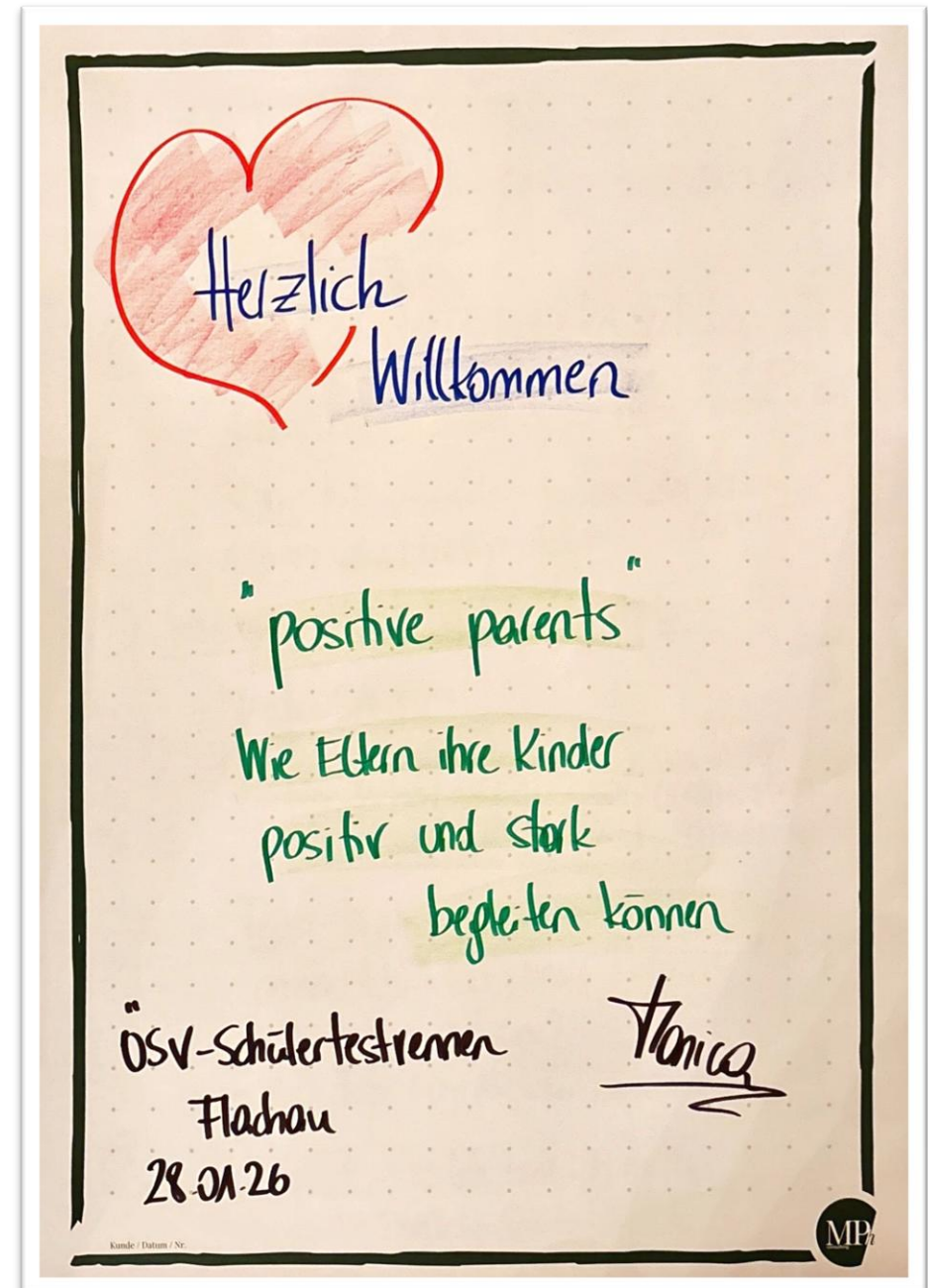
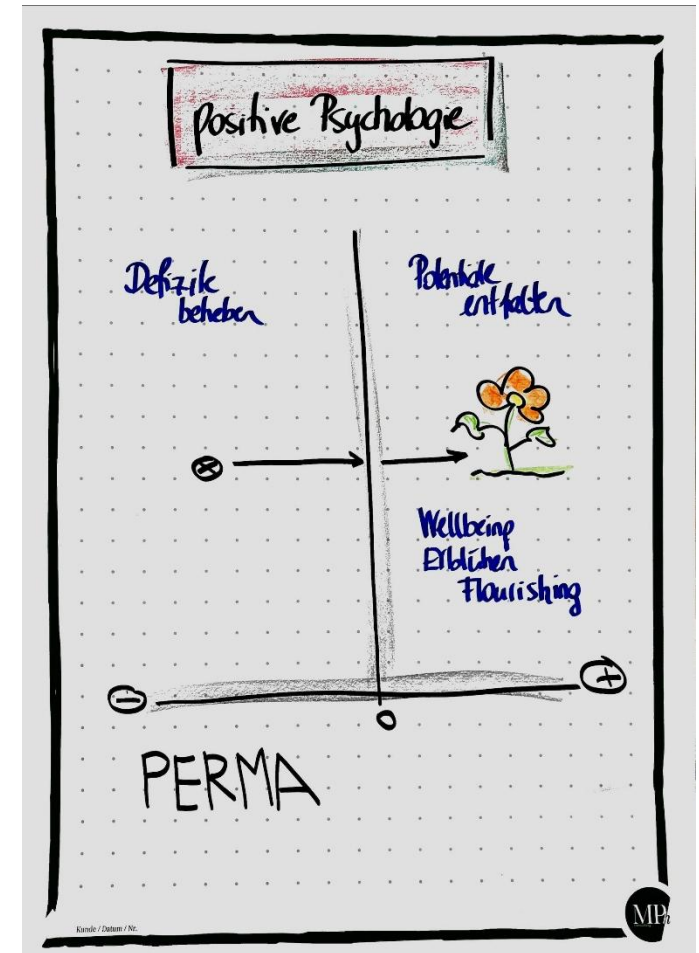
