

Segel Richtung Zukunft!

Die Veranstaltungsreihe zu wichtigen mentalen Themen einer erfolgreichen Zukunft – auch nach dem Spitzensport

Das Wissen über die eigenen Kompetenzen und Stärken, über die eigene Persönlichkeitsstruktur, ist ein wertvoller innerer Kompass. Er gibt Sicherheit und Selbstvertrauen.

Als Athletin oder Athlet prägen dich die täglichen Herausforderungen auf dem Wasser und an Land. Im Zentrum dieser Persönlichkeitsentwicklung steht dabei vermutlich deine „sportliche Identität“. Doch was macht sie aus? Was sind die Stärken, die du als Seglerin oder Segler trainierst? Und helfen sie dir nur im Sport – dort, wo du sie erworben hast?

Ein Geheimnis von Erfolg und Zufriedenheit – ob im Sport, im Berufs- oder Privatleben – liegt in der Selbstklarheit. Kennt man die eigenen Muster und die innere Dynamik, lässt es sich spürbar besser durchs Leben navigieren.

Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, mit dir diese inneren Prozesse und Strukturen anzuschauen – die Kompetenzen von Seglerinnen und Segler in den Blick zu nehmen. Dabei wollen wir vor allem diejenigen betrachten, die „transportierbar“ sind und dir auch außerhalb vom Segeln als Ressourcen und Schutzfaktoren dienen können.

Wir wollen dich zur Auseinandersetzung mit der eigenen Identität einladen und unterstützen, dir deine Ressourcen bewusst und sichtbar zu machen. Dabei sollen auch Zusammenhänge zwischen dem Segelsport und der Arbeits- sowie Lebenswelt deutlich werden.

Mit **sieben digitalen Sessions** wollen wir uns wichtigen persönlichen und sozial vermittelnden Ressourcen nähern und deinen Blick auf sie schärfen.

Deine **Teilnahme kannst du flexibel wählen**, je nachdem, welche Themen du für deine „innere Navigation“ als wertvoll empfindest. Die Sessions sind voneinander unabhängig. Nur die ersten beiden Termine bauen aufeinander auf.

Was dich erwartet

- Praxisbezug: Fokus liegt auf dem Segelsport
- Reflexion: Neue Impulse zur Analyse deiner inneren Prozesse, Stärken und Entscheidungen
- Sparring: Austausch mit anderen Segler*innen und mit Trainer*innen - und auch Ehemaligen, die ihre Erfahrung aus dem Berufsleben mit euch teilen

Was du mitnimmst

- Klarheit über die eigenen Stärken und Ressourcen
- Neue Ideen, welche Rollen und Kompetenzen beim Segeln trainiert werden, die auch für eine positive Gestaltung des (späteren) Übergangs und im nachsportlichen Leben wertvoll sein und Orientierung sowie Halt bieten können
- Anregungen zum Umgang mit neuen Herausforderungen



Freitag, 13. November 2020, 14-18 Uhr

#1 Kompetenzen und Rollen im Segelsport

Das Innere Team bewusstmachen

In Unternehmen werden wichtige Positionen oft mit Kompetenzprofilen beschrieben. Sie fassen das zusammen, was Mitarbeitende brauchen, um in ihren Aufgaben erfolgreich zu sein. Diese Anforderungsanalysen lassen sich auch im Sport machen: Mit Blick auf eure täglichen Herausforderungen werden wir uns euer Kompetenzprofil schauen. Dabei werden wir feststellen, dass ihr im Sportalltag in sehr vielen Rollen gefordert seid, die mit sehr unterschiedlichen Kompetenzen einher- und weit über den Segelsport hinausgehen. Gemeinsam wollen wir diese Rollen herausarbeiten und prüfen, wann, wo und wie sie ihre Wirkkraft entfalten.

Individuelle Vereinbarung

#2 Kompetenzen und Rollen in Bewegung

Das Innere Team in Aktion

Diese Session ist für alle, die den Inhalt des ersten Termins vertiefen möchten. Der Workshop leitet dich dabei an, dir ein Modell deines persönlichen „Inneren Teams“ zu entwickeln und damit zu arbeiten. Du lernst, wie du dieses Modell als Werkzeug zur Selbstführung anwenden kannst. Zudem reflektierst du, welche der „Teammitglieder“ deine „Kernmannschaft“ ausmachen, wie sie zusammenspielen und wer davon vielleicht auch in der nachsportlichen Welt eine wichtige Rolle ausmachen könnte.

#spitzensport #selbstreflexion #selbstklarheit
#identität #multidimensionalität #selbstfürsorge
#ressourcen #stärken #jetzt

Donnerstag, 17. Dezember 2020, 18-19.30 Uhr

#3 Handlungsbezogene Ressourcen

Was „Feedback Loops“ im Sport und der Arbeitswelt gemeinsam haben

Handlungs-, Lösungs- und Zukunftsorientierung, Analysefähigkeit und Willensstärke – im Spitzensport sammelst du eine Reihe wertvoller Kompetenzen und Ressourcen, die dir dabei helfen, deine Ziele zu erreichen. Wie greifen sie ineinander? Welcher Systematik unterliegen sie? Und kannst du dieses Prinzip in andere Lebensbereiche mitnehmen? Lass uns das gemeinsam prüfen!

Donnerstag, 7. Januar 2021, 18-19.30 Uhr

#4 Umgang mit Stress und Emotionen

Kein Stress mit dem Stress

Sich mal gestresst zu fühlen ist ein „normales“ Phänomen. Auch Selbstzweifel nach einem Misserfolg sind dir vermutlich bekannt. Wenn es sich aber anfühlt, als würde dich eine große Welle erfassen und in sich verschlingen, kann der Eindruck von Kontrollverlust entstehen. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, um sich wieder „in ruhigere Gewässer zu manövrieren“. Wie das funktioniert, wollen wir in dieser Session thematisieren. Wir schauen auf die Macht der Gedanken bei der Stressentstehung und -bewältigung und darauf, wie du aus einer Stresswelle heraus segelst.

Donnerstag, 21. Januar 2021, 18-19.30 Uhr

#5 Selbstbezogene Ressourcen

Vom Gleichgewicht zwischen dem Sicherheitsbedürfnis und Lernprozessen

Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit sind ein entscheidender Motor, der dynamische Anpassungs- und Wachstumsprozesse ermöglicht. Menschen mit diesem Motor können sich so führen und organisieren, dass sie sich Anforderungen gewachsen fühlen. Gemeinsam schauen wir uns diesen Motor näher an. Wir prüfen, unter welchen Bedingungen er einsatzfähig und welcher Treibstoff für seine Funktion notwendig ist.

Donnerstag, 11. Februar 2021, 18-19.30 Uhr

#6 Soziale Kompetenzen

Von den Fertigkeiten der Zukunft

Gut mit Anderen „zu können“ ist keineswegs eine Selbstverständlichkeit. Im Elitebereich des Segelsports ist es ein entscheidendes Element für den Erfolg. Wie genau es aussieht und wie es dich auch im Leben außerhalb des Leistungssports enorm voranbringen kann, das wollen wir in dieser Session thematisieren.

Donnerstag, 25. Februar 2021, 18-19.30 Uhr

#7 Abschlussveranstaltung

Die finale Sitzung ist für diejenigen vorgesehen, die bei mehreren Terminen anwesend waren und die einzelnen „Mosaiksteine“ für sich zu einer **Zukunftsperspektive** nach dem Spitzensport zusammensetzen möchten.

Inhalt und Moderation:

Dr. Ole Benthien (Sportpsychologie)

Dr. Nadine Thomas & Franziska Naumann (Arbeits- und Organisationspsychologie)

Weitere Impulsgeber*innen: Neben psychologischen Impulsen werden **ehemalige Segler*innen** ihren Erfahrungsschatz teilen und Einblicke geben, wie es mit dem Transfer der Kompetenzen ins Berufsleben geklappt hat. Auch die **Laufbahnberaterin** am OSP in Kiel, Petra Homeyer, wird Rede und Antwort stehen.

Teilnehmer*innen: Alle Athlet*innen des Perspektiv- und Olympiakaders im DSV sind herzlich eingeladen. Ebenso sind Ehemalige, die die Veranstaltungen für sich nutzen möchten sowie Trainer*innen aus beiden Kadern willkommen!

Anmeldung: Melde dich bis spätestens zwei Tage vor der jeweiligen Veranstaltung an unter: info@beratungsbuero-thomas.de

Im Anschluss erhältst du den kostenfreien Online-Zugang zum jeweiligen Termin.

Ansprechpartnerin: Dr. Nadine Thomas, info@beratungsbuero-thomas.de, 06341-978595

Projekt: Die Veranstaltungen sind Herzstück des Projekts „Segel Richtung Zukunft!“. Es wird vom **Bundesinstitut für Sportwissenschaften** gefördert. Ziel ist die Entwicklung eines Programms zur Begleitung des Offboardings. Nähere Informationen findest du [hier](#).