



METHODEN FÜR ZUHAUSE

# Mehr Selbstvertrauen für dein Kind - auf und neben dem Platz!

Katrin Knill & Jürgen Kipper



Gratis PDF

# Vorwort

Hi, wir sind Katrin und Jürgen und beide zertifizierte HeartMath® Coaches. Neben der Liebe zum Fußball verbindet uns die Leidenschaft, Persönlichkeiten zu entwickeln. Denn oft sind nicht nur die fußballerischen Fähigkeiten auf dem Platz entscheidend, ob man es schafft, sich auf einem höheren Niveau im Fußball durchzusetzen oder auch den Sprung in den Profifußball zu schaffen. Weitere Faktoren wie Selbstvertrauen, Mut, Stressresistenz und eine starke Persönlichkeit machen den kleinen Unterschied. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, genau an diesem Hebel anzusetzen. Wir wollen nachhaltig an der Persönlichkeitsentwicklung von Nachwuchstalenten mitwirken. Darin haben wir jahrelange Erfahrung, ein großes partnerschaftliches Netzwerk und weitere zertifizierte Ausbildungen (auch Sport-Mentaltrainer (IST) und LINC Personality Profiler Trainer/Coach). Seit unserer Gründung in 2016 haben wir bereits über 400 Spielerinnen und Spieler gecoacht.

## Das erwartet dich im PDF:

- 1 Was ist Selbstvertrauen?
- 2 Warum fehlt es manchmal an Selbstvertrauen?
- 3 Nervosität – der unsichtbare Gegner
- 4 Was für Auswirkungen hat Nervosität auf die Leistung im Fußball und auf das Selbstvertrauen?
- 5 Fünf Tipps für dein Kind, wie es schnell mehr Selbstvertrauen entwickelt
- 6 Du willst mehr für dein Kind?
- 7 Wer wir sind & Schlusswort

## 1) Was ist Selbstvertrauen?

i

**Selbstvertrauen ist das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Wissen, dass wir Herausforderungen meistern können. Selbstvertrauen ist wie ein innerer Anker, der uns hilft, in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.**

Wenn wir Selbstvertrauen haben, gehen wir mit einer positiven Einstellung an Aufgaben heran und **glauben an uns selbst**. Für Kinder, besonders auf dem Fußballplatz, bedeutet Selbstvertrauen, dass sie mutig genug sind, neue Dinge auszuprobieren, Entscheidungen zu treffen und auch mal Fehler zu machen, ohne sich schlecht zu fühlen. Selbstvertrauen ist ein essenzieller Baustein für den Erfolg auf und neben dem Fußballplatz. Es hilft Kindern, Herausforderungen zu meistern, sich zu verbessern und mit Niederlagen umzugehen. Doch oft ist das Selbstvertrauen nicht auf dem gewünschten Niveau, was wiederum die Leistung und das Wohlbefinden beeinflussen kann.

## 2) Warum fehlt es manchmal an Selbstvertrauen?

Es gibt viele Gründe, warum ein Kind weniger Selbstvertrauen haben könnte. Vielleicht hat es schlechte Erfahrungen gemacht, wie zum Beispiel ein verlorenes Spiel oder Kritik von Mitspielern. Es kann auch vorkommen, dass Kinder im Spiel weniger Selbstvertrauen haben als im Training. Das kann an mehreren Dingen liegen:



Im **Training** ist die Atmosphäre oft **entspannter** und die Kinder haben mehr Freiheiten, Fehler zu machen und daraus zu lernen.



Im **Spiel** hingegen gibt es unbewusst **mehr Druck**, weil die Kinder sich beweisen wollen und vielleicht auch **Angst haben, Fehler zu machen**, die das Team beeinflussen könnten.



Ein weiterer Faktor könnte die **Nervosität** sein, die mit dem **Spieltag** einhergeht. Die Anwesenheit von **Zuschauern** und der Wunsch, ein **gutes Ergebnis** zu erzielen, können zusätzlichen Stress und Nervosität verursachen.

