

**Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.**



Persönlichkeit / Kommunikation / Körpersprache / Spielmanagement



09.04.2021

Thomas Pöschmann

Schiedsrichterausschuss KVF ERZ

Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



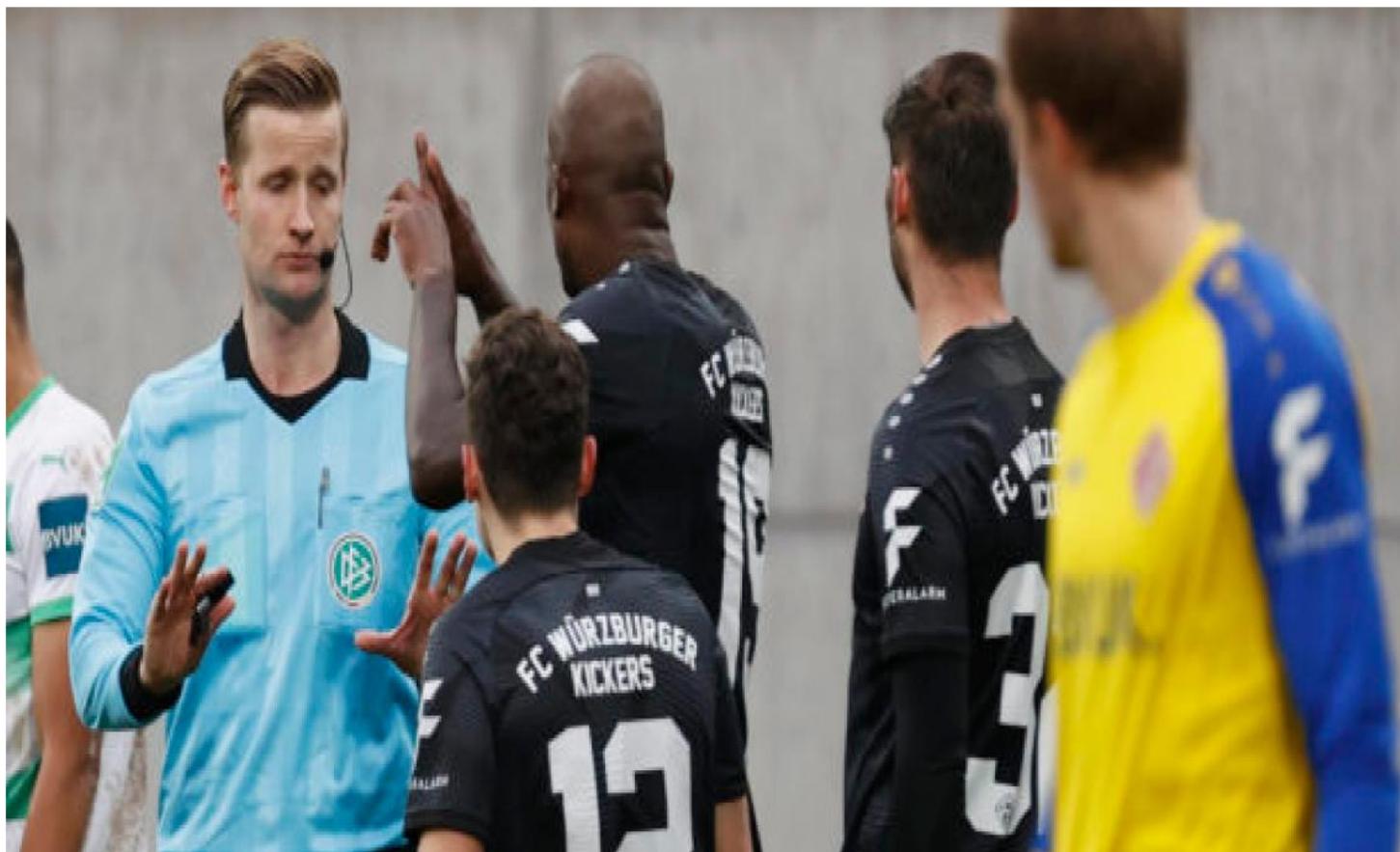
Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



**Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.**



Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



Kreisverband Fußball Erzgebirge e.V.