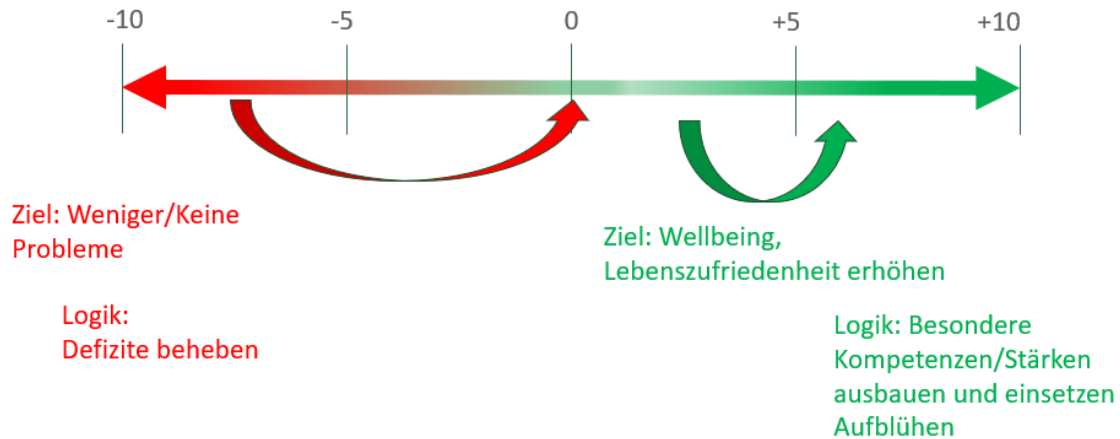


Positive Parents –
stark begleiten statt
Druck machen



Positive Psychologie Logik



PERMA Elemente aus der positiven Psychologie

P E R M A

Positive Emotions

positive Emotionen
wie **Freude, Genuss**
oder **Spaß** erleben
und fördern

Engagement

Potenziale
entwickeln, **Stärken**
fördern, **Flow-**
Zustände erleben

Relationships

positive
Beziehungen
aufbauen und
Netzwerke bilden

Meaning

Sinn und
Bedeutung
erleben, in dem
was man tut

Accomplishment

sich **Ziele setzen**
und durch den
eigenen Einsatz
erreichen

Positive Emotions

Ihr Kind braucht **Ihr Lächeln** mehr als Ihre Analyse.

- **Spaß** und **Freude** im Sport (im Training und im Wettkampf) Freude sind keine Nebenprodukte, sie sind Leistungstreiber.
- Positive Emotionen erweitern die **Wahrnehmung**, führen zu einem besseren Aufbau von Ressourcen, erhöhen die Leistung
- Zahlreiche internationale Studien zeigen, dass positive Emotionen einen messbaren stärkenden Einfluss auf das **Immunsystem** haben und somit **gesundheitsförderlich** sind.
- Loben Sie Einsatz, Mut und Entwicklung, nicht nur Siege.
- Ermutigen Sie die Kids freizufahren, nicht nur zwischen den Toren, das Skifahren zu „spüren“
- ***„Ich liebe es, dir zuzuschauen und zu sehen, wie viel Freude du auf der Piste hast.“***

Engagement

Fördern Sie das individuelle Engagement!

- Unterstützen Sie die Kinder dabei, ihre **eigenen Fähigkeiten und Stärken** zu erkennen
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind diese Stärken auch im Sport ausleben kann
- Flow entsteht, wenn Kinder selbst gestalten, wenn sie Ihre Stärken ausleben können – wenn sie das tun, was sie erfüllt, unabhängig worin sie gut sind
- Dann zeigen sie überdurchschnittliches **Engagement** bzw sind bereit die **extra Meile** gehen.
- *„Was gibt dir der Sport – unabhängig von Platzierungen?“*

Relationship

Sorgen Sie für nachhaltige Beziehungen

- Ihr Kind braucht Sie nicht als Coach, sondern vor allem als verlässliche Bezugsperson.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind gut eingebunden ist
- Diese positiven Beziehungen zu den Eltern, Trainer:innen, Teamkollegen:innen fördern das **Vertrauen**, die Zusammenarbeit und das Gefühl der Zugehörigkeit, was wiederum das Wohlbefinden und die Leistung steigert.
- Kinder bestärken und unterstützen sich gegenseitig, was einen erheblichen Einfluss auf den **Erfolg** hat. (Egal ob Teamsport oder Einzelsport!)
- Athleten:innen können sich auch **schneller erholen**
- *„Es war schön zu sehen, wie ihr euch gegenseitig unterstützt habt.“*

Meaning

Sport ist mehr als Medaillen

- Lassen Sie Ihr Kind die Ziele definieren – Ergebnisziele UND Entwicklungsziele.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Warum, was treibt das Kind an – sind es die Medaillen UND was noch ?
- Und Was ist denn überhaupt Erfolg – Zeit im Skisport als Bereicherung, als Erfolg wahrnehmen unabhängig von den Medaillen
- Und sorgen Sie dafür, dass ihr Kind sich auch mit Dingen und Menschen ausserhalb des Sports beschäftigt
- ***„Was hast Du Dir für die Saison vorgenommen, abgesehen von Platzierungen ?***

