

# LEITBILD FÜR TRAINER\*INNEN!

**Wir sind der Schlüssel zum Erfolg!**

”

**Wir sind der Schlüssel  
zum Erfolg! Wir sind  
als Trainer\*innen  
ausgewählt, die besten  
Turner\*innen und  
Gymnastinnen  
Deutschlands zu  
führen.**

# PRÄAMBEL ZU DIESEM LEITBILD

**Der Spitzensport in Deutschland verfolgt das Ziel international konkurrenzfähig zu sein und internationale Erfolge und Medaillen fair zu erreichen. Spitzensportler\*innen vertreten Deutschland und nehmen eine Vorbildrolle in unserer Gesellschaft ein. Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher und finanzieller Rahmenbedingungen werden an das im Spitzensport tätige Personal, allen voran an die Trainer\*innen, höchste Ansprüche gestellt.**

Durch ihre Arbeit sollen auch strukturelle sowie finanzielle Nachteile ausgeglichen werden gegenüber Nationen, die teilweise über stärkere Ressourcen verfügen. Ebenso kommt den Trainer\*innen eine bedeutsame Mitverantwortung für die Persönlichkeitsentwicklung der Turner\*innen und Gymnast\*innen, die sie trainieren zu. Vorrangig ist die Tätigkeit als Trainer\*in im Spitzensport geprägt von Begeisterung, Leidenschaft und Teamwork. Das Leitbild soll im Spannungsfeld Spitzensport Orientierung für unerfahrene und Reflexionsmöglichkeit für bereits erfahrene Trainer\*innen bieten.

Über insgesamt fünf Sitzungen wurde das Leitbild von Spitzentrainer\*innen, den Chef- und Bundestrainer\*innen aller olympischen Sportarten des DTB, gemeinsam mit dem Sportdirektor und einer externen Moderatorin entwickelt. Das Leitbild fokussiert die Tätigkeit als Trainer\*in Spitzensport und beinhaltet neben dieser Präambel ein Schaubild zu den Rollen als Trainer\*in sowie konkrete Leitsätze. Es stellt eine theoretische Grundlage dar, die ihre Wirkung entfalten kann, wenn sie auch Anwendung in der täglichen Trainingspraxis findet. Das Leitbild findet Eingang in die Aus- und Fortbildung der Trainer\*innen im Spitzensport des DTB.

# TIPPS ZUM LEITBILD

**Die folgenden Tipps sollen eine erfolgreiche Überführung in den Trainingsalltag unterstützen:**

## **Reflexion und Individualisierung**

Werde dir deines eigenen Verhaltens im Training bewusst und vergleiche es mit dem Leitbild. Welche Aspekte setzt du bereits um, wo gibt es Verbesserungsbedarf? Fehler gehören dabei dazu! Wichtig ist jedoch, sich selbst weiterzuentwickeln. Den Reflexionsprozess kannst du unterstützen, indem du darüber nachdenkst, welche Leitmotive für dich persönlich besonders wichtig sind. Diese kannst du am Ende des Leitbildes notieren. Regelmäßiges Feedback einholen unterstützt dich zusätzlich in deinem Reflexionsprozess.

## **Trainer\*innen als Vorbild**

Setze dich damit auseinander, wie andere Trainer\*innen einzelne Aspekte des Leitbilds im Training umsetzen. Wer ist für dich hier ein Vorbild? Ein Austausch mit anderen kann wichtige Anregungen für die eigene Umsetzung geben.

## **Konkrete Ziele**

Um sich auf Basis dieses Leitbilds weiterzuentwickeln ist es hilfreich, sich konkrete Ziele zu setzen. Diese sollten immer messbar, realistisch formuliert und auf einen definierten Zeitraum bezogen sein. Ziel ist es dabei in kleinen Schritten nach und nach erwünschte Veränderungen zu erzielen.