Fußball - Schiedsrichter müssen blitzschnell Entscheidungen treffen. Dabei ist sicheres Auftreten wichtig, sonst wird öfter reklamiert. Eine Studie zeigt: Es kommt nicht darauf an, was man sagt, sondern wie man es sagt (Körpersprache).





Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



Körpersprache ist die am stärksten unterschätzte Sprache der Welt

Es gibt keine Sprache, welche stärker unterschätzt wird als die Körpersprache. Jeder kennt sie, doch nur wenige meistern sie. Dabei ist das bewusste Erlernen der nonverbalen Kommunikation spannender als sie denken. Als Schiedsrichter werden Sie ihr Können, ihre Expertise und ihr Auftreten immer weiter Optimieren wollen. Die passende Körpersprache wird dann früher oder später bestimmt noch stärker in ihren Fokus rücken.



Nonverbale Kommunikation: Was wir ohne Sprache ausdrücken

Man kann nicht *nicht* kommunizieren, sagte dereinst Paul Watzlawick. Und es ist wohl der am häufigsten zitierte Satz, wenn man zum Ausdruck bringen will, dass Kommunikation nicht zwangsläufig Reden bedeutet: **Nonverbale Kommunikation** ist ebenso möglich. Selbst wenn wir unser Gegenüber nur stumm anblicken, kommunizieren wir. Es lohnt sich daher genauer zu schauen, was alles nonverbale Kommunikation bedeuten kann, was unter Kommunikation überhaupt zu verstehen ist und wann wir was einsetzen. Denn Watzlawicks Postulat bedeutet, dass wir egal, wie wir uns verhalten, immer kommunizieren. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig zu wissen, welches Verhalten von unserem Gesprächspartner wie interpretiert wird...

*„Man kann nicht nicht kommunizieren. Auch Schweigen und Nichthandeln haben Mitteilungscharakter.“
„80 bis 85 Prozent unseres Auftretens ist Körpersprache“*

Kreisverband Fußball Erzgebirge e.V.



Deniz Aytekin

- 42 Jahre
- seit 2006 – 2. Bundesliga
- seit 2008 – 1. Bundesliga
- seit 2011 – Länderspiele
- seit 2011 – Europapokal
- 2011 – schlechtester Schiedsrichter der Saison
- .
- .
- .
- 2019 – Schiedsrichter des Jahres 2019
- 2020 – bester Schiedsrichter der Saison (Bundesliga Spieler)





1. Verlangsamen Sie Ihre Signale

Langsamere und bewusst ausgeführte Gesten wirken wie der Untertitel zu dem was sie sagen. Wenn Sie für Publikum und Spieler klar kommunizieren wollen, dann müssen Sie die Gestik so langsam durchführen, dass sie alle klar wahrnehmen können. Geben sie Ihren Signalen Zeit. Auch wenn sie dazu 1-2 Sekunden länger brauchen: Diese Zeit ist gut investiert, denn sie stellt sicher, dass ihr Entscheid von allen wahrgenommen wird. Der positive Nebeneffekt: Langsame und unhastige Bewegungen wirken selbstbewusst und charismatisch.

Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



2. Sprechen Sie bei Ermahnungen langsam und mit „Glaubwürdiger Stimmelmelodie“

Wenn sie möglichst überzeugt sprechen möchten und gleichzeitig Gegenkommentare vermeiden möchten, nutzen sie die glaubwürdige Sprachmelodie. Starten sie dazu mit höherer Stimmhöhe und gehen sie bei jeder Sprechpause (Komma, Punkt) mit der Stimme nach unten. Wenn Sie sich an Darth Vader oder James Bond erinnern: Beide sprechen langsam und gehen mit der Stimme jeweils in einem Satz kontinuierlich nach unten. (Erinnern Sie sich? „Mein Name ist Bond. James Bond.“)



3. Je brenzlicher die Situation, desto leiser sollten sie sprechen

Wenn eine Situation eskaliert, werden üblicherweise die Streitpartner immer lauter. Derjenige, der leise spricht (wenn die anderen auch in dem Moment zum Zuhören gebracht wurden) senkt die Streitenergie in Sekundenschnelle. Sprechen sie in brenzligen Situationen so leise wie möglich- auch indem sie die Spieler zu sich holen. So behalten sie das Spiel eher im Griff.



Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



4. Vergrößern Sie Ihre Gestik

Nutzen Sie den Raum um sich. Je mehr Raum sie in Anspruch nehmen, desto stärker schreibt man ihnen Selbstvertrauen zu. Eine kleine Geste mit hochgezogenen Schultern wirkt schwächlich. Auch Hände in der Hosentasche verkleinert Ihre Silhouette. Machen sie sich besser groß auf dem Platz. Dann wirken sie auch innerlich grösser.



5. Zeigen Sie Charisma, indem sie weniger Blinzeln

Je weniger sie bei Sanktionen und kritischen Momenten blinzeln, desto stärker wirkt ihre Entscheidung. Jemand der ständig blinzelt, dem glaubt man nicht. Sprechen ohne zu blinzeln vermittelt Entschiedenheit und innere Stärke. Die Fähigkeit, wenig zu blinzeln, kann trainiert werden (wie auch alle anderen nonverbalen Tricks). Filmschauspieler kennen dieses Training, denn jeder gute Schauspieler unterbindet das eigene Blinzeln in wichtigen Szenen, um charismatischer zu wirken.



Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



6. Stärke durch Symmetrie

Stehen Sie auf dem Platz hauptsächlich auf beiden Beinen und in somit symmetrischer Haltung. Symmetrie (linke Körperseite macht das gleiche wie die rechte) vermittelt Glaubwürdigkeit und eine innere stabile Haltung. Mit dieser Haltung stärken sie ihre Position als souveräner Unparteiischer.



7. Zeigen Sie Freundlichkeit, doch lassen sie auch die innere Entschlossenheit und Bestimmtheit durchsickern

Lächeln und ein leicht geneigter Kopf im Gespräch unterstützt eine positive und freundschaftliche Atmosphäre. Diese freundlichen Signale können Sie in unkritischen Spielmomenten oder auch beim Händeschütteln zeigen, um die Sympathie der Spieler und des Publikums zu erhalten. Sympathie ist nämlich auch für den Erfolg des Schiedsrichters auf dem Platz wichtig. Die eigene Entschlossenheit und Bestimmtheit zeigen Sie in kritischeren Situationen am Besten, indem sie die Tricks aus Punkt 1-6 nutzen

Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance

Schon der erste Händedruck am Platz ist entscheidend. Als Schiedsrichter sollte man bei der Ankunft am Platz selbstbewusst, aber nicht arrogant wirken. Ein freundliches, verbindliches Auftreten, ein angenehmer Händedruck, guter Augenkontakt und deutliche Sprache sind hier der Schlüssel für einen guten Start.



**Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.**



Kritische Situationen schnell lösen

eine knappe Geste ist manchmal vielsagender als ausschweifende Diskussionen. Der Schiedsrichter macht somit deutlich: bis hier- hin und nicht weiter. Christoph Dostert: „Je länger ein Konflikt dauert, desto schwerer wird es, ihn zu lösen.“



Kreisverband Fußball Erzgebirge e.V.



