

mein kind im sport -

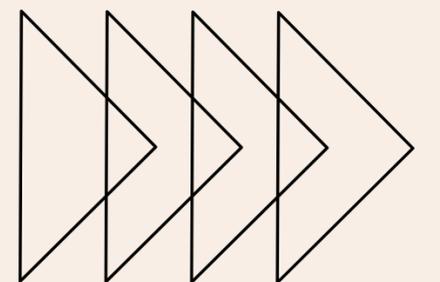
ziele & erwartungen an eltern

mit kindern im

nachwuchssport

MIT MSC. ISABELLE ABBASI

Innsbruck, 13.06.25



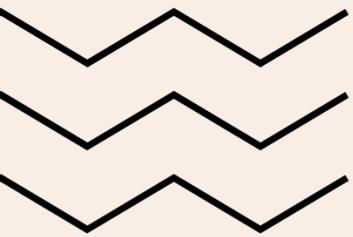
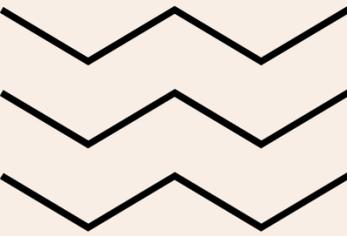


erwartungen

b e w u s s t & u n b e w u s s t

erwartungen

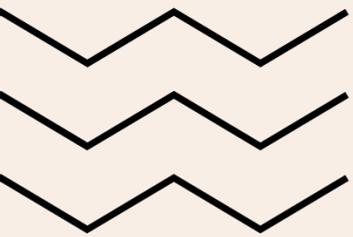
“ICH MUSS
ETWAS
ZURÜCK
GEBEN”



erwartungen

“ICH MUSS
ETWAS
ZURÜCK
GEBEN”

“MEINE
LEISTUNG
ZÄHLT MEHR
ALS MEIN
GEFÜHL”

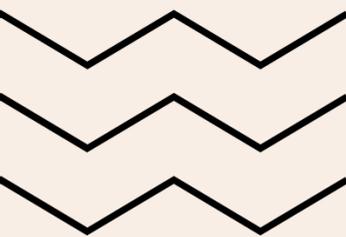
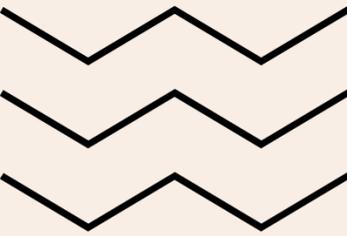


erwartungen

“ICH MUSS
ETWAS
ZURÜCK
GEBEN”

“MEINE
LEISTUNG
ZÄHLT MEHR
ALS MEIN
GEFÜHL”

“IST JA
NICHT SO
SCHLIMM”

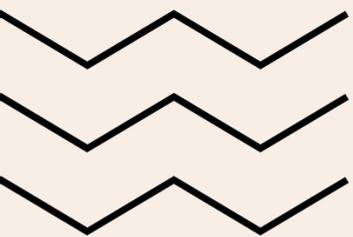


erwartungen

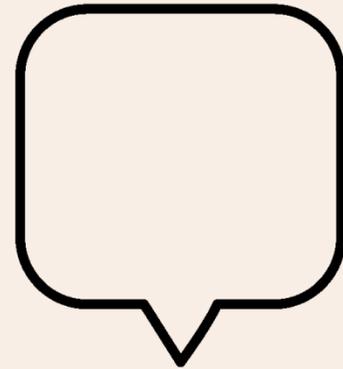
“MEINE
LEISTUNG

WICHTIG IST NICHT, OB
ERWARTUNGEN DA SIND -
SONDERN WIE WIR MIT IHNEN
UMGEHEN!

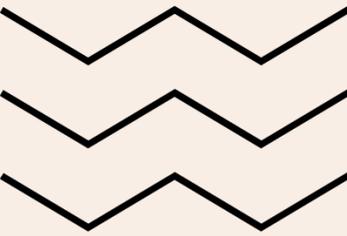
SCHLIMM!



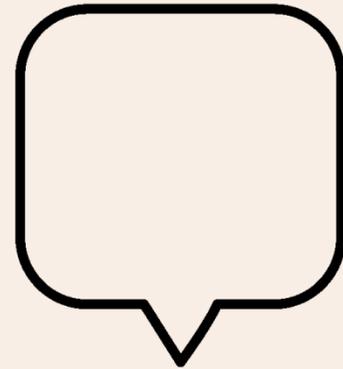
erwartungen



WIE KÖNNEN ELTERN
KONSTRUKTIV MIT
ERWARTUNGEN UMGEHEN?



erwartungen



WIE KÖNNEN ELTERN
KONSTRUKTIV MIT
ERWARTUNGEN UMGEHEN?



REGELMÄSSIGE REFLEXION

- WAS WÜNSCHE ICH MIR FÜR MEIN KIND?
- WOVON HÄNGT MEINE ZUFRIEDENHEIT AB?
 - WAS BEDEUTET FÜR MICH EIN “GUTER WETTKAMPF” MEINES KINDES?
- WAS PASSIERT IN MIR, WENN MEIN KIND SCHEITERT?



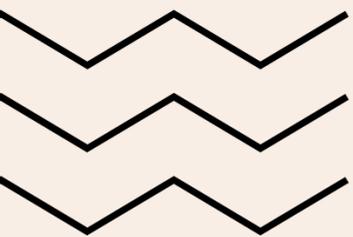
erwartungen



WIE KÖNNEN ELTERN
KONSTRUKTIV MIT
ERWARTUNGEN UMGEHEN?
REGELN UND REFLEXION

**ICH DARF ERWARTUNGEN
HABEN -
ABER ICH MUSS SIE NICHT
UNGEFILTERT WEITERGEBEN** ?

• WAS WÜNSCHE ICH MIR FÜR MEIN KIND?
WOVON WÄRE MEINE ZUFRIEDENHEIT AB?
• WAS BEDEUTET FÜR MICH EIN "GUTER
WETTKAMPF" MEINES KINDES?
• WAS PASSIERT IN MIR, WENN MEIN KIND
SCHEITERT?

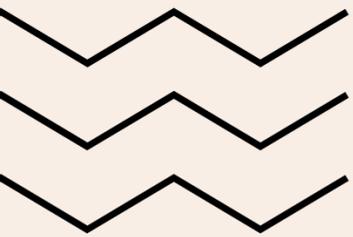
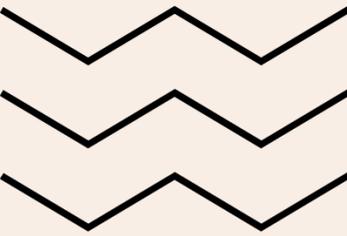


Erwartungen

-

3 v e r h a l t e n s p r i n z i p i e n

**BEDINGUNGESLOSE
WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN**



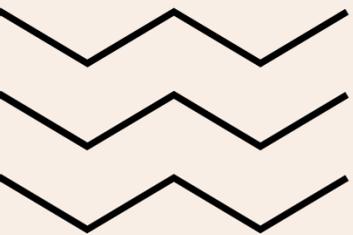
Erwartungen

-

3 v e r h a l t e n s p r i n z i p i e n

BEDINGUNGESLOSE
WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN

FRAGEN STATT BEWERTEN



Erwartungen

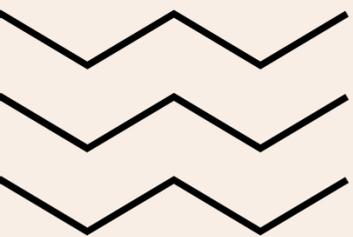
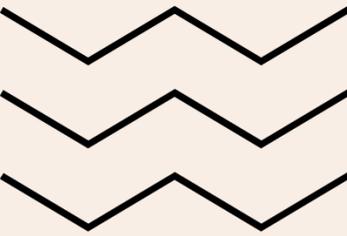
-

3 v e r h a l t e n s p r i n z i p i e n

BEDINGUNGESLOSE
WERTSCHÄTZUNG ZEIGEN

FRAGEN STATT BEWERTEN

VORLEBEN, WIE MAN MIT
ERWARTUNGEN UMGEHT

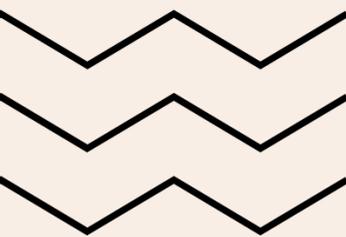


erwartungen

REFLEXION FÜR ZUHAUSE

WAS WÜNSCHE ICH
MIR FÜR MEIN KIND
IM SPORT?

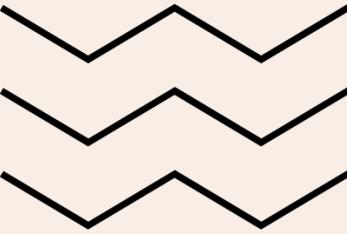
WAS BRAUCHT MEIN
KIND VON MIR,
DAMIT DIESE DINGE
ENTSTEHEN
KÖNNEN?



Leistungs - v s .

e g o - o e r i n t i e r u n g

LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



LEISTUNGS
ORIENTIERUNG

ORIENTIERUNG
AN EIGENER
ENTWICKLUNG



LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



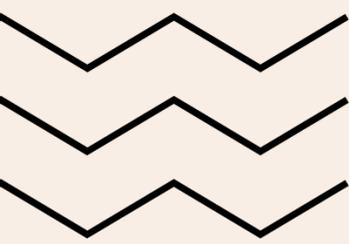
LEISTUNGS
ORIENTIERUNG

ORIENTIERUNG
AN EIGENER
ENTWICKLUNG

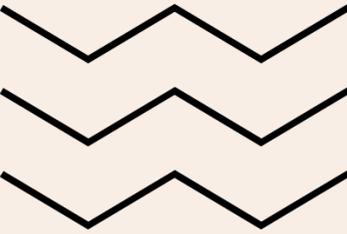


EGO
ORIENTIERUNG

VERGLEICH
MIT
ANDEREN



LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



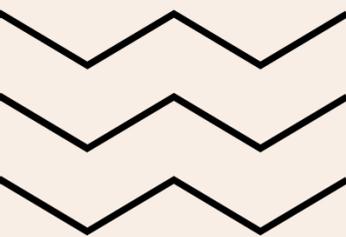
ELTERN KÖNNEN UNBEWUSST
BEEINFLUSSEN, WELCHE FORM
DER ORIENTIERUNG IHRE
KINDER ENTWICKELN

ORIENTIERUNG

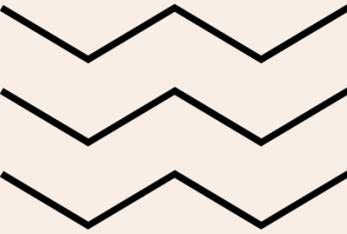
AN EIGENER
ENTWICKLUNG

VERGLEICH

MIT
ANDEREN



LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG

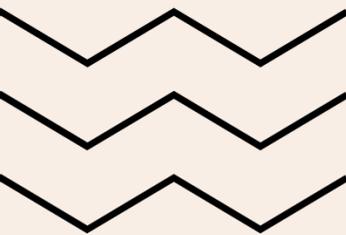


LEISTUNGS
ORIENTIERUNG

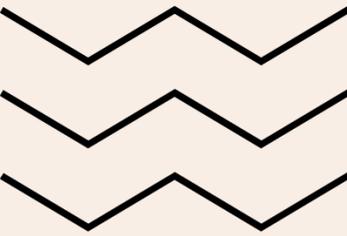
EGO
ORIENTIERUNG

“DU HAST TOLL GEKÄMPFT,
DU BIST DRAN GEBLIEBEN,
OBWOHL ES SCHWER WAR”

“DU WARST HEUTE DER
BESTE”



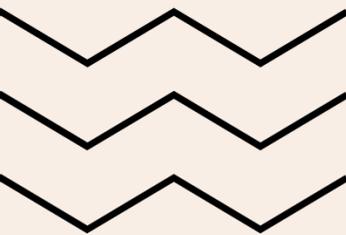
LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