Ob es die Angst ist, einen Fehler zu machen, eine erhöhte Nervosität oder der Wunsch, die eigenen Erwartungen oder die Erwartungen der Eltern oder Trainer zu erfüllen – all das kann dazu führen, dass das Selbstvertrauen leidet.

### 3) Nervosität - Der unsichtbare Gegner

Nervosität ist das Gefühl von Anspannung und Unruhe, das oft in stressigen oder ungewohnten Situationen auftritt. Es ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf potenzielle Bedrohungen oder Herausforderungen.

- ① **Vor einem wichtigen Ereignis wie einem Fußballspiel nervös zu sein, ist etwas, das viele Spielerinnen und Spieler erleben, das ist ganz normal.**



Diese Nervosität kann aus verschiedenen Gründen kommen. Zum einen kann es der Druck sein, gut performen zu wollen oder Erwartungen zu erfüllen, sei es von sich selbst, dem Trainer oder den Mitspielern. Oder es ist die Angst davor, Fehler zu machen. Zum anderen kann die Aufregung einfach durch die Vorfreude auf das Spiel entstehen. Ein gewisses Maß an Nervosität kann sogar positiv sein, da es den Fokus und die Wachsamkeit erhöht.

## Was Viele nicht wissen - das passiert im Körper bei Nervosität:



Stell dir vor, unser Körper hat so eine Art "inneres Team", das hilft, auf verschiedene Situationen zu reagieren und das durch das autonome Nervensystem gesteuert wird. Dieses Team besteht aus zwei Hauptspielern: dem **Sympathikus** und dem **Parasympathikus**.

Wenn wir nervös oder gestresst sind, wird der **Sympathikus** aktiviert. Das ist wie der "Gasgeber" unseres Körpers. Er sorgt dafür, dass wir bereit sind, auf Herausforderungen zu reagieren. Unser Herz schlägt schneller, wir atmen schneller, und unsere Muskeln spannen sich an. Das alles passiert, damit wir im Notfall schnell reagieren können – das nennt man auch die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion. Auch die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol wird angeregt. Diese Reaktionen sind evolutionär bedingt und sollten uns helfen, in gefährlichen Situationen schnell zu reagieren.

