



# Frauen im Coaching: Beseitigung von Hindernissen für den Einstieg und den Verbleib

Dieser Leitfaden konzentriert sich speziell auf Frauen als Trainerinnen und bietet neun spezifische Elemente, die zu berücksichtigen sind. Wie in Leitfaden 1 sind diese um den Jugendsportkompass herum strukturiert.

## ENTWICKLUNGSORIENTIERT

- 1.** Fokus auf die Stärkung von weiblichen Trainern – Untersuchungen zeigen, dass einige weibliche Trainer wenig Selbstvertrauen und Kompetenz haben und im Allgemeinen glauben, dass sie für die Position nicht qualifiziert sind, selbst wenn sie ein hohes Maß an sportlichem und trainingsbezogenem Kapital besitzen.
- 2.** Klare Entwicklungsmöglichkeiten – Sichtbare, klare und glaubwürdige Aufstiegsmöglichkeiten und eine starke Lernkultur innerhalb einer Organisation werden empfohlen, damit weibliche Trainerinnen Fortschritte machen können.

## MOTIVATION

- 3.** Unterstützung anbieten und Hindernisse beseitigen – Angemessene Unterstützung durch einen sozialen Akteur scheint die Coaching-Karriere einer Frau zu erleichtern. Vor allem die Entwicklung eines Gefühls der Verbundenheit mit Coaching-Kollegen wird positiv aufgenommen.
- 4.** Nutzen Sie Vorbilder – Bestehende Stereotypen können für Frauen im Sport sehr schwer zu überwinden sein. Daher ist es wichtig, positive weibliche Vorbilder im sportlichen Kontext aufzuzeigen, die Frauen dazu inspirieren können, Trainerin zu werden und zu bleiben.

## CARING

- 5.** Unterstützende Beziehungen und Netzwerke – Trainerinnen geben an, dass ein (in)formelles Netzwerk von anderen weiblichen Trainern vielen geholfen hat, in ihrer Karriere zu bestehen.
- 6.** Mentoring-Programme anbieten – Mentoring-Programme können ein starkes Instrument zur Entwicklung und Stärkung aller Trainer sein, aber Untersuchungen zeigen, dass dies für weibliche Trainer besonders wichtig ist.
- 7.** Hilfe für die Verwaltung, um die Bedürfnisse von Trainerinnen zu verstehen – Viele Sport- und Bewegungsbereiche werden traditionell von Männern dominiert, so dass sich im Laufe der Zeit eine eher männliche Kultur entwickelt hat. Sportadministratoren sind sehr wichtig, um Trainerinnen zu unterstützen und ihre Bedürfnisse zu verstehen.

## SOZIALE SICHERHEIT

- 8.** Schaffen Sie ein positives und integratives Umfeld – Es überrascht nicht, dass Frauen sich gerne als gleichberechtigt behandelt fühlen. Leider führen Diskriminierung, Belästigung, geschlechtsspezifische Vorurteile, Homophobie, Stress, Leistungsdruck und die ständige Kontrolle, die mit dem Coaching einhergeht, dazu, dass viele Frauen ausbrennen und den Beruf aufgeben.
- 9.** Widerstehen Sie Vorurteilen und Stereotypen – Frauen im Coaching werden oft mit hartnäckigen Stereotypen über ihre Eignung und ihr Selbstvertrauen als Coach konfrontiert. Diese Stereotypen zu verstehen und zu hinterfragen ist entscheidend, um Frauen dabei zu unterstützen, im Coaching tätig zu werden und zu bleiben.



Funded by  
the European Union