

**V**incent (14) ist leidenschaftlicher Tennisspieler und liebt seinen Sport über alles. Er ist eher ein schüchterner Typ, ziemlich introvertiert und geht daher Auseinandersetzungen mit seinen Gegnern meist aus dem Weg. Er weiß, dass einige von ihnen gern mal schummeln, den Ball ausgeben – obwohl Vincent sich sicher war, dass er gut war – oder es beim Zählen der Punkte nicht so genau nehmen. Er ist schon ziemlich frustriert und sagt: „Ich bin doch immer der Gelackmeierte, weil ich nicht so aufmucke wie die anderen Spieler.“ Er denkt schon ans Aufhören, weil er keinen anderen Ausweg sieht. Dann entdeckt er zufällig, dass ihm ein Konfliktcoaching vielleicht helfen könnte.

Jedes Tennismatch, jeder sportliche Wettkampf, ist ein Aufeinanderprallen gegensätzlicher Interessen – denn jeder will gewinnen. Verstärkend kommen die Emotionen hinzu, denn welcher Sportler übt seinen Sport nicht mit Begeisterung und Leidenschaft aus? Doch niemand würde ein Turnier absagen, nur weil es auf dem Platz ordentlich zur Sache geht. Knifflig wird es erst, wenn sich solche Situationen häufen und nicht gelöst werden, z.B. wenn Spielregeln verletzt werden. Darin liegt aber auch eine Riesenchance: Veränderung und Entwicklung werden erst dadurch möglich, da es mit dem Gewohnten nicht mehr weiter geht.

**HIER DIE VIER BESTEN TIPPS ZUM STARTEN:**

> **1.** Habe Mut und sprich es an! Wenn du nicht darüber redest, kann es auch nicht gelöst werden. Ich rate davon ab, die Emotionen weg zu lassen, nur um die Situation scheinbar sachlich anzusprechen. Das heißt weder, dass du all deinen Ärger, deine Wut oder deine Aggression, die da möglicherweise lauern, unterdrücken musst, noch einen Abfalleimer an Vorwürfen über den Anderen zu ergießen. Wie das geht, erkläre ich dir beim nächsten Punkt.

> **2.** Sprich nur darüber, was DICH bewegt! Festzustellen, was der Gegner



gerade alles falsch gemacht hat, ist leicht und zudem weit verbreitet. Das führt jedoch in die Sackgasse und ist erfolglos, wenn du ein Problem lösen willst. Mach es anders: Nicht nur Vorwürfe, sondern auch Schuldzuweisungen, Verallgemeinerungen und sogenannte Killerphrasen (z.B. „Das hat ja eh keinen Sinn“) sind tabu! Sprich nur aus der sogenannten Ich-Perspektive: Was hast DU beobachtet? Wie ging es DIR dabei? Was hättest DU dir vom Gegenüber gewünscht bzw. was wünscht DU dir für die Zukunft? Ein Beispiel: „Ich habe gesehen, dass du meine Bälle jetzt schon mehrmals Ausgegeben hast, obwohl ich etwas Anderes beobachtet habe. Da sollten wir eine Lösung finden.“

> **3.** Sei bereit, dem Anderen zuzuhören. Vermeide den ständigen Blick auf dein Smartphone während du mit dem Gegner sprichst. Sei deinem Gegenüber auch in deiner Körpersprache zugewandt, halte Blickkontakt, und wenn du richtig gut bist, dann fasst du das soeben von dir Gehörte noch einmal in deinen Worten zusammen, um zu überprüfen, ob du den Anderen richtig verstanden hast.

> **4.** Nicht immer reagiert der Gegner mit Verständnis. Leugnen, abstreiten etc. sind häufige Reaktionen. Probiere es mal mit Wertschätzung aus. Sag ihm, was für ein toller

Tennisspieler er ist (wenn er es denn ist, keine falschen Komplimente bitte!) oder dass seine Art, Tennis zu spielen, etwa die Technik, ein Vorbild für dich ist.

Du musst natürlich nicht alle Ratschläge befolgen und vor allem nicht alle auf einmal! Nimm dir das heraus, was zu dir passt und arbeite mit ihnen in dem Tempo, das dir liegt. Aber: Wie auch im Training macht stetige Übung den Meister! Also bleib dran, es lohnt sich! Übrigens: Seit Vincent sich mit Konfliktcoaching auseinander gesetzt hat, tritt er seinen Gegnern viel selbstbewusster entgegen. Er weiß, wie er eine heikle Situation anspricht und sie zu einem einvernehmlichen Ende führen kann. Meistens jedenfalls. ●

**ÜBER DIE AUTORIN**



**Anja Rauch** ist Konfliktmanagerin, Kommunikations-trainerin und Coach im Sportbereich aus Berlin und arbeitet im deutschsprachigen Raum. Weitere Tipps und Informationen, u.a. ihren Blog, finden Sie unter [www.anja-rauch.de](http://www.anja-rauch.de).

FOTOS: SHUTTERSTOCK