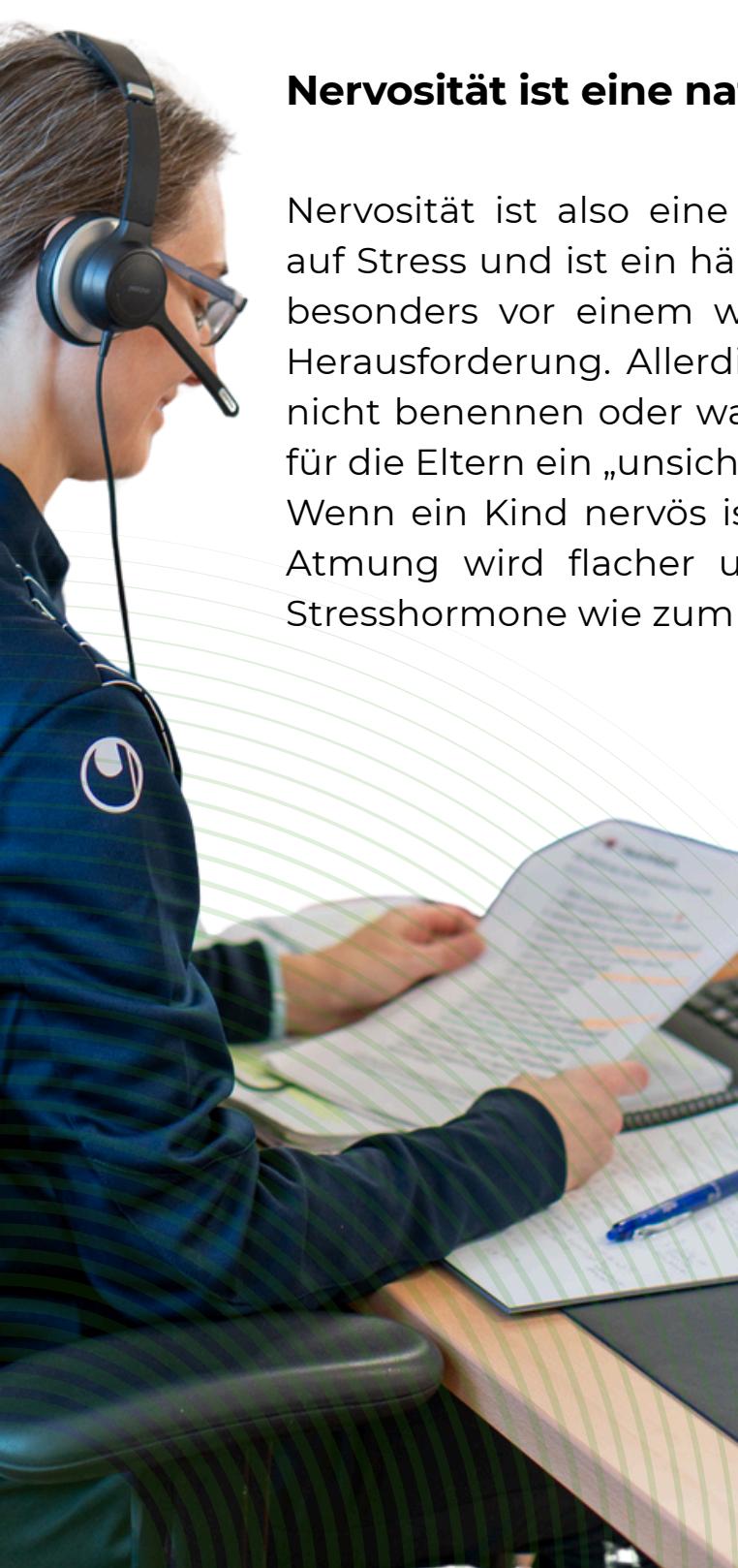
Auf der anderen Seite haben wir den **Parasympathikus**, der "Bremser" des Systems. Er hilft, uns zu entspannen und zu erholen. Er verlangsamt den Herzschlag und die Atmung und sorgt dafür, dass wir uns insgesamt ruhiger fühlen und uns auch wieder regenerieren können. In stressigen Situationen wird der Parasympathikus jedoch unterdrückt, da der Körper auf die unmittelbare Bedrohung reagieren muss.

**Im Allgemeinen ist ein gesundes Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus wichtig für unser Wohlbefinden.**

## **Nervosität ist eine natürliche Reaktion auf Stress**

Nervosität ist also eine natürliche Reaktion des Körpers auf Stress und ist ein häufiges Gefühl, das Kinder erleben, besonders vor einem wichtigen Spiel oder einer neuen Herausforderung. Allerdings können sie es selbst oftmals nicht benennen oder wahrnehmen und so bleibt es auch für die Eltern ein „unsichtbarer Gegner“.

Wenn ein Kind nervös ist, schlägt das Herz schneller, die Atmung wird flacher und der Körper produziert mehr Stresshormone wie zum Beispiel Adrenalin.



Im Kopf kreisen möglicherweise Gedanken wie "Was, wenn ich einen Fehler mache?" oder „Ich darf meine Mannschaft nicht enttäuschen.“ Diese Gedanken können das Selbstvertrauen schwächen und dazu führen, dass das Kind sich weniger zutraut. Es ist wichtig zu verstehen, dass Nervosität normal ist und dass jeder sie erlebt. **Der Schlüssel ist, zu lernen, wie man damit umgeht.**

## 4) Was für Auswirkungen hat Nervosität auf die Leistung im Fußball und auf das Selbstvertrauen?

Wenn Kinder nervös sind, kann das verschiedene Auswirkungen auf die Leistung haben:

1

### Konzentration:

Nervosität kann es für das Kind schwerer machen, sich voll auf das Spiel zu konzentrieren. Es ist vielleicht mehr mit den eigenen Gedanken beschäftigt als mit dem Spielgeschehen. Das kann zu ungenauen Pässen oder verpassten Torchancen führen.

