

Saisonrückblick-Matrix für Eltern.

Download — 10 Reflexionsfragen für Eltern im Nachwuchssport

Kinder im Leistungssport werden evaluiert, bewertet und analysiert — ihre Zeiten, ihre Technik, ihr Einsatz. Eltern reflektieren selten ihre eigene Saison.

Eltern, die Druck ausüben — auch gut gemeint — fördern extrinsische Motivation, die langfristig mit höheren Abbruchraten verbunden ist. Eltern, die unterstützen ohne zu bewerten, fördern autonome Motivation, die mit Ausdauer und Freude am Sport assoziiert wird.

(Holt et al. 2020, Journal of Sport & Exercise Psychology)

Dieser Rückblick ist für euch — nicht für euer Kind. Nehmt euch Zeit. Seid ehrlich.

BLOCK A — Meine Rolle als Elternteil

1. Wie würde ich mein eigenes Verhalten an der Seite des Sports in drei Wörtern beschreiben?

Ehrlich, nicht wie du dich gerne siehst.

2. Gab es Momente, in denen ich Druck ausgeübt habe — bewusst oder unbewusst?

Dazu zählen auch Körpersprache, Mimik und Schweigen nach dem Wettkampf.

3. Habe ich meinem Kind nach Niederlagen das Gefühl gegeben, dass meine Liebe unabhängig von der Leistung ist?

Nicht was du gesagt hast — was dein Kind gespürt hat.

4. Was hat mein Kind dieses Jahr zum ersten Mal selbstständig entschieden — im Sport?

Pausen, Ernährung, Trainingsplanung, Ziele, Abbruch.

BLOCK B — Meine Erwartungen

1. Was habe ich diese Saison wirklich von meinem Kind erwartet?*Platzierungen, Einsatz, Entwicklung — was hatte für mich innerlich Priorität?*

2. Decken sich meine Erwartungen mit dem, was mein Kind selbst will?*Nicht was es sagt — was du beobachtest.*

3. Habe ich mir die Zeit genommen zu fragen, wie sich mein Kind im Sport fühlt — nicht wie es performt?*Emotionen und Erleben, nicht Ergebnisse.*

BLOCK C — Meine Kommunikation**1. Was waren meine drei häufigsten Kommentare nach Wettkämpfen?***Versuche, sie so genau wie möglich zu erinnern — Ton und Inhalt.*

2. Gab es Gespräche mit dem Trainer, die ich hätte anders führen sollen?*Ton, Zeitpunkt, Inhalt. Kein Urteil — nur Klarheit.*

3. Was möchte ich nächste Saison konkret anders machen — in einem Satz?*Keine Liste. Ein Satz. Wirklich.*

Dieser Rückblick ist kein Anklagebrief. Er ist eine Einladung zur Klarheit. Eltern, die ihre eigene Rolle reflektieren, sind die stärkste Ressource, die ein junger Athlet haben kann.