Status wahren

Spieler versuchen oft, den Schiedsrichter in den Tiefstatus zu drängen. Dies gilt es aber zu verhindern. Dabei hilft die richtige Körpersprache. Eine gerade Haltung ist wichtig, auch muss der Schiedsrichter seine Intimsphäre schützen, indem er Distanz zu den Spielern wahrt. Mit einem ausgestreckten Arm kann man sich eine Zone schaffen, in die kein Spieler eindringen darf. Verletzt ein Spieler diese Zone, indem er zum Beispiel gegen den Arm läuft, gibt es „Gelb“.

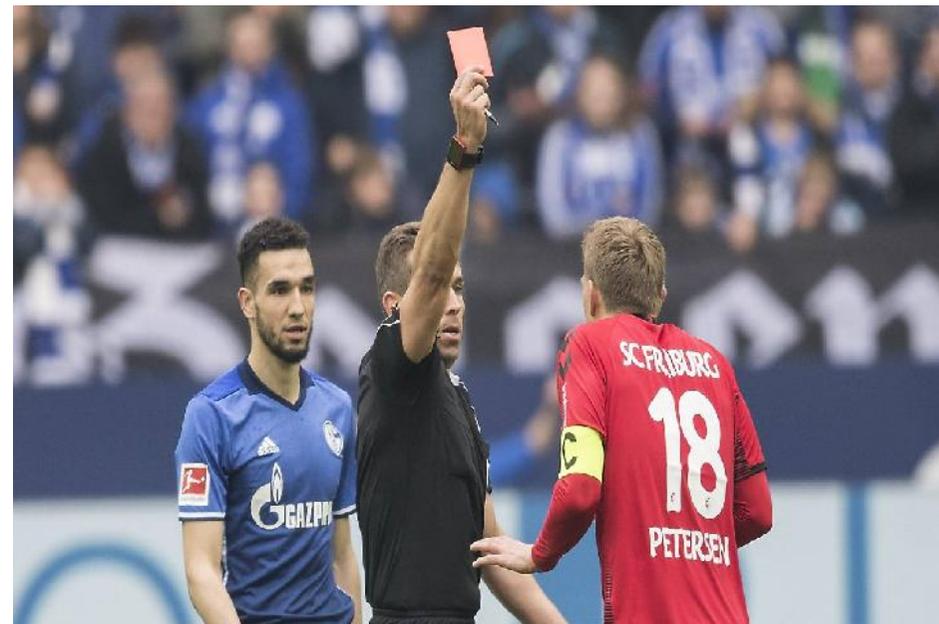


Kreisverband Fußball Erzgebirge e.V.

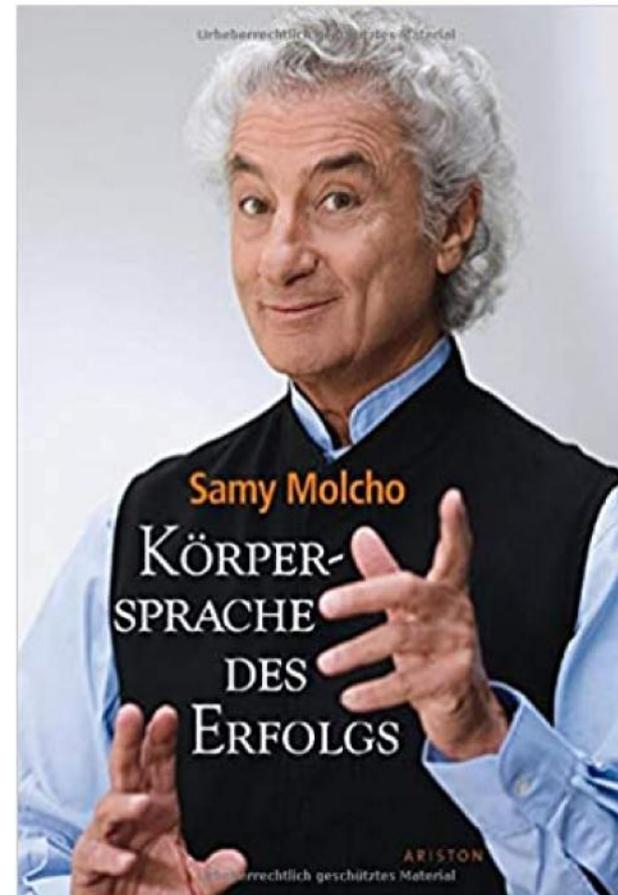


Blickkontakt halten!

