



SICHERE BASIS

Was ist ein emotional sicherer Coach?

*ES IST NICHT DIE FACHLICHE
KOMPETENZ DES TRAINERS, SEIN
PERSÖNLICHES SPIELNIVEAU, DIE AUSGEFEILTE
VERMARKTUNG SEINER PROGRAMME, SEINE
EIGENE WETTKAMPEKARRIERE ODER DIE VON
EHMALIGEN SCHÜLERN GEWONNENEN
TROPHÄEN.*

*ES IST DIE PSYCHOLOGISCHE ATMOSPHERE
DIE ER IN DEM MOMENT SCHAFFT, IN DEM EIN
SCHÜLER SEINEN PLATZ BETRITT.*

Long Arnold

**DIPL. TENNISLEHRER
WETTKAMPFTRAINER B**

TEL. 079 325 41 21
LONG.ARNOLD@BLUEWIN.CH

WWW.LONGARNOLD.CH

SICHER

Emotionale Sicherheit ist keine Ergänzung zur fachlichen Ausbildung, sondern die Voraussetzung für menschliche Entwicklung.

Ohne emotionale Sicherheit verlieren alle Qualifikationen, jede noch so hohe Spielstärke und jede noch so glanzvolle Karriere eines Trainers ihre Bedeutung:

- **Fachliche Kompetenz** wird eher zu einem Instrument der Beurteilung als zu einem Mittel zur Weiterentwicklung. Anstatt Korrekturen als hilfreich Anpassungsvorschläge anzunehmen, empfindet der Lernende sie als Beweis für seine eigen Unzulänglichkeit.
- **Ein hohes Spielniveau** wird zu einer einschüchternden Hürde, die den Schüler dazu zwingt, vorsichtig zu spielen, um sich nicht lächerlich zu machen.
- **Attraktive Programme** werden zu nichts anderem als teuren, massentauglichen Stressfabriken, die eher Konformität als echte Eigeninitiative vermitteln.
- **Eine berühmte Trainerkarriere** wirft einen Schatten, dem der Schüler sich gezwungen fühlt, gerecht zu werden, wodurch das Training zu einer ständigen Prüfung um die Anerkennung des Trainers wird.

Technische Kompetenz lässt sich kaufen, Spielstände verblässen, und Marketingversprechen sind billig – doch die Fähigkeit, einem Menschen das Gefühl zu vermitteln, in seiner eigenen Verletzlichkeit vollkommen geborgen zu sein, ist eine äußerst seltene Gabe.





Der wahre Weg zur Meisterschaft

Tennis ist von Natur aus ein Sport, bei dem man stark im Rampenlicht steht. Jeder Schlag ist sichtbar, jeder Fehler wird isoliert betrachtet, und jede Fehlentscheidung findet vor aller Augen statt. Wenn das Nervensystem eines Spielers damit beschäftigt ist, seine Würde vor Scham, Angst oder harschen Urteilen zu schützen, kann das Gehirn keine Kapazitäten mehr für das Erlernen motorischer Fähigkeiten, das Erkennen von Ballbahnen oder die Entwicklung taktischer, flexibler Intelligenz aufbringen.

EMOTIONALE SICHERHEIT

Emotionale Sicherheit ist keine bloße Präferenz, sondern die biologische Voraussetzung für das Aufnehmen von Wissen. Wenn ein Coach ein Umfeld schafft, in dem ein Lernender weiß, dass sein menschlicher Wert vollkommen bedingungslos ist:

- Fehler werden zu Daten. Ein Fehler stellt keine Bedrohung mehr für die eigene Identität dar, sondern wird lediglich zu einem Anhaltspunkt, anhand dessen technische Hebel angepasst werden können.
- Neugier ersetzt die Angst. Der Spieler traut sich, Fragen zu stellen, neue Spielvarianten auszuprobieren und technische Risiken einzugehen, ohne auf die Bank zu schauen
- Das Nervensystem bleibt flexibel. Das Muskelgedächtnis entwickelt sich auf natürliche Weise, die Bewegungen werden geschmeidig, und echtes Selbstvertrauen entsteht von innen heraus.

Ohne diese Grundlage sind alle Trophäen, technischen Handbücher und renommierten Qualifikationen der Welt fragwürdig.

Das entscheidende Kriterium für einen grossartigen Coach ist nicht, wie brilliant er auf dem Platz wirkt – sondern der stille, unerschütterliche Rückzugsort, den er für den Menschen schafft, der ihm auf der anderen Seite des Netzes gegenübersteht.