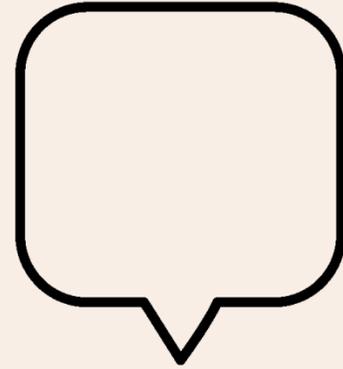
„ICH FÖRDERE DOCH DIE
LEISTUNG – ABER MEIN KIND
VERGLEICHT SICH STÄNDIG“

“DU HAST TOLL GEKÄMPFT,
DU BIST DRAN GEBLIEBEN,
OBWOHL ES SCHWER WAR”

“DU WARST HEUTE DER
BESTE”



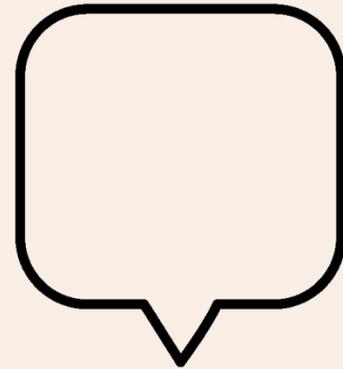
LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN,
UM DIE LEISTUNGSORIENTIERUNG
IHRES KINDES ZU STÄRKEN?

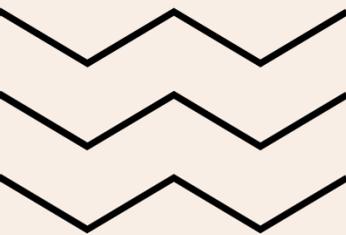
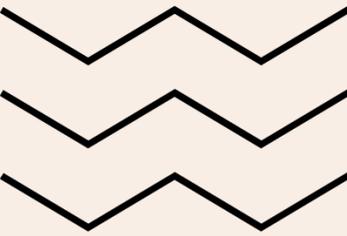


LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG

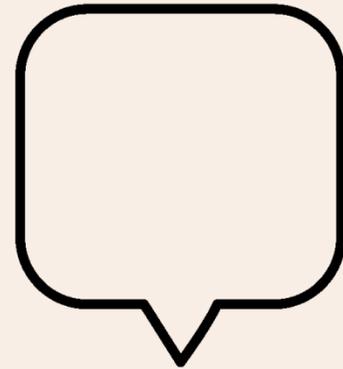


WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN,
UM DIE LEISTUNGSORIENTIERUNG
IHRES KINDES ZU STÄRKEN?

1 .ZIELE AUF ENTWICKLUNGEN SETZEN, NICHT AUF
RESULTATE



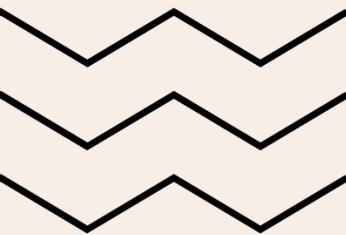
LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



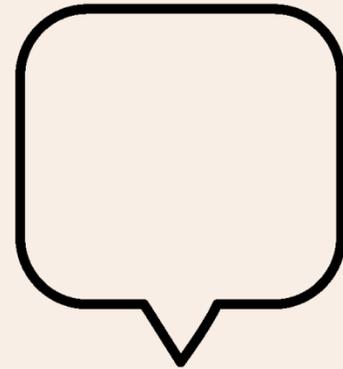
WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN,
UM DIE LEISTUNGSORIENTIERUNG
IHRES KINDES ZU STÄRKEN?



2. ANSTRENGUNG UND LERNBEREITSCHAFT LOBEN –
NICHT NUR ERGEBNISSE

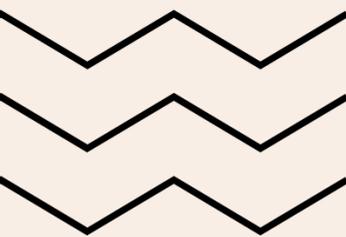


LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG

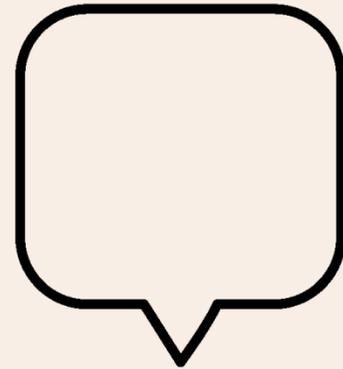


WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN,
UM DIE LEISTUNGSORIENTIERUNG
IHRES KINDES ZU STÄRKEN?

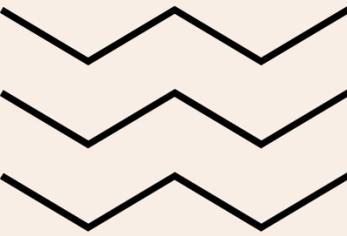
3. VERGLEICHE MIT SICH SELBST ANREGEN



LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN,
UM DIE LEISTUNGSORIENTIERUNG
IHRES KINDES ZU STÄRKEN?



4. REFLEXIONEN NACH DEM WETTKAMPF FÜHREN – IN
DREI SCHRITTEN

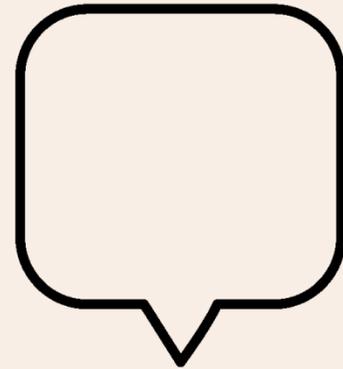
WAS LIEF GUT?

WAS WAR HERAUSFORDERND?

WAS NEHME ICH MIR FÜRS NÄCHSTE MAL VOR?

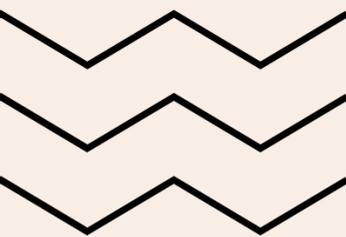
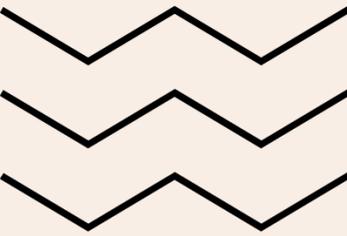


LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG

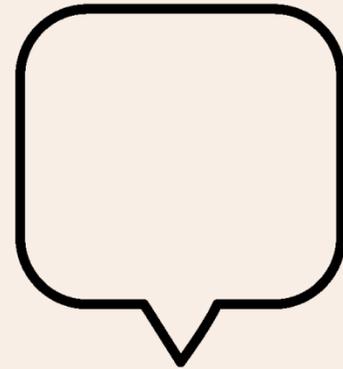


WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN,
UM DIE LEISTUNGSORIENTIERUNG
IHRES KINDES ZU STÄRKEN?

5. OFFEN ÜBER VERGLEICHE SPRECHEN



LEISTUNGS - VS. EGO - ORIENTIERUNG



WAS KÖNNEN ELTERN KONKRET TUN,
UM DIE LEISTUNGSORIENTIERUNG
IHRES KINDES ZU STÄRKEN?

ALSO:

FÖRDERN EIGENER ZIELE STATT ERWARTUNGEN

SCHRITTE FEIERN, NICHT NUR SIEGE

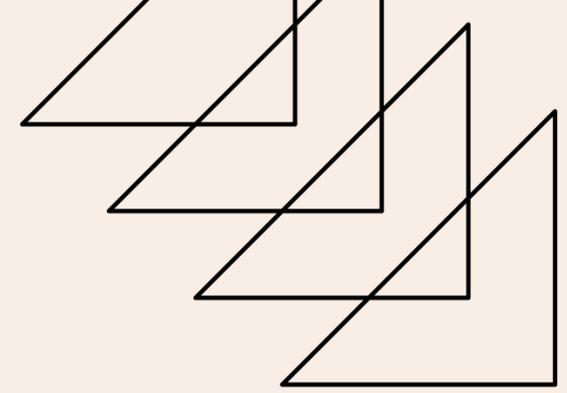
*DEM KIND HELFEN DIE EIGENE LEISTUNG ZU
REFLEKTIEREN*



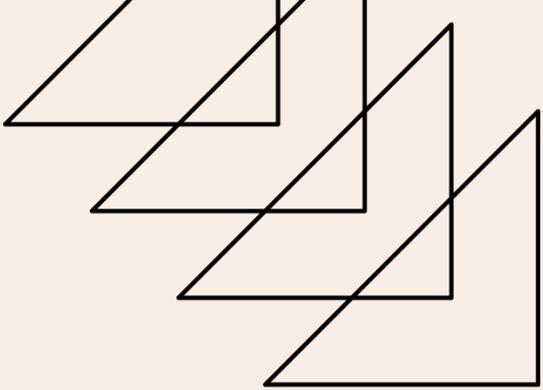
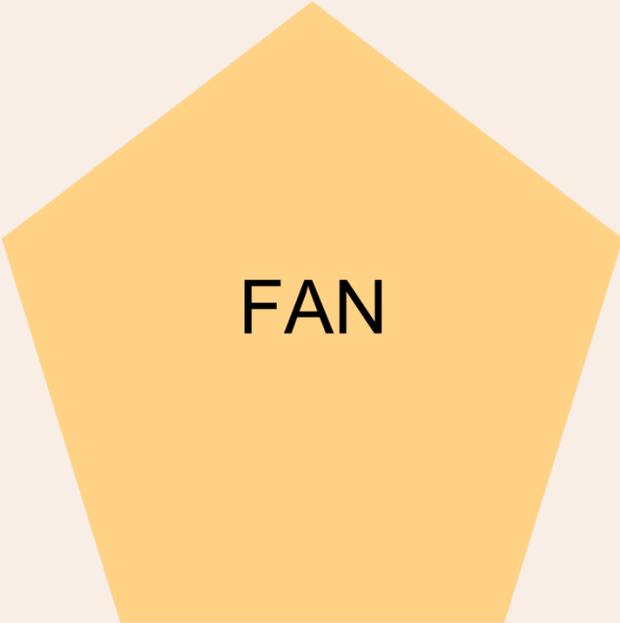


Die rolle der eltern

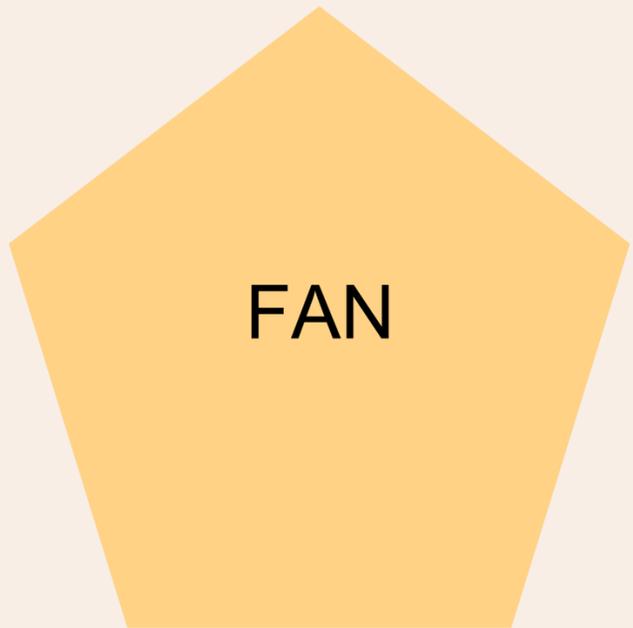
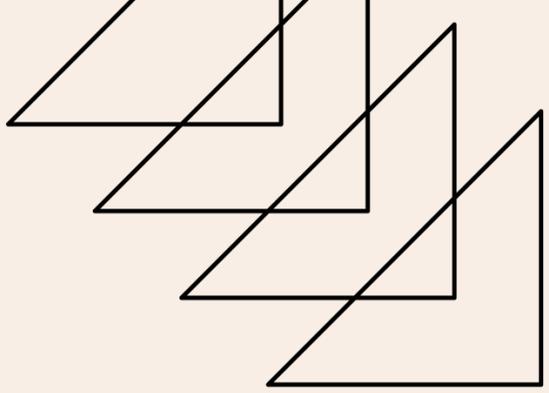
die rolle der eltern



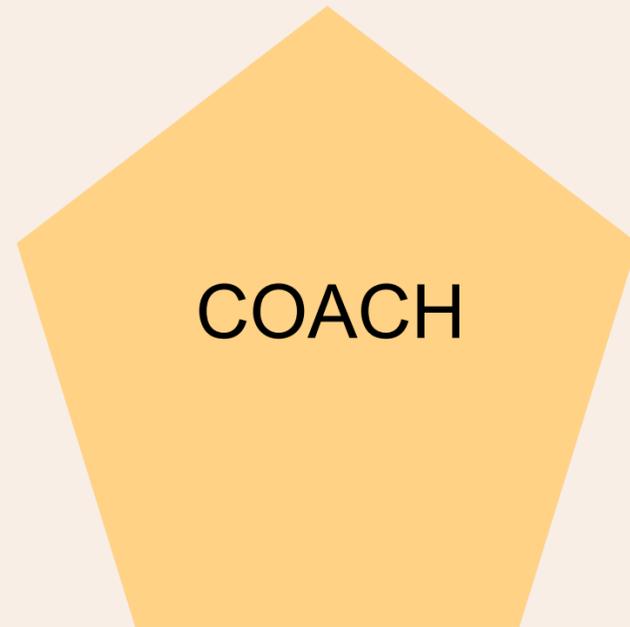
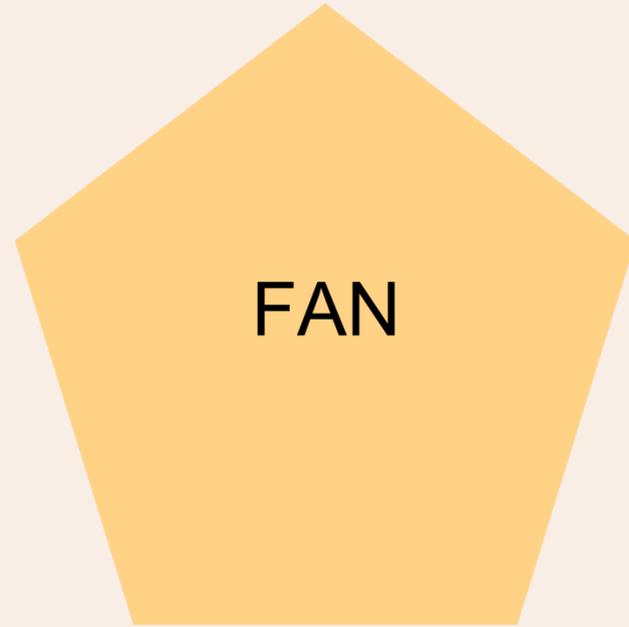
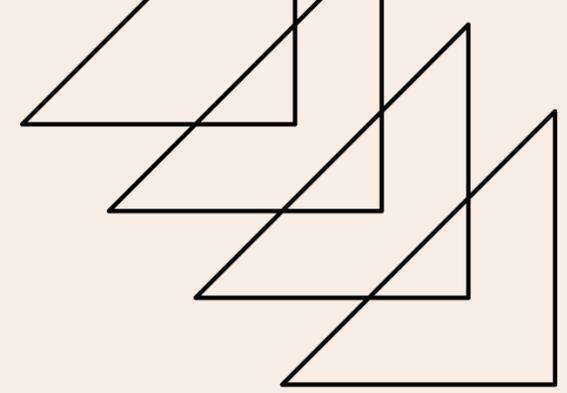
die rolle der eltern



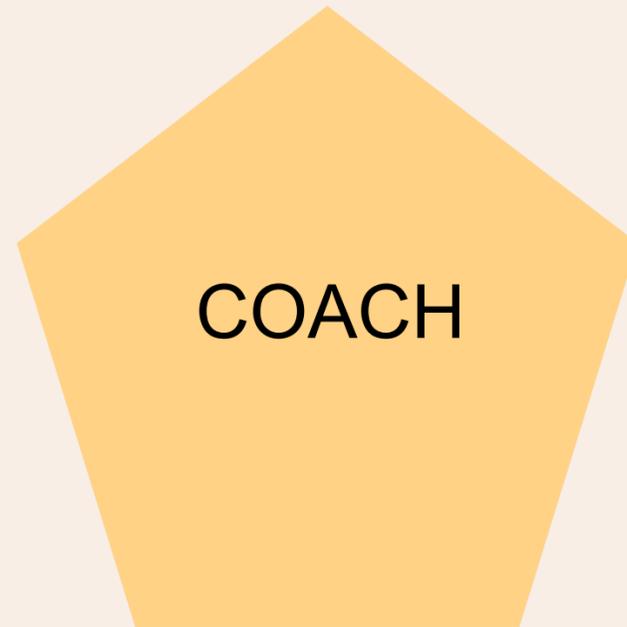
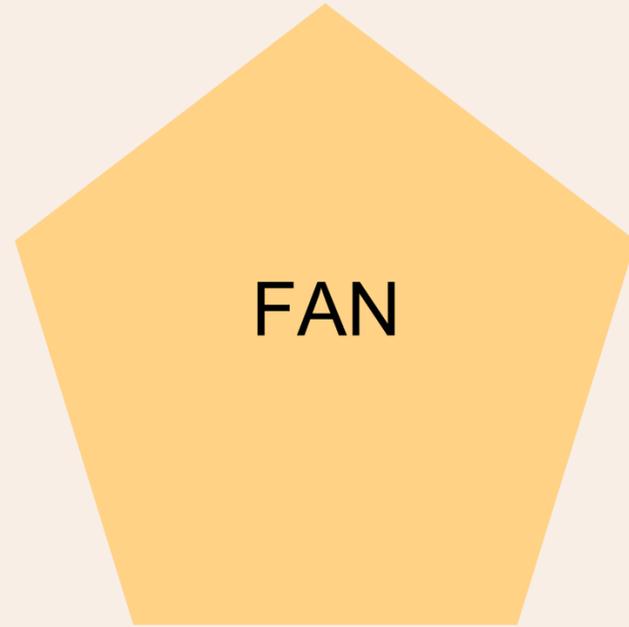
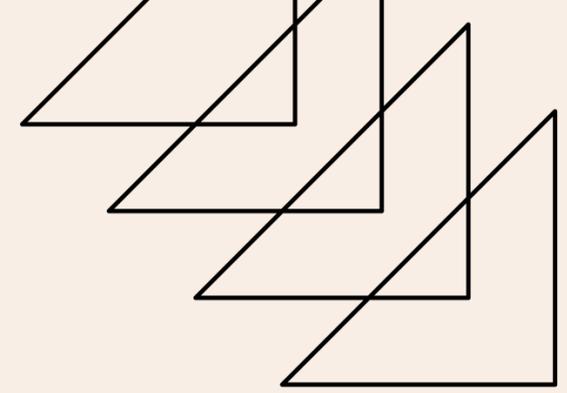
die rolle der eltern



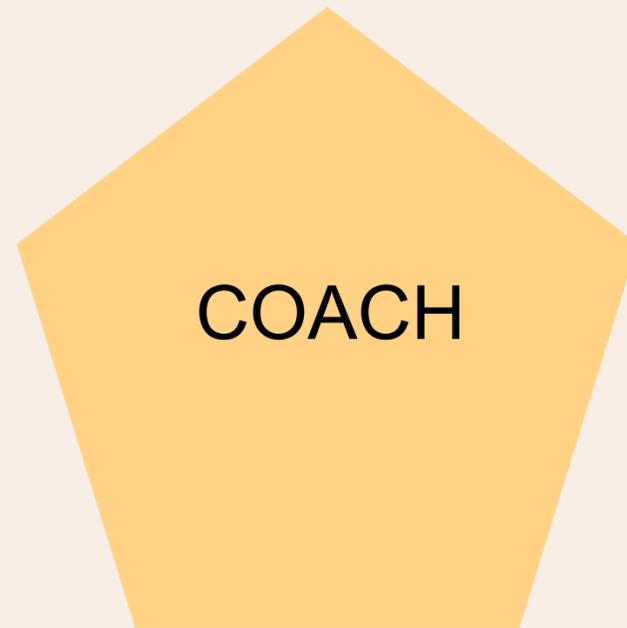
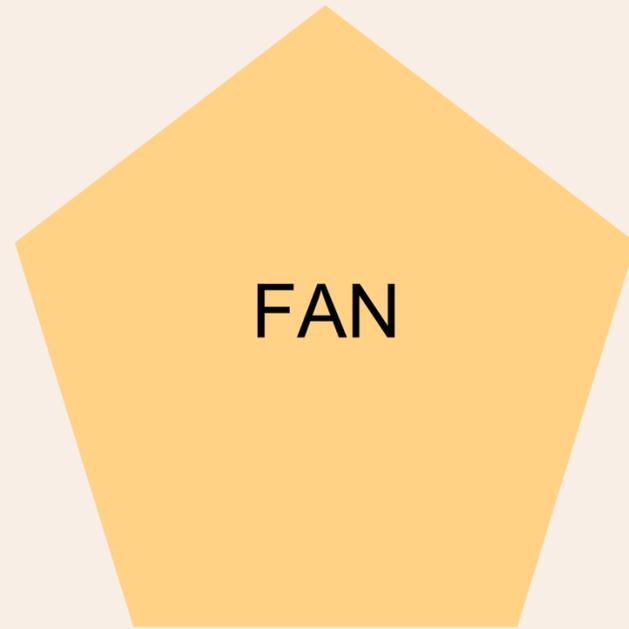
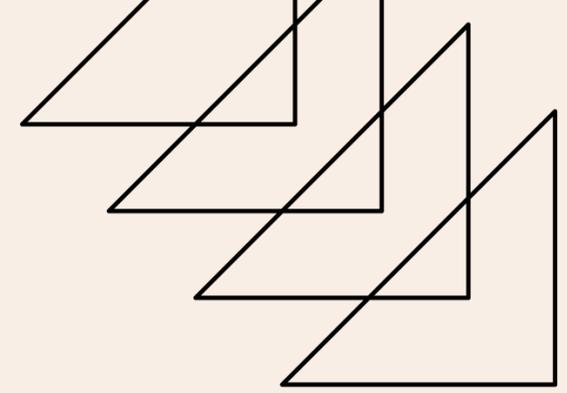
die rolle der eltern



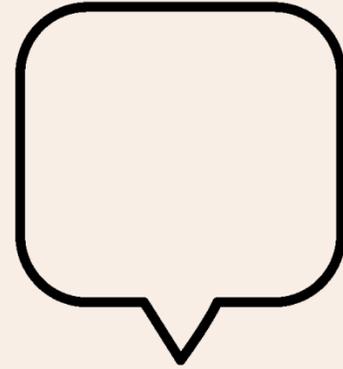
die rolle der eltern



die rolle der eltern



die rolle der eltern



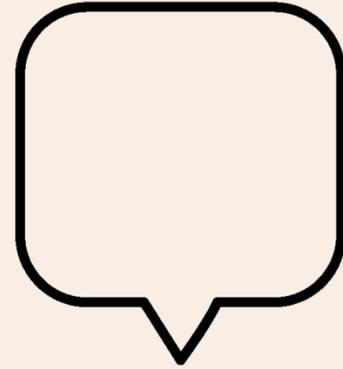
REFLEXIONSFRAGEN FÜR ELTERN



MIT WELCHER „BRILLE“ SCHAUE ICH GERADE AUF MEIN
KIND?



die rolle der eltern

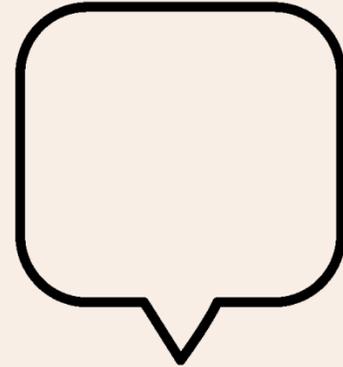


REFLEXIONSFRAGEN FÜR ELTERN

WAS BRAUCHT MEIN KIND GERADE AM MEISTEN
VON MIR?



die rolle der eltern



REFLEXIONSFRAGEN FÜR ELTERN



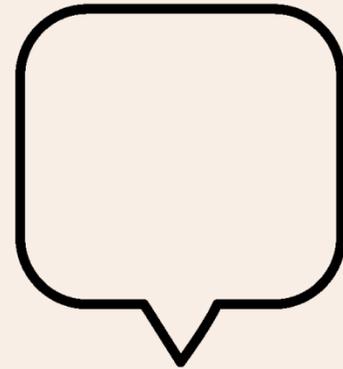
WER HAT IM AKTUELLEN MOMENT DIE FÜHRUNGSROLLE

—

UND IST DAS SO IN ORDNUNG FÜR MICH?

