



Die Gruppe schweißt zusammen



Tanja Elias
Dipl. Sozialarbeiterin
Sozialtherapeutin

Funktion der Gruppe

Die Gruppe ist Bindungsmittel und Keimzelle des Leistungssports

- 🏆 Soziale Unterstützung
(Gemeinsam sind wir stark)
- 🏆 Selbstbewusstsein ↑
- 🏆 Schnellere Erholung aus Stimmungstiefs
- 🏆 Alternativer Umgang mit Niederschlägen, Aggressionen, Leistungsdruck
- 🏆 Alternative Spielweisen / Techniken
(über den eigenen Tellerrand schauen)



Funktion der Gruppe

- 🏌️ Motivation zu trainieren
- 🏌️ Verbindlichkeit
- 🏌️ Gegenseitiger Abgleich
(Rückmeldungen geben und erhalten)
- 🏌️ Ehrgeiz sich zu verbessern
- 🏌️ Spaß am Spiel, Leidenschaft entwickeln



Oxytocin „Bindungshormon“

Die Wirkung von Oxytocin:

- 🌀 Stressregulation
- 🌀 Schmerzunempfindlichkeit, schnellerer Heilungsprozess
- 🌀 Stärkung der Selbstsicherheit
- 🌀 Förderung von Vertrauen, Verbundenheit und Empathiefähigkeit
- 🌀 Erhöht die Wahrnehmungsfähigkeit bei angenehmen Erlebnissen
- 🌀 Dämpft Aggression
- 🌀 Verbesserung der Angstregulation
(Angstauslöser werden weniger tief im Gehirn abgespeichert)

Oxytocin „Bindungshormon“

Die Freisetzung von Oxytocin erfolgt durch angenehme Sinneswahrnehmungen wie:

- 🌀 Berührungen
- 🌀 Blickkontakt
- 🌀 Stimme
- 🌀 Gerüche
- 🌀 Nahrungsaufnahme
- 🌀 Erinnerung an: schöne Ereignisse, geliebte Personen ...



Gruppenzusammenhalt fördern

- 🌀 Events (Ausflüge, essen, feiern ...)
- 🌀 Gruppenaufgaben
(gemeinsames Arbeiten, Lösungen finden, Rätsel lösen ...)
- 🌀 Gemeinsamer Mannschaftssport
- 🌀 Teamkleidung
- 🌀 Sich als Team präsentieren
(z. B. Vorstellung in Schulen ...)
- 🌀 (Gruppen)belohnungen
(für Teamgeist, kreatives Spiel ...)
- 🌀 Teamwettkämpfe
- 🌀 Funwettkämpfe
(mit verbundenen Augen abschlagen ...)



Film-Interview

Kai Küschner
Golfclub Zimmern

Jugendnationalspieler
2012 & 2013



Danke für Ihr Aufmerksamkeit

