

## Beispiel 1 – Vorderseite

**Ein/-e Gegenspieler/-in foult dich absichtlich, aber die Schiedsrichterin bzw. der Schiedsrichter übersieht es.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**



## Beispiel 1 – Rückseite

**Ein/-e Gegenspieler/-in foult dich absichtlich, aber die Schiedsrichterin bzw. der Schiedsrichter übersieht es.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

### **«Circle of Concern» (Betroffenheitsbereich)**

Du kannst nicht beeinflussen, dass die Schiedsrichterin bzw. der Schiedsrichter das Foul übersehen hat.

### **«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

Anstatt dich aufzuregen oder zu rächen und dadurch eine Verwarnung zu riskieren, bleibst du ruhig und spielst konzentriert weiter.

Damit handelst du im Sinne des Teams, da sie so weiterhin auf dich zählen können.

Zudem zeigt deine Reaktion Selbstbeherrschung und Respekt gegenüber dem Spiel.

## Beispiel 2 – Vorderseite

**Ein/-e Mitspieler/-in macht wiederholt Fehler, die das Spiel negativ beeinflussen.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**



## Beispiel 2 – Rückseite

### **Ein/-e Mitspieler/-in macht wiederholt Fehler, die das Spiel negativ beeinflussen.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

#### **«Circle of Concern» (Betroffenheitsbereich)**

Du kannst nicht direkt beeinflussen, dass dein/-e Mitspieler/-in Fehler macht.

#### **«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

Du kannst deine/-n Mitspieler/-in ermutigen und ihm/ihr positiv zusprechen, damit er/sie sich nicht entmutigen lässt.

Deine Unterstützung kann dazu beitragen, dass er/sie sich wieder fängt und besser spielt.

## Beispiel 3 – Vorderseite

**In einem hitzigen Spiel gerätst du  
in einen Konflikt mit einem/-r  
Gegenspieler/-in.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**



## Beispiel 3 – Rückseite

**In einem hitzigen Spiel gerätst du in einen Konflikt mit einem/-r Gegenspieler/-in.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

### **«Circle of Concern» (Betroffenheitsbereich)**

Du kannst den Konflikt nicht immer vermeiden.

### **«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

Du hast die Kontrolle darüber, wie du auf den Konflikt reagierst.

Anstatt den Konflikt zu eskalieren, kannst du deeskalierend wirken, indem du ruhig bleibst und versuchst, den Streit zu beenden.

Dies fördert ein respektvolles Miteinander und zeigt, dass du die Situation unter Kontrolle hast.

## Beispiel 4 – Vorderseite

**Ein/-e Mitspieler/-in wird durch eine ungerechtfertigte rote Karte vom Platz gestellt.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

## Beispiel 4 – Rückseite

**Ein/-e Mitspieler/-in wird durch eine ungerechtfertigte rote Karte vom Platz gestellt.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

### **«Circle of Concern» (Betroffenheitsbereich)**

Du kannst die Entscheidung des/-r Schiedsrichters/-in nicht ändern. Dies liegt ausserhalb deines Einflussbereichs.

### **«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

Anstatt dich über die Entscheidung aufzuregen oder zu protestieren, konzentrierst du dich darauf, dein Team zu unterstützen und das Beste aus der neuