
2.3 Praktische Umsetzung auf dem Spielfeld	103
• Dein Verhältnis zu den anderen (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50)	104
• Mit Sieg und Niederlage richtig umgehen (51) (52)	114
• Womit fängt man am besten an? (53) (54)	118

Partie 3: ELTERN UND TRAINER

3.1 Zeitgemäß ausbilden	123
• Unsere Absichten als Erzieher	124
• Autorität heute	126
• Respekt, Gewalt, Selbstwertgefühl und Wertschätzung	128
• Wettbewerb: ein zweischneidiges Schwert	136
3.2 Vier Schlüssel zu einer respektvollen Kommunikation – für Wohlbefinden und Leistung	139
• Unsere Kommunikationsgewohnheiten und ihre Folgen	140
• Wirklich zuhören (55)	142
• Sagen, was gut läuft (56)	146
• Respektvoll ausdrücken, was uns nicht passt (57)	148
• Das Leid hinter der Gewalt erkennen (58) (59)	150
3.3 Erziehung mit Respekt - Erziehung zu Respekt	157
• Wir sind Vorbilder	158
• Besser gerüstet durch Fortbildung (60) (61) (62) (63)	160
• Respekt auf dem Platz, Respekt im Alltag	166