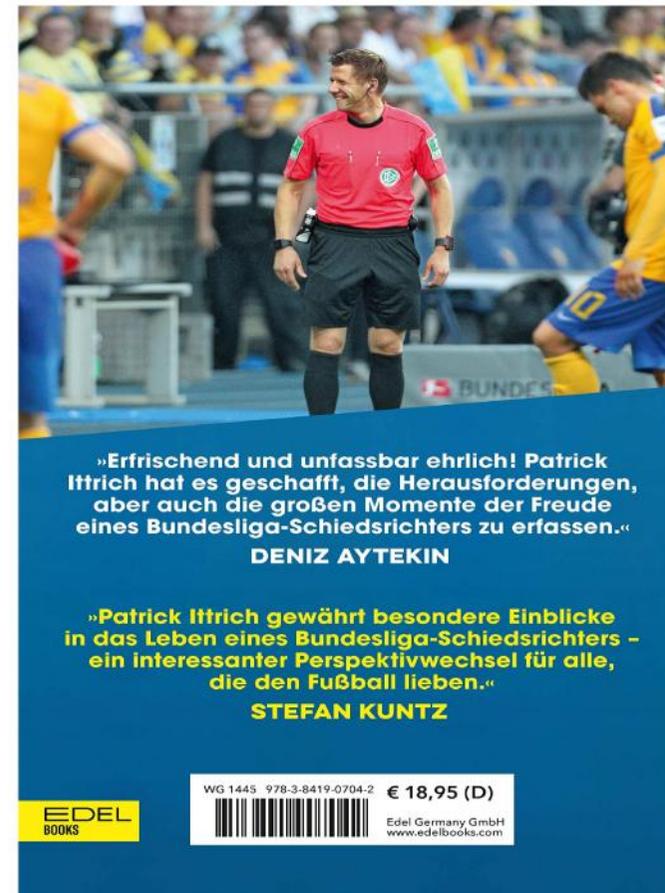
Der Punkt, der für unsichere Menschen wohl am schwersten ist: Blickkontakt zum Gesprächspartner halten ist unerlässlich. Jemandem in die Augen zu sehen, schafft nämlich Vertrauen. Außerdem signalisiert es Selbstsicherheit, wenn man direkt in dessen Augen schaut. Wir sind nämlich eher gewillt, jemandem zu folgen, der einen festen und starken Blick hat, als jemandem, der betreten und unsicher wegschaut.



Kreisverband Fußball Erzgebirge e.V.



Kreisverband Fußball Erzgebirge e.V.



»Erfrischend und unfassbar ehrlich! Patrick Ittrich hat es geschafft, die Herausforderungen, aber auch die großen Momente der Freude eines Bundesliga-Schiedsrichters zu erfassen.«

DENIZ AYTEKIN

»Patrick Ittrich gewährt besondere Einblicke in das Leben eines Bundesliga-Schiedsrichters – ein interessanter Perspektivwechsel für alle, die den Fußball lieben.«

STEFAN KUNTZ

WG 1445 978-3-8419-0704-2 € 18,95 (D)



EDEL
BOOKS

Edel Germany GmbH
www.edelbooks.com

Kreisverband Fußball Erzgebirge e.V.



Podcastes

#716 – Sei der Schiedsrichter deines Lebens //
Deniz Aytekin

- Entscheidungen vorhersehbar machen
- Entscheidungen erklären
- Entscheidungen zu leben (Empathie)



Kreisverband Fußball
Erzgebirge e.V.



Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit

