

# Sicher auftreten – trotz Gegenwind

Mentale Stärke für Schiedsrichterinnen



BAYERISCHER BASKETBALLVERBAND e.V.

07. Mai 2026 | Tilman Bondzio

Thera**formance**

# Ablaufplan

**01** Wer bin ich?

**02** Wer seid ihr?

**03** Was ist das Problem? Was wünscht ihr euch?

**I** Psychologische Grundlagen

**II** Kritik & Umgang damit

**III** Stärkung von Selbstvertrauen

**IV** Visualisierung und Embodiment

**V** Kommunikation & Auftreten

**04** Abschluss & Reflexion

01

Wer bin ich und was mache ich?

---

02

Wer seid ihr und was pfeift ihr?

---

03

Was ist das Problem?

Was wünscht ihr euch?

---

# Probleme bzw. Schwerpunkte

01

**Schlechte Pfiffe abhaken/  
weniger Grübeln**

02

**Männliche Kollegen werden  
respektvoller behandelt**

03

**Angriffsfläche vor  
Zuschauern/Coaches**

04

**Umgang mit dummen  
Sprüchen**

I

# Psychologische Grundlagen

---

# Fertigkeiten (Refferee efficacy; Guillen & Feltz 2011)



**Spiel- & Regelwissen**



**Urteilen &  
Entscheiden**



**Strategische Skills**



**Physische Fitness**



**Psychologische Skills**



**Kommunikation &  
Spielkontrolle**

# Sonderrolle Schiedsrichterin



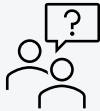
**Einzel"kämpferin"**



**Arbeiten im Team**



**Projektionsfläche**



**Vermittlerin**

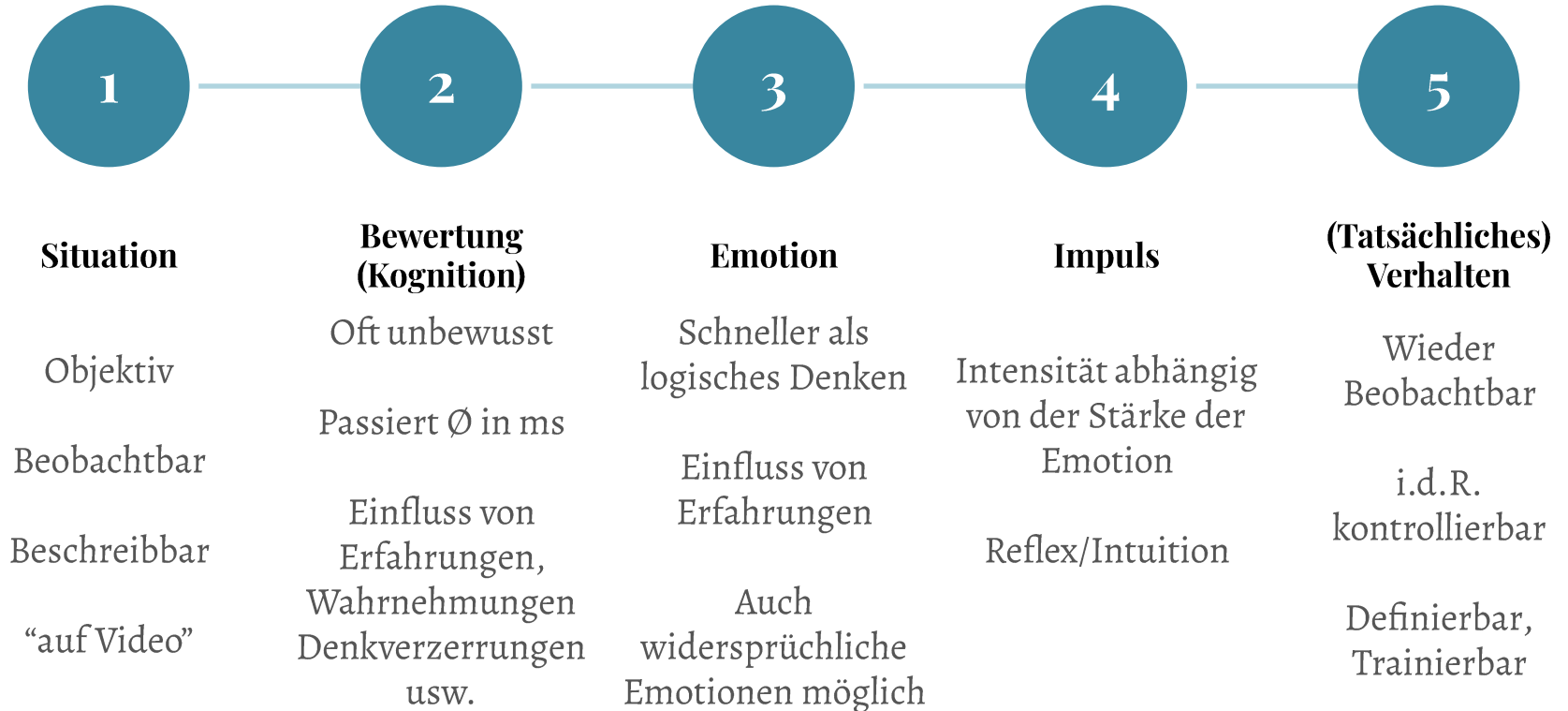


**Eigene Probleme und  
Stress**



**Beobachtung und  
Bewertung**

# Wie kommt es zum Verhalten?



# Einflussfaktoren auf Entscheidungen



## Wahrnehmungs- verzerrungen

Sehe ich die Situation  
richtig?