# DIE ROLLEN ALS TRAINER\*IN

**Trainer\*innen werden mit einer Vielzahl von Rollen und Erwartungen konfrontiert. Einerseits sind dies Rollen, die Trainer\*innen im Spitzensport tatsächlich einnehmen, wie die Rolle des Vorbildes. Andererseits sind es auch häufig ausgesprochene und unausgesprochene Rollen, die ihnen zugeschrieben werden, die sie aber nicht, bzw. nicht ständig übernehmen sollten.**

So stellen Trainer\*innen zum Beispiel keinen Elternersatz dar. Für Trainer\*innen ist es deshalb zentral, sich mit den Rollen auseinanderzusetzen und sich zu hinterfragen: Welche Rollen nehme ich ein? Welche Rollen sollten im Zentrum stehen und besonders viel Zeit und Energie benötigen? Danach sollten die zu bearbeitenden Aufgaben mit allen Beteiligten kommuniziert werden.

Alle Rollen in einer Person zu vereinen hat zwar den Vorteil, Informationen zu erhalten und den Überblick zu behalten, jedoch verliert der/die Trainer\*in dadurch leicht das Wesentliche aus den Augen. Es kann passieren, dass Kompetenzbereiche übergangen werden, die Arbeit im eigenen Kompetenzbereich nicht optimal ausgeführt und die Expertise anderer nicht genutzt wird.



**Vielfältige Kompetenzen, Flexibilität, vertrauensbildend und respektvoll.**

Die zentrale Rolle ist die Entwicklung sportlicher Leistungsfähigkeit im kontinuierlichen, planvollen Trainingsprozess zusammen mit Athlet\*innen.

# LEITBILD FÜR TRAINER\*INNEN

## 1

### **Wir sind erfolgsorientiert, zeigen eine hohe Leistungsbereitschaft und ein hohes Engagement.**

- ▶ Unsere Sportarten erfordern angemessen hohe Trainingsumfänge.
- ▶ Unsere Sportarten haben einen hohen ästhetischen Anspruch, Ausdruck und Stil.
- ▶ Wir streben nach einem Gesamtkunstwerk, nach Perfektion und Flow.

## 2

### **Wir leben eine leistungssportgerechte Haltung vor.**

- ▶ Als Trainer\*in leben wir Disziplin, Einsatzbereitschaft und Begeisterung vor.
- ▶ Wir gehen in der (Körper-)Haltung voraus und zeigen, wie mit Situationen professionell umgegangen wird (z. B., wenn etwas nicht optimal läuft).

## 3

### **Wir arbeiten vertrauensvoll mit den Athlet\*innen und allen Beteiligten zusammen.**

- ▶ Sportliche Höchstleistung ist ein Gemeinschaftswerk.
- ▶ Wir beziehen weitere Trainer\*innen, Eltern, und alle an der Entwicklung Beteiligten in unsere Arbeit ein.
- ▶ Wir haben eine hohe Führungskompetenz und bringen Kompetenzen im Leistungssportsystem zusammen.
- ▶ Wir sind Manager\*innen und Vermittler\*innen, darauf bedacht, Interessen zusammenzuführen.

# 4

## **Wir handeln authentisch und fair in unseren professionellen Rollen.**

- ▶ Unsere Rollen erfordern Entscheidungen. Wir entscheiden gewissenhaft und beziehen gezielt Informationen und Kolleg\*innen ein.
- ▶ Unsere Rollen erfordern eine gute Stressregulation. Wir lassen unseren Gefühlen nicht freien Lauf.
- ▶ Worten müssen Taten folgen. Was wir sagen, hat Gewicht, dementsprechend verhalten wir uns.

# 5

## **Wir fördern die Entwicklung von selbstständigen und mitentscheidenden Athlet\*innen als Persönlichkeiten.**

- ▶ Wir berücksichtigen das Alter der Athlet\*innen in unserer Kommunikation.
- ▶ Wir fordern Eigenverantwortung und respektieren die Meinung unserer Athlet\*innen.
- ▶ Wir erfragen die Sichtweise unserer Athlet\*innen aktiv und beziehen diese in unsere Planungen ein.