Die Eigenschaften eines emotional sicheren Coaches

Die Eigenschaften, die echte emotionale Sicherheit schaffen, hängen maßgeblich mit emotionaler Reife, Selbstregulierung und Selbstwahrnehmung zusammen.

1. Emotionale Selbstregulation

Ein emotional sicherer Trainer fungiert auf dem Spielfeld als Anker. Er lässt seinen eigenen Stress, seine Frustration, schlechte Laune oder persönliche Ängste nicht auf den Spieler übergreifen. Wenn ein Schüler in Panik gerät, einen einfachen Wurf verfehlt oder emotional überfordert ist, reagiert der Trainer darauf nicht mit Wut oder Gereiztheit. Stattdessen signalisiert seine ruhige, ausgeglichene Präsenz dem Nervensystem des Spielers: „Hier bist du in Sicherheit. Ich habe mich im Griff, so dass du in Ruhe dein Gleichgewicht finden kannst.“

2. Bedingungslose Anerkennung des Menschen

Sie betrachten den Menschen und den Sportler als zwei getrennte Einheiten. Der Spieler weiß ohne jeden Zweifel, dass der Respekt, die Herzlichkeit und die Aufmerksamkeit des Trainers unverändert bleiben, ganz gleich, ob er einen Siegschlag landet oder beim Matchball einen Doppelfehler begeht. Da sein Wert als Mensch niemals auf dem Spiel steht, ist der Schüler von der lähmenden Angst vor Enttäuschung befreit.

3. Das souveräne Ich

Sie nutzen ihre Schüler nicht dazu, ihren eigenen Stolz zu befriedigen, sozialen Status zu erlangen oder ihre Karriere zu legitimieren. Da ihre Identität nicht davon abhängt, durch ein Kind Trophäen zu gewinnen,

haben sie kein Bedürfnis, einen Spieler für kurzfristige Erfolge über seine körperlichen oder psychischen Grenzen hinaus zu treiben. Sie können langfristig denken, weil sie der Außenwelt nichts beweisen müssen.

4. Aktives Beobachten & Beziehungsorientierte Einstimmung

Sie nehmen wahr, was ungesagt bleibt. Sie deuten Körpersprache, subtile Veränderungen in der Atmung, Blickkontakt und den Tonfall. Wenn ein junger Spieler die stille Last von Schulstress, familiären Erwartungen oder Selbstzweifeln mit auf den Platz bringt, spürt der Trainer das sofort. Anstatt den geplanten Trainingsplan durchzusetzen, passen sie sich an, um auf den Menschen vor ihnen einzugehen.

5. Grenzen setzen, ohne den anderen zu demütigen

Sicherheit bedeutet nicht, dass es keine Disziplin, keine hohen Standards oder keine Grenzen gibt. Ein emotional sicherer Trainer stellt klare Erwartungen in Bezug auf Einsatz, Respekt und Konzentration. Wenn jedoch Grenzen überschritten werden oder Standards nicht eingehalten werden, spricht er dies direkt, klar und respektvoll an – niemals mit Sarkasmus, öffentlicher Bloßstellung oder emotionaler Distanzierung.

6. Der Mut zur Reparatur

Wenn ein Fehler passiert – selbst wenn er vom Trainer ausgeht –, übernehmen sie die Verantwortung dafür. Wenn sie zu scharf reagieren oder eine Situation falsch einschätzen, entschuldigen sie sich aufrichtig. Indem sie vorleben, wie man Verantwortung übernimmt und eine Beziehung wiederherstellt, vermitteln sie den jungen Spielern, dass Fehler keine Verbindungen zerstören, sondern Chancen für tieferes Vertrauen sind.

Ein Coach, der emotionale Sicherheit schaffen kann, ist jemand, der innerlich gereift ist, der eine Grundlage bietet, auf der die Menschenwürde stets Vorrang vor der Leistung hat.

Die Coaches, die echte emotionale Sicherheit schaffen, haben den Kreislauf des Burnouts erlebt, sie haben miterlebt, wie junge Menschen durch extrem wettbewerbsorientierte Systeme Schaden genommen haben, und sie haben das Bedürfnis nach äußerem Prestige abgelegt. Vereinspolitik, soziale Anerkennung oder oberflächlicher Status sind ihnen nicht mehr wichtig.

„Fühlst du dich kleiner und ängstlicher, wenn du in der Nähe deines Trainers bist, oder fühlst du dich stärker, geerdeter und besser in der Lage, schwierige Situationen zu meistern?“ Long Arnold

Ein emotional sicherer Trainer macht das Spiel weder einfach, noch senkt er die Anforderungen. Er tut etwas weitaus Tiefgreifenderes: Er vermittelt dem Schüler das Gefühl, schwierige Herausforderungen meistern zu können, weil dieser weiß, dass er auf einer sicheren Grundlage steht.

Der Weg zu einer emotional sicheren Entwicklung

Die Wahl eines emotional sicheren Coaches verändert den gesamten Verlauf der Beziehung eines Spielers zum Sport – und zu sich selbst. Anstelle eines instabilen Kreislaufs aus kurzfristigen Erfolgen, auf die ein Burnout folgt, schafft eine emotional sichere Grundlage eine nachhaltige Aufwärtsspirale aus Können, Resilienz und Eigenverantwortung.

Phase 1: Bedingungslose Zugehörigkeit & grenzenlose Neugier

In der Anfangsphase lernt der Spieler, dass das Spielfeld ein sicherer Ort ist. Da der Trainer den Wert des Menschen von der Leistung trennt, werden die vier zentralen unbewussten Fragen – „Gehöre ich dazu?“, „Werde ich geschätzt, wenn ich Schwierigkeiten habe?“, „Kann ich ehrlich sein?“, „Ist es sicher, zu scheitern?“ – mit einem unerschütterlichen „Ja“ beantwortet.

Verhaltensmerkmal: Der Spieler hört auf, nach jedem Fehlwurf zum Trainer oder zur Bank zurückzuschauen, um dort nach Missbilligung Ausschau zu halten.

Entwicklungsschritt: Fehler verwandeln sich von Quellen der Scham in interessante Datenpunkte. Der Spieler beginnt, ohne zu zögern mit Spin, Tiefe und Position auf dem Platz zu experimentieren.

Phase 2: Eigeninitiative und flexible Anpassungsfähigkeit

Wenn die Angst ihren Griff um das Nervensystem lockert, verändert sich die körperliche Ausführung. Chro-

nische Muskelverspannungen lassen nach, wodurch die Schlagtechnik flüssiger, natürlicher und effizienter wird.

Verhaltensmerkmal: Der Spieler wechselt von der passiven Befolgung von Anweisungen hin zum aktiven Stellen von Fragen, zum Einbringen taktischer Ideen und zur Selbstkorrektur auf dem Platz.

Entwicklungsschritt: Der Spieler wechselt von einem konformen Spielstil (das tun, was ihm gesagt wird, um Ärger zu vermeiden) zu einem eigenverantwortlichen Spielstil.

Phase 3: Gelassenheit unter hohem Druck und in schwierigen Situationen

In Spielsituationen mit hohem Einsatz – knappe Tiebreaks, Fehlentscheidungen, extreme Wetterbedingungen oder übermächtige Gegner – stützt sich das Nervensystem des Spielers auf seine sichere Basis. Da ein Scheitern keine Gefahr psychologischer Ablehnung oder Scham birgt, wird der Druck eher als spannende Herausforderung denn als Existenzbedrohung empfunden.

Verhaltensmerkmal: Unter Stress erstarrt der Spieler nicht, bekommt keine Wutanfälle und bricht nicht zusammen. Er bleibt präsent, passt seine Strategie an und kämpft mit ruhiger Entschlossenheit.

Entwicklungsschritt: Die Nachbesprechungen nach dem Spiel sind objektiv und konstruktiv. Eine schwere Niederlage wird zum Sprungbrett für gezieltes Training und nicht zum Grund für emotionale Erschöpfung oder Rückzug.

Der Weg zu einer emotional sicheren Entwicklung

Phase 4: Selbstbestimmung und lebenslang Resilienz

Unabhängig davon, ob das Leistungsniveau des Spielers nationale Turniere, den Profisport, die College-Mannschaft oder eine Führungsrolle in einem Freizeitverein umfasst – er erreicht sein absolut höchstes Potenzial, ohne dabei seine psychische Gesundheit zu beeinträchtigen.

Verhaltensmerkmal: Der Spieler agiert mit Freude, Selbstvertrauen und Selbstachtung und bleibt dem Sport unabhängig von seinem Leistungsstand tief verbunden.

Entwicklungsschritt: Die auf dem Platz erlebte emotionale Sicherheit wird zu einem inneren Kompass. Der Spieler trägt unerschütterliches Selbstwertgefühl, emotionale Selbstregulierung und Verantwortungsbewusstsein in seine Beziehungen, seine Karriere und seine persönlichen Herausforderungen mit, lange nachdem er seinen Schläger an den Nagel gehängt hat.

Der Kontrast zwischen den Zielen

Bedingter / unsicherer Pfad

- Früher Höhepunkt, ausgelöst durch die Angst vor Enttäuschung
- Hohe Rate an Ängsten, Verletzungen
- Risikoscheu aus Angst vor dem Scheitern
- eine äußerst fragile Identität, die eng an die Ergebnisse auf der Anzeigetafel gebunden ist

Emotional sicherer Weg

- Kontinuierliches, stetiges Wachstum hin zum wahren Potenzial
- Nachhaltige Leidenschaft und lebenslanges Engagement für den Sport
- Eine eigenständige Identität, bei der Tennis etwas ist, was sie tun, und nicht das, was sie ausmacht
- Kühne Anpassungsfähigkeit und innerer Mut unter Druck

Mit der Entscheidung für einen emotional sicheren Coach wendet sich ein Spieler nicht von Höchstleistungen ab – er entscheidet sich vielmehr für die einzige Grundlage, die diese auf Dauer wirklich unterstützen kann.

Der trügerische „Erfolg“ des unsicheren Trainers

Der Grund, warum emotional unsichere Coaches im Jugendsport weiterhin bestehen bleiben, ist, dass Angst schnelle, kurzfristige Ergebnisse hervorbringt.

Unter der Drohung von Scham oder Wut wird ein junger Sportler sich strikt fügen, unerbittlich trainieren und nach außen hin diszipliniert wirken. Unaufmerksame Vereine, Eltern und Systeme verwechseln diese angstgetriebene Gehorsamkeit oft mit Höchstleistung.

Da diese Grundlage jedoch auf hohlem Sand gebaut ist, ist das unvermeidliche Ergebnis immer dasselbe: Burnout, Angstzustände, plötzlicher Leistungsabfall unter Druck oder ein vollständiger Ausstieg aus dem Sport, sobald der Jugendliche Selbstständigkeit erlangt.

Ein unsicherer Trainer kann zwar kurzfristige Erfolge erzielen, tut dies jedoch auf Kosten der langfristigen Resilienz, des Selbstvertrauens und der Menschenwürde des Kindes.



LONG ARNOLD

Das ultimative Geschenk

EINES EMOTIONAL SICHEREN COACHES

Wenn Sie Ihr Kind zu einem emotional sicheren Trainer bringen, geben Sie ihm weit mehr als nur technische Schlagtechniken oder sportliche Konditionierung. Sie versetzen es in ein „Labor“ für Charakterbildung und emotionale Belastbarkeit, von dem es sein ganzes Leben lang profitieren wird.

Ein emotional sicherer Trainer schafft ein Umfeld, in dem hohe Ansprüche mit uneingeschränkter menschlicher Anerkennung einhergehen. Im Laufe jahrelangen Trainings unter diesen Rahmenbedingungen verinnerlicht das Kind diese Muster und wandelt das auf dem Platz Gelernte in grundlegende Lebenskompetenzen um.

Punkt für Punkt – Spiel für Spiel Gedanke für Gedanke – Entscheidung für Entscheidung

Trophäen verlieren ihren Glanz, Ranglisten verblässen, und sportliche Karrieren gehen irgendwann zu Ende. Doch ein emotional sicherer Trainer hinterlässt ein bleibendes Vermächtnis: einen jungen Menschen, der weiß, dass er dazugehört, der auf seine eigene Fähigkeit vertraut, schwierige Situationen zu meistern, und der in seinem Inneren einen unerschütterlichen Rückzugsort in sich trägt.

September 2026

TENNIS IST MEIN SPORT

In meinem Blog teile ich meine Erfahrungen, die ich in jahrzehntelanger Arbeit mit Spielern aller Altersklassen und Spielstärken gesammelt habe. Dort findest du Beiträge zu Technik, mentaler Stärke, persönlicher Weiterentwicklung und den tieferen Werten, die uns der Tennissport vermittelt.

Tennis Erfahrung

www.longarnold.ch/blog