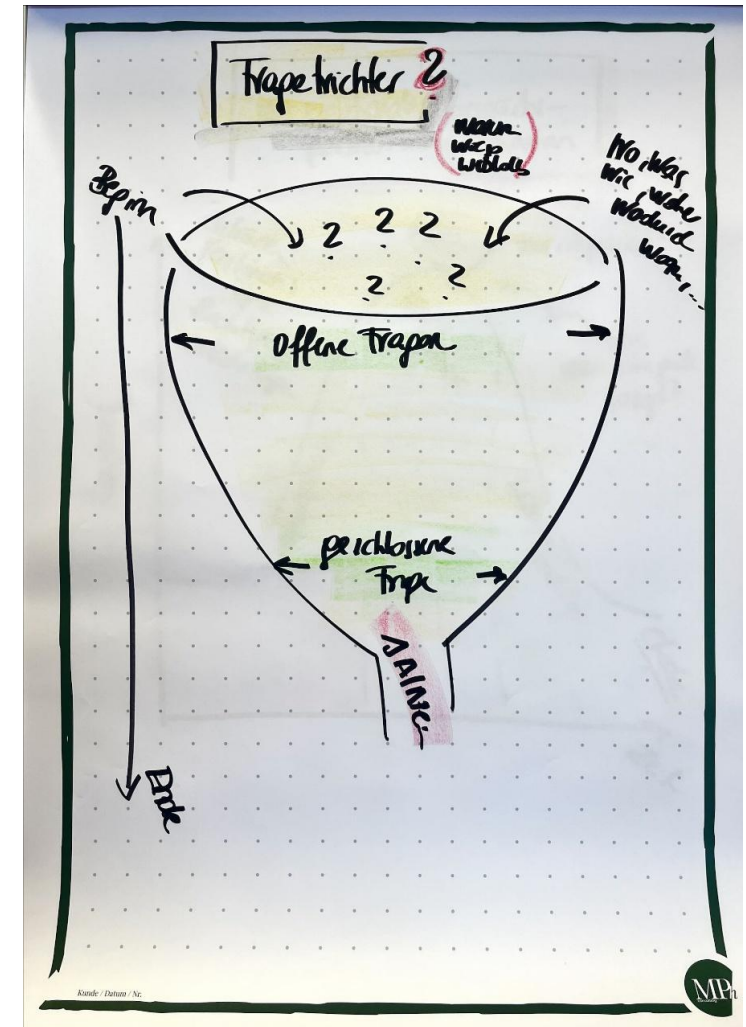
Accomplishment

Fortschritt zählt – nicht nur Platzierungen.

- **Feedback** geben, loben und ihre **Freude** teilen, wenn ein (Teil-)Ziel erreicht wurde. - Die "gut gemacht"-Falle
- Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern mit sich selbst. Ermutigen Sie Ihr Kind, das ebenso zu tun.
- Durch die Förderung von Fortschritt erleben Athleten:innen ein **wachsendes Gefühl** der **Kompetenz** und **Leistung**, was ihr Selbstwertgefühl stärkt und sie weiter motiviert.
- positive Effekte auf die **Selbstwahrnehmung entstehen**, was wiederum zu einer **verbesserten Leistungsfähigkeit** und Gesundheit der Athleten:innen :innen, einer geringeren Drop Out Rate und einem gesteigerten **Durchhaltevermögen** führt.
- *„Wie hast Du Dich heute gefühlt, was ist Dir heute schon gut gelungen? Was ist der Fokus für das nächste Rennen, den 2 Durchgang ?*
- *„Ich sehe, wie du dich entwickelst – darauf kannst du stolz sein.“*

Fragen & Zuhören – die Basis für echten Dialog

- Der Fragetrichter ist eine Methode zur Gesprächsführung, bei der man von offenen zu geschlossenen Fragen übergeht.
- Ziel ist es, einen echten Dialog zu fördern
- **Offene Fragen**
 - / Beginnen mit W Fragewort: zb Was, Wie, Wer, Wann, Wo
 - / Fördern Gespräch, liefern Hintergründe
 - / Beispiel: „Wie siehst Du das?“
- **Geschlossene Fragen**
 - / Antwort meist: Ja / Nein / Fakt
 - / Dienen der Klärung & Absicherung
 - / Beispiel: „Passt das so für Dich?“
- **Vorsicht bei „Warum“-Fragen**
 - / Klingt schnell vorwurfsvoll / Rechtfertigungen sind oft die Folge
 - / Beispiel: „Warum hast Du das gemacht?“ → defensiv!
- **Bessere Alternative**
 - / „Wie kam es dazu?“, „Was war der Grund, dass ... ?“



Mit Enttäuschung und Emotionen umgehen

Es ist ganz normal, dass Ihr Kind auch einmal sehr emotional ist.

Lassen Sie es Dampf ablassen. Solange die Emotionen hoch kochen, wird es mögliche Lösungsvorschläge, seien sie noch so gut, nicht akzeptieren.

Nehmen Sie deshalb die Emotionen (Ärger, Wut, Enttäuschung etc.) ernst und zeigen Sie Verständnis.

Gehen Sie erst zur Diskussion auf der Sachebene und zur Lösung über, wenn die Emotionen des Kindes in einem neutralen Bereich sind.

Wichtigste Botschaft:

👉 „Du bist wertvoll – unabhängig vom Ergebnis.“

Feedback

■ Zuerst Selbstreflexion:

- / „Wie hast du dich gefühlt?“
- / „Was ist dir gut gelungen?“ (3 Dinge)
- / „Was würdest du dir selbst raten?“

■ Dann – wenn gewünscht – Elternperspektive:

- / 3 Beobachtungen
- / 1 Tipp

■ Kriterien für wirkungsvolles Feedback

- / Klar & konkret
- / Zeitnah & relevant - Nicht im Affekt
- / Persönlich & stärkenorientiert
- / Entwicklungsorientiert - Keine Vergleiche mit anderen
- / Folgt einer Struktur