# 6

## **Unsere Kommunikation mit Athlet\*innen und allen Beteiligten ist respektvoll und transparent.**

- ▶ Wir kommunizieren situationsbezogen und stellen uns auf unser Gegenüber ein.
- ▶ In unserer Arbeit ist es wesentlich, souverän und zugleich konfliktfähig zu sein. In Konflikten agieren wir gesprächsoffen und lösungsorientiert.

# 7

## **Wir haben eine hohe fachliche Kompetenz, sind offen für neue Impulse und eine stetige Weiterentwicklung.**

- ▶ Wir tragen eine hohe Mitverantwortung für die Entwicklung unserer Turner\*innen und Gymnastinnen.
- ▶ Wir nehmen Impulse von anderen Trainer\*innen unabhängig von Hierarchie auf, lernen von anderen Trainer\*innen und setzen uns mit diesen Ideen auseinander.
- ▶ Wir sind offen für Inhalte aus Aus- und Fortbildungen und suchen den Transfer von der Theorie in die Praxis.

# 8

## **Wir fordern Höchstleistungen und vermeiden Überforderungen oder steuern entsprechend gegen.**

- ▶ Höchstleistungen erfordern, dass wir teilweise nahe an der Belastungsgrenze trainieren.
- ▶ Wir haben ein gutes Gespür für unsere Athlet\*innen, sind im ständigen Austausch und nehmen, wenn nötig, kurzfristige Planungsänderungen vor.
- ▶ Wir versuchen auch eigene Überforderungen zu vermeiden. Nur wenn es uns selbst gut geht, können wir unsere Arbeit gut machen

# 9

## **Unser Handeln ist perspektivisch und auf einen langfristigen Erfolg der Athlet\*innen ausgerichtet.**

- ▶ Wir gehen planvoll vor, mit kurz-, mittel- und langfristigen, individuellen Zielen.
- ▶ Wir achten auf Periodisierung und Regeneration, um langfristigen Erfolg zu ermöglichen.

# 10

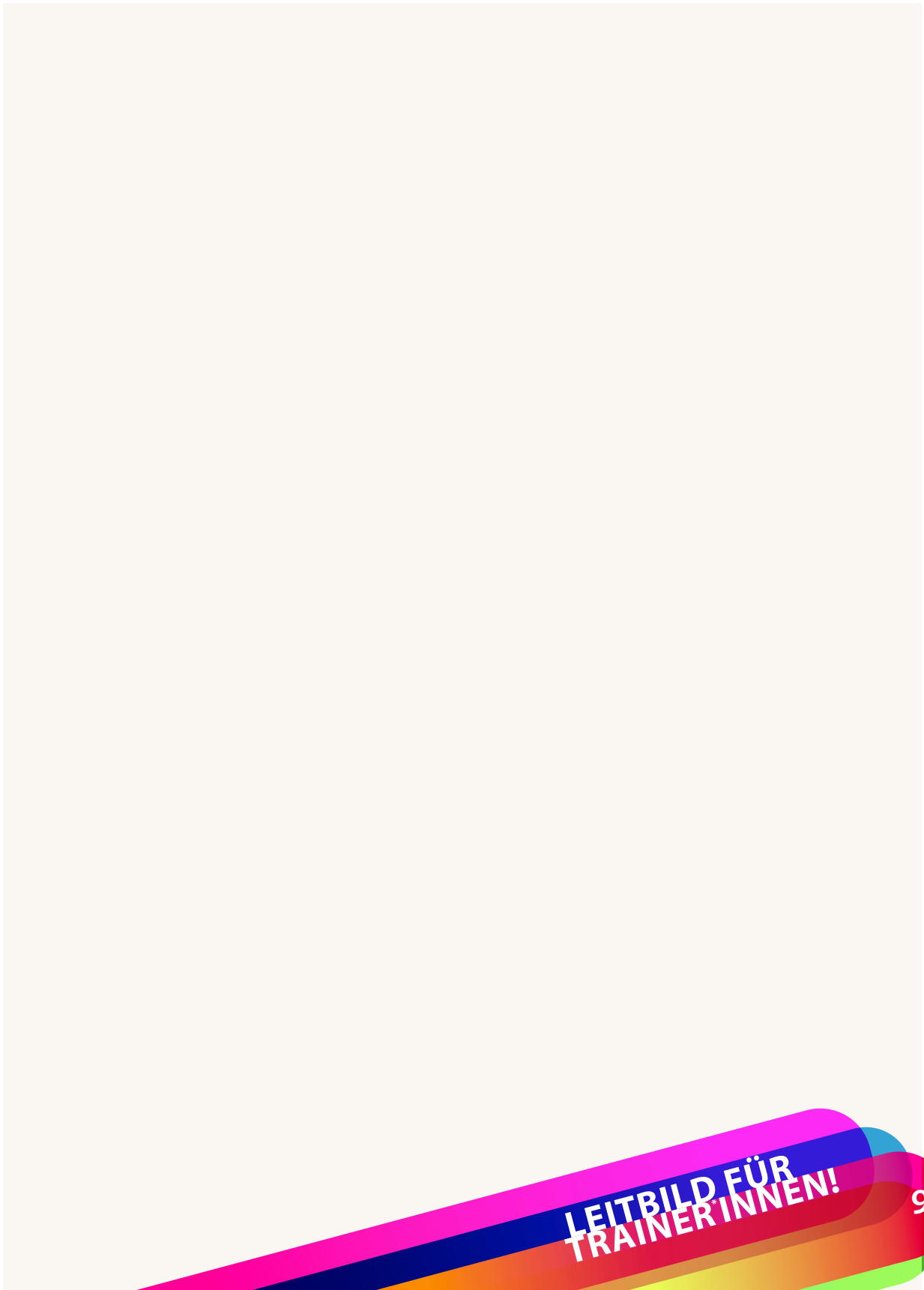
## **Wir sind stolz darauf, Trainer\*in im Olympischen Spitzensport des DTB zu sein**

- ▶ Wir sind ein Trainer\*innen-Team und nutzen die Stärken aller für den Erfolg.
- ▶ Wir sind offen für die Zusammenarbeit und fördern eine offene Kultur unter den Trainer\*innen.



# WAS IST DIR BESONDERS WICHTIG?

Meine individuellen Gedanken und Leitmotive für das tägliche Training:



# WIR SIND DER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

Das Trainer\*innen-Leitbild ist im Rahmen einer Arbeitsgruppe des Kultur- Strukturwandelprozesses Leistung mit Respekt im DTB entstanden und wurde entwickelt von:



**Claudia Schunk**  
Bundestrainerin Nachwuchs,  
Gerätturnen weiblich



**Gerben Wiersma**  
Cheftrainer,  
Gerätturnen weiblich



**Valerie Belenki**  
Cheftrainer,  
Gerätturnen männlich



**Jens Milbradt**  
Bundestrainer Nachwuchs,  
Gerätturnen männlich



**Katharina Prokesova**  
Cheftrainerin,  
Trampolinturnen



**Michael Kuhn**  
Leitender Stützpunkttrainer,  
Trampolinturnen



**Camilla Pfeffer**  
Bundesstützpunkttrainerin Nationalmannschaft  
Gruppe, Rhythmische Sportgymnastik



**Isabell Sawade**  
Teamchefin,  
Rhythmische Sportgymnastik

**Im Entwicklungsprozess des Leitbilds waren ebenfalls beteiligt:** Dr. Kathrin Staufenbiel (AG-Leitung), Tatjana Bachmayer (AG-Leitung), Eva Reinschmidt (Projektkoordination), Thomas Gutekunst (Sportdirektor) und Dafni Bouzikou (Projektmoderation). Wir danken dem Niedersächsischen Turner-Bund für die Mitarbeit in der Arbeitsgruppe und für das Einverständnis das Design des Projekts „Wertetrainer“ verwenden zu dürfen. Das gemeinsame Design zeigt eine gemeinsame Vision auf. <https://www.goldimherzen.de/>

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

Deutscher Turner-Bund e.V.  
Otto-Fleck-Schneise 8 | 60528 Frankfurt am Main  
[www.dtb.de](http://www.dtb.de)

**LEITBILD FÜR  
TRAINER\*INNEN!**

10