Ist der Blick versperrt?

Wie schnell war die  
Situation?



## Spieler\*innen

Auftreten/Beziehung zu  
den Spieler\*innen

“Pfeiff doch endlich  
mal”

“Das kannst du doch  
nicht pfeiffen!”



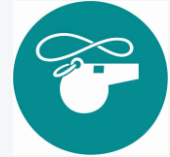
## Zuschauer

Laute Hallen

Beleidigende Fans

“Schon wieder!!”

“Das muss man doch  
sehen!”



## Regeln & Dynamiken

Absprachen im Team

Hierarchien

Subjektive  
Einschätzung vs.  
Objektive Regel

**Was hat euch bisher geholfen?**

**Welche Strategien habt ihr euch  
angeeignet?**

---

# II

## Kritik & Umgang damit

---

Quelle: **Calling the Shots: The Anne Panther Story, a The Insider Documentary from Euroleague Basketball**

# Kritik einordnen

01

## Sachlich vs. unsachlich

Sachliche Kritik einordnen, reflektieren, in ruhigem Moment erneut betrachten

Unsachliche Kritik verwerfen, abhaken

03

## Generell vs. spezifisch

Generelle Kritik ist wenig hilfreich » verwerfen, abhaken

Spezifische Kritik kann mir helfen, an bestimmten Aspekten zu arbeiten (z.B. Kommunikation)

02

## Neutral vs. emotional

Neutrale Kritik wirkt weniger angreifend als emotionale Kritik

Hohe Emotionalität führt zu höherer Impulsivität » Spieler\*innen/Coaches reagieren weniger reflektiert

04

## Dominant vs. auf Augenhöhe

Kritik von “oben herab” ist oftmals angreifend, abwerten; löst bei uns Unbehagen aus oder Reaktanz

Kritik auf Augenhöhe ist besser annehmbar, weniger angreifend

# III

## Selbstvertrauen stärken

---

# Mögliche Strategien

01

## Ressourcen aktivieren

- Unterstützung mitnehmen
- Mentoren, erfahrene Schiedsrichter\*innen
- Im Team schwierige Situationen vor- oder nachbesprechen
- Unterstützungsmöglichkeiten besprechen

03

## Erfolge feiern

- Sowohl im Spiel als auch der Saison
- Sich selber loben und belohnen

02

## An messbaren Zielen arbeiten

- An spezifischen Verhaltensweisen arbeiten
- Videos als objective Unterstützung nutzen
- Kurz-, mittel- & langfristig
- Wie will ich als Schiedsrichterin sein?  
» Vision erarbeiten

04

## Hilfreiche Gedanken

- Weniger Kritisch, mehr unterstützend
- Defusion (Meine Rolle vs. Ich als Mensch)
- Weniger Katastrophisieren

# IV

## Visualisieren & Embodiment

---

# Mögliche Strategien

01

## Stärken Posen; Körpersprache

- Der Körper beeinflusst den Kopf – und umgekehrt!
- Mit Videos/Spiegel Auftreten und Körpersprache üben, individuelle Haltungen reflektieren und passende Posen finden (z.B. Füße hüftbreit, stabiler Stand Schultern leicht zurück)

02

## Visualisierungen

- Individuell erarbeiten was hilft
- Z.B. “der ruhige Eisberg – stabil“
- Z.B. „Kritik kommt auf dich zu wie Regentropfen – manche treffen dich, die meisten prallen an einer Schutzscheibe ab.“

03

## Rituale

- Atem- und Lauf-/Bewegungsmuster nach schwierigen Pfiffen (z.B. 2 Schritte bewusst gehen, Position neu einnehmen; Blick neu fokussieren)

**Wichtig:**

**Du musst dich nicht stark**

**fühlen, um stark zu wirken!!!!**



V

# Kommunikation & Auftreten

---

# Mögliche Strategien

**01**

**Videoanalyse**

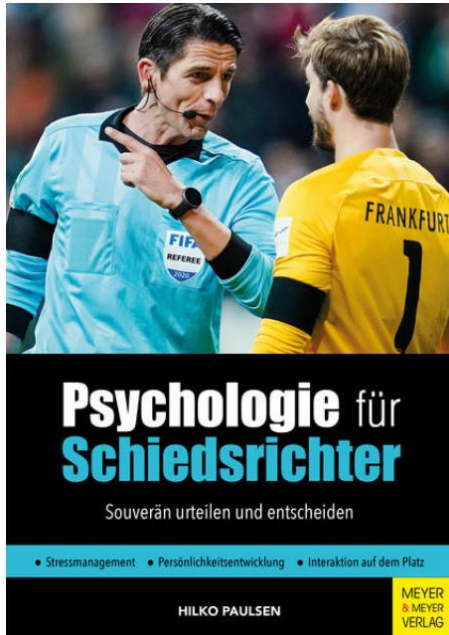
**02**

**Rollenspielen**

**03**

**Sätze vorformulieren**

# Literaturempfehlungen



Hilko Paulsen  
2021  
**Psychologie für  
Schiedsrichter  
Souverän urteilen  
und entscheiden**

**ISBN**  
978-3-8403-7736-5



MacMahon et al.  
2014  
**Sports Officials and  
Officiating**  
Science and Practice

**ISBN**  
978-0-2037-0052-5

# Vielen Dank



Tilman Bondzio | [info@theraformance.de](mailto:info@theraformance.de) | [www.theraformance.de](http://www.theraformance.de)

Psychotherapie | Sportpsychologie | Coaching & Beratung