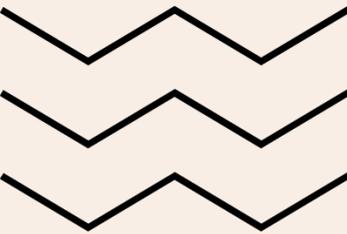


die rolle der eltern



REFLEXIONSFRAGEN FÜR ELTERN

FÜHLE ICH MICH MANCHMAL „MACHTLOS“ – UND WIE
GEHE ICH DAMIT UM?



die rolle der eltern

ROLLEN GESTALTUNG



KLARHEIT -
WAS LIEGT IN
MEINER
VERANTWORTUNG?



die rolle der eltern

ROLLEN GESTALTUNG



KLARHEIT -
WAS LIEGT IN
MEINER
VERANTWORTUNG?

NÄHE ANBIETEN-
SELBSTÄNDIGKEIT
ZULASSEN



die rolle der eltern

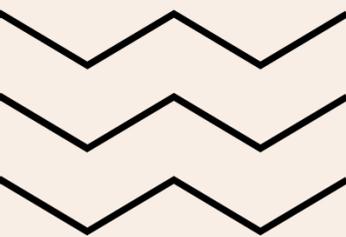
ROLLEN GESTALTUNG



KLARHEIT -
WAS LIEGT IN
MEINER
VERANTWORTUNG?

STABILE
KONSTANTE SEIN

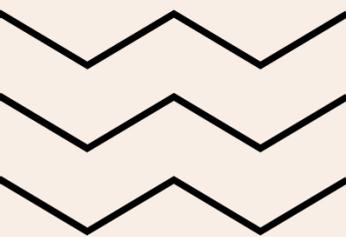
NÄHE ANBIETEN-
SELBSTÄNDIGKEIT
ZULASSEN



die rolle der eltern

ROLLEN GESTALTUNG

ROLLE DER ELTERN IST
NICHT: ALLES IM GRIFF ZU
HABEN – SONDERN:
VERFÜGBARZU SEIN



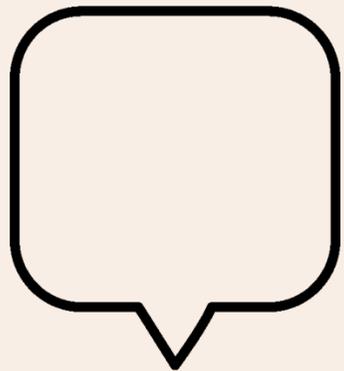


Selbstbild &
familien dynamik

selbstbild & familiendynamik

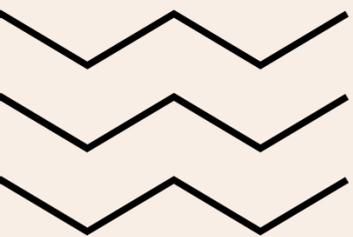


selbstbild & familiendynamik



BIN ICH ELTERNTEIL EINES
LEISTUNGSSPORTLERS

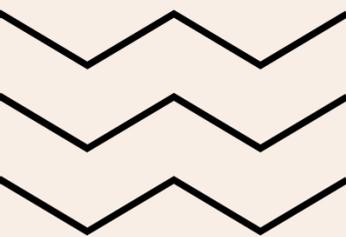
ODER BIN ICH ELTERNTEIL EINES KINDES,
DAS LEISTUNGSSPORT BETREIBT?



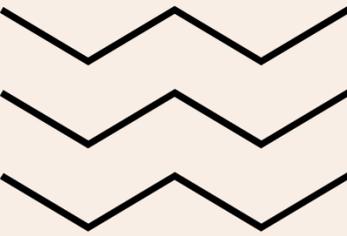
selbstbild & familiendynamik

„ICH BIN
ELTERNTEIL
EINES
LEISTUNGS-
SPORTLERS“

- DEFINITION = ATHLET:IN
- FOKUS = LEISTUNG & ERFOLG
- IDENTIFIKATION DER ELTERN



selbstbild & familiendynamik

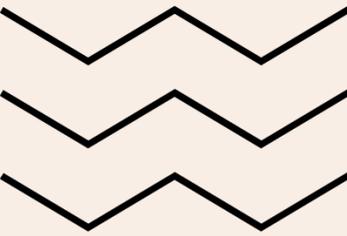


„ICH BIN
ELTERNTEIL
EINES KINDES,
DAS LEISTUNGS-
SPORT
BETREIBT“

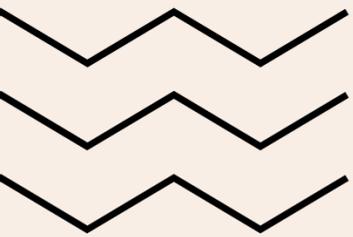
- FOKUS = KIND ALS GANZES
- SPORT \neq ZENTRALES MERKMAL DER BEZIEHUNG
- EMOTIONALE DISTANZ DER ELTERN ZUM SPORT



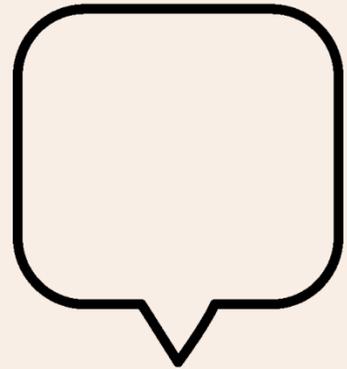
selbstbild & familiendynamik



WARUM IST DIESER
UNTERSCHIED WICHTIG?