2

### Koordination:

Wenn es nervös ist, kann das seine motorischen Fähigkeiten beeinträchtigen. Das heißt, seine Bewegungen könnten weniger präzise sein, was sich auf seine Ballkontrolle und Schussgenauigkeit auswirken kann.

3

### Entscheidungsfindung:

Unter Gegnerdruck neigt das Kind eventuell dazu, Entscheidungen schneller und manchmal unüberlegt zu treffen. Das kann zu Fehlpässen oder falschen Laufwegen führen.

4

### Körperliche Anspannung:

Nervosität führt oft zu körperlicher Anspannung, was Beweglichkeit und Schnelligkeit einschränken kann.

5

### Selbstvertrauen:

Nervosität kann das Selbstvertrauen des Kindes beeinträchtigen, was wiederum seine Leistung negativ beeinflussen kann. Wenn es nicht an sich glaubt, spielt es oft unter seinem Potenzial.

## Der Zusammenhang zwischen Selbstvertrauen und Nervosität ist eng und wechselseitig.

Wenn das Kind wenig Selbstvertrauen hat, könnte es herausfordernde Situationen eher als bedrohlich empfinden, was die Nervosität verstärkt. Umgekehrt kann ein gesundes Selbstvertrauen helfen, Nervosität zu reduzieren, weil es eher an seine Fähigkeiten glaubt, mit der Situation umzugehen. Also, je mehr das Kind an sich und seine Fähigkeiten glaubt, desto weniger nervös fühlt es sich in herausfordernden Situationen.

Es gibt viele Techniken, um das Selbstvertrauen zu stärken und so Nervosität zu reduzieren. Mit ein bisschen Übung kann dein Kind lernen, seine Nervosität in positive Energie umzuwandeln und so mit mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen auf und auch neben dem Platz zu handeln!



*Nervosität ist eine körperliche Reaktion (Sympathikus-Aktivität steigt). Die beste Möglichkeit, diese in den Griff zu bekommen ist daher, den Gegenspieler Parasympathikus (für innere Ruhe) zu stärken.*

## 5) Fünf Tipps für dein Kind, wie es schnell mehr Selbstvertrauen entwickelt

Um das Selbstvertrauen deines Kindes zu stärken, ist es wichtig, positive Erfahrungen zu schaffen und Erfolge zu feiern, egal wie klein sie sind. Zeige deinem Kind, dass Fehler zum Lernen dazugehören. Auch das Setzen realistischer Ziele kann helfen: Anstatt zu erwarten, dass es jedes Spiel gewinnt, könntest du mit ihm besprechen, dass es sich zum Ziel setzt 3 gelungene Pässe zu schlagen oder 4 gute Läufe zu machen. Lobe es für seine Anstrengungen, nicht nur für die Ergebnisse. Außerdem können Entspannungstechniken und mentales Training dazu beitragen, Nervosität abzubauen und das Selbstvertrauen zu stärken.

# Fünf konkrete Tipps für Zuhause

## **Positives Denken fördern:**

Ermutige dein Kind, sich auf seine Stärken zu konzentrieren und positive Gedanken zu pflegen. Statt "Ich kann das nicht" sollte es denken "Ich gebe mein Bestes."

## **Atemübungen:**

Zeige deinem Kind, wie es durch langsames, tiefes Atmen seine Nervosität kontrollieren kann. Das hilft, den Körper zu beruhigen und den Kopf freizubekommen. Unsere Empfehlung: 5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen. Langsamer atmen, als ob eine Kerze angepustet wird und nicht ausgehen darf.

## **Visualisierung:**

Lass dein Kind sich vorstellen, wie es erfolgreich spielt. Dabei soll es auf Details achten: wo geht der Ball hin, mit welchem Fuß spiele ich den Ball, wie juble ich. Zum Beispiel auf der Fahrt zum Spiel oder am Abend zuvor. Diese Technik kann helfen, das Selbstvertrauen zu stärken und die Nervosität zu reduzieren.

## **Kleine Erfolge feiern:**

Egal ob ein gewonnener Zweikampf oder ein gut platziertes Pass – feiere mit deinem Kind seine Erfolge. Am Besten mit etwas zeitlichem und damit auch emotionalem Abstand nach dem Spiel. Das baut Selbstvertrauen auf.

## **Unterstützung bieten:**

Sei für dein Kind da, höre ihm zu und unterstütze es. Ein starkes Netzwerk aus Familie und Freunden kann Wunder wirken.



Mit diesen Tipps und einem besseren Verständnis von Selbstvertrauen kann dein Kind auf und neben dem Fußballplatz mit mehr Mut, Gelassenheit und Freude agieren. Unterstütze es dabei, seine innere Stärke zu entdecken und zu entfalten!

## 6) Du willst mehr für dein Kind?

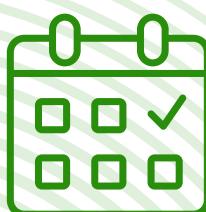


Gerne unterstützen wir dich und dein Kind rund um dieses Thema. Wir sind zertifizierte HeartMath® Coaches und spezialisiert darauf, Kindern ab 12 Jahren einfache und effektive Übungen beizubringen, mit denen sie Stress und Nervosität reduzieren können.

Und so mehr Selbstvertrauen, Gelassenheit und allgemeines Wohlbefinden aufbauen können.

Durch biofeedback-basierte Übungen und Atemtechniken lernen die Kinder, ihr autonomes Nervensystem (Sympathikus sowie Parasympathikus) zu optimieren. Wir unterstützen und begleiten sie dabei, mehr innere Ruhe und Selbstvertrauen aufzubauen. Unser Coaching basiert auf der Verbindung von Herz und Gehirn, um Stress zu reduzieren, die emotionale Balance zu fördern und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Wir bieten das ausschließlich als Einzel-Coaching an, um dem Kind ganz individuell beizubringen, wie es seine Herzfrequenzvariabilität durch Atemübungen und andere Techniken steuern kann, um so seine emotionale und körperliche Gesundheit zu verbessern.

## Unverbindliches Probecoaching?



Lernt uns gemeinsam kennen und erfahrt mehr über unsere Coaching-Inhalte. Wir bieten ein kostenloses und unverbindliches Probe-Coaching an.  
Hier geht es zur Terminvereinbarung:

<https://fussball-flow-akademie.de/probetraining-buchen>

## 7) Wer wir sind



### Jürgen

Mit 4 Jahren begann meine Fußballkarriere in meiner Heimat Wangen im Allgäu mit dem großen Traum Profispieler zu werden. Mit 16 Jahren erlebte ich mein erstes von insgesamt 11 DFB-Jugendnationalmannschaftspielen. Mit 17 Jahren begann meine Profikarriere beim VfB Stuttgart im Bundesliga Team. Ich wurde mit dem VfB deutscher A-Jugend Meister und kurz darauf mit den Profis deutscher Meister. Insgesamt erlebte ich 9,5 Jahre als Profifußballer. Was für eine großartige und spannende Zeit.



### Katrin

Ich bin eine fußballbegeisterte Person, die es in ihrer aktiven Zeit als Spielerin bis in die damals zweithöchste Fußballklasse im Frauenfußball geschafft hat. Meine langjährige Erfahrung in der Praxis und Einblick in den leistungsorientierten Fußball bringe ich in meine Coaching-Einheiten mit ein.

Es ist klasse, dass du dich mit dem Thema Selbstvertrauen stärken für dein Kind auseinandersetzt und vielen Dank für das Lesen dieser PDF. Melde dich gerne bei Fragen oder Interesse bei uns: Wir freuen uns auf dich!

**Fußballer Grüße,  
Katrin Knill und Jürgen Kipper von der Fußball FLOW Akademie**