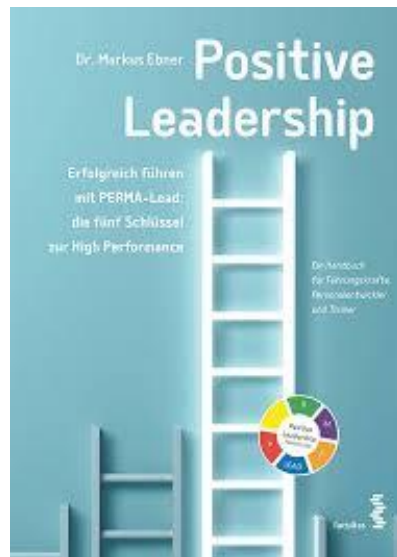
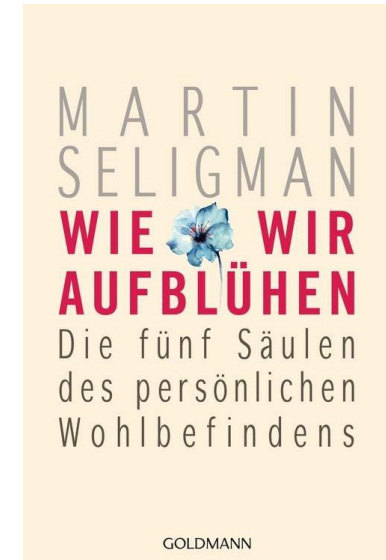
Eltern als Trainer:innen

- **Die Doppelrolle ist herausfordernd.**
Klare Trennung gelingt selten perfekt – wir sind, wer wir sind.
- **Umso wichtiger:**
 - / Rollen transparent machen.
 - / Feedback einholen – vom Kind, von anderen Trainer:innen im Verein
 - / Sich bewusst machen:
Oft braucht Ihr Kind Mama oder Papa – nicht den Trainingsplan.
- **Beziehung geht vor Funktion.**

Zum Abschluss

- Ihr Kind wird sich vielleicht nicht an jede Platzierung erinnern.
Es wird sich erinnern an:
 - / Ihr Lächeln nach dem Rennen
 - / Ihre Umarmung nach einer Niederlage
 - / Ihre ehrliche Freude über kleine Fortschritte
- Sie sind der sicherste Rückhalt.
- Bleiben Sie neugierig, offen und zugewandt.
- Dann wächst Ihr Kind nicht nur im Sport – sondern als Mensch.

Buchtipps



Das bin ich... Monica Philipp

■ "Expertin für Leadership & Business Development"

- / Über 20 Jahre Erfahrung im Management und Leadership Funktionen in internationalen Konzernen
- / von der Key Account Managerin zur geschäftsführenden Brand General Managerin.
- / Seit 2018 als Unternehmensberaterin, Trainerin & Coach unterwegs, um Menschen und Organisationen auf dem Weg zur optimalen Ausschöpfung ihres Potenzials zu begleiten.

■ Schwerpunkte:

- / Positive Leadership (certified as Advanced PERMA_Lead Consultant ®), Change-Management, Vertrieb & Business Development – mit Leidenschaft für Performance

■ Ausbildung: Mag.a BWL (WU Wien), internationales Studium, Advanced PERMA LEAD® Consultant

■ Ständiger Wissenshunger mit Weiterbildungen in Führung, Sales & Change Management.

■ ehemaliges Mitglied des Wiener Landeskaders Ski Alpin, heute ehrenamtliche Skitrainerin und Playing Captain eines Golfteams. Immer auf der Jagd nach der perfekten Linie – auf dem Berg, am Grün und im Business!





Gemeinsam etwas bewegen

Mag. Monica Philipp
UNTERNEHMENSBERATUNG, COACHING,
TRAINING

mobil +43 664 541 72 74
e-mail mphilipp@mph-consulting.at
www mph-consulting.at
office Lawieserstrasse 40 A, 3013 Tullnerbach

Liebe „positive parents“!

**Kontaktiert mich gerne direkt,
wenn Ihr, eine Elterngruppe
oder Eure Trainer:innen an
weiteren Impulsen zum Thema
„positive Leadership oder
positive parents interessiert
seid.**

**Meine Leistungen sind immer
maßgeschneidert und wir
finden sicher das Richtige für
Euch und Euren Verein !**

Diverse Formate möglich:

- **Workshops, Einzel- oder
Gruppencoachings**
- **Online, Live**
- **je nach Gegebenheiten**