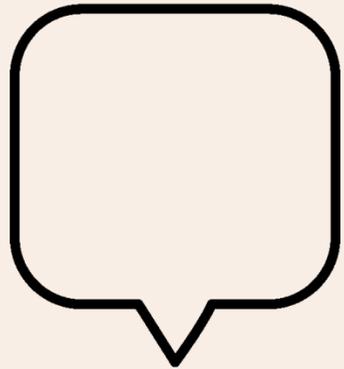
selbstbild & familiendynamik



WIE ERHALTEN WIR EIN STABILES
FAMILIENSYSTEM AUFRECHT?



selbstbild & familiendynamik

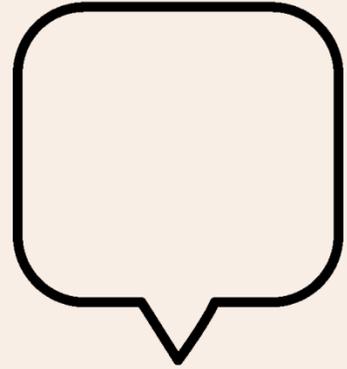


WIE ERHALTEN WIR EIN STABILES
FAMILIENSYSTEM AUFRECHT?

BEWUSSTE WERTEPFLEGE
WAS ZÄHLT BEI UNS -
UNABHÄNGIG VOM SPORT?



selbstbild & familiendynamik

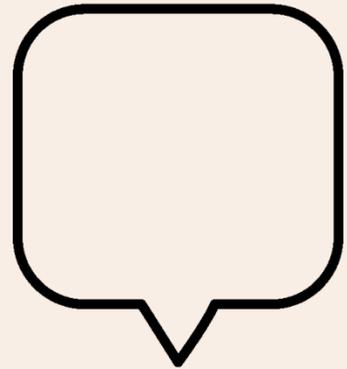


WIE ERHALTEN WIR EIN STABILES
FAMILIENSYSTEM AUFRECHT?

ZEITINSELN SCHAFFEN –
BEWUSST & SPORTFREI

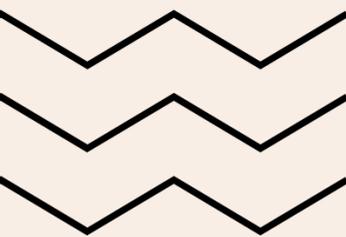


selbstbild & familiendynamik

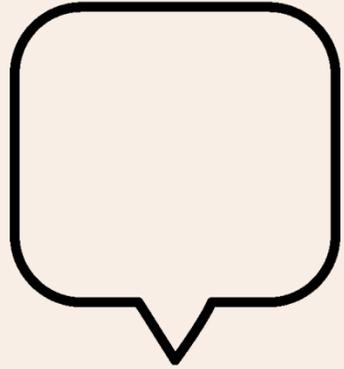


WIE ERHALTEN WIR EIN STABILES
FAMILIENSYSTEM AUFRECHT?

KOMMUNIKATION PFLEGEN
– AUCH ÜBER
BELASTUNGEN

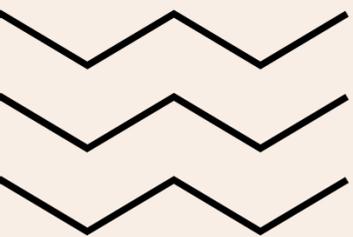


selbstbild & familiendynamik

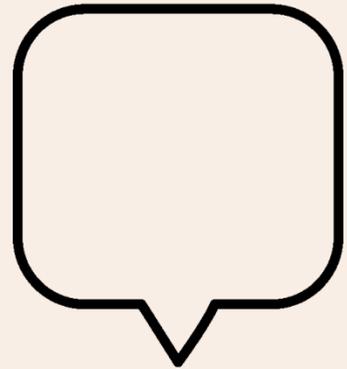


WIE ERHALTEN WIR EIN STABILES
FAMILIENSYSTEM AUFRECHT?

BALANCE IM BLICK
BEHALTEN –
AUCH FÜR GESCHWISTER
& PARTNERSCHAFT



selbstbild



& f a m i l i e n d y n a m i k

**WIE ERHALTEN WIR EIN STABILES
FAMILIENSYSTEM AUFRECHT?**

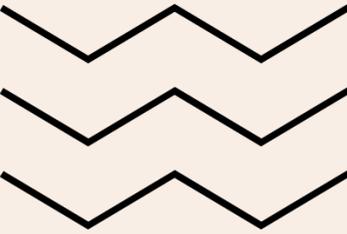


**FEHLERTOLERANZ UND
HUMOR**



fazit

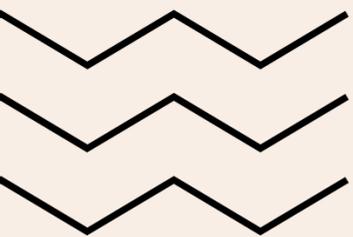
KINDER BRAUCHEN KEINE PERFECTEN ELTERN
SONDERN REFLEKTIERTE, LIEBEVOLLE,
VERLÄSSLICHE BEGLEITER



fazit

KINDER BRAUCHEN KEINE PERFECTEN ELTERN
SONDERN REFLEKTIERTE, LIEBEVOLLE,
VERLÄSSLICHE BEGLEITER

ERWARTUNGEN SIND NICHT DAS PROBLEM –
WENN WIR UNS IHRER BEWUSST SIND UND SIE
KINDGERECHT KOMMUNIZIEREN



fazit

KINDER BRAUCHEN KEINE PERFECTEN ELTERN
SONDERN REFLEKTIERTE, LIEBEVOLLE,
VERLÄSSLICHE BEGLEITER

ERWARTUNGEN SIND NICHT DAS PROBLEM –
WENN WIR UNS IHRER BEWUSST SIND UND SIE
KINDGERECHT KOMMUNIZIEREN

LEISTUNGSSPORT IST EIN ANSPRUCHSVOLLES
SYSTEM – FÜR KINDER, ABER AUCH FÜR FAMILIEN.
WER SICH DAMIT BESCHÄFTIGT, TUT BEREITS
SEHR VIEL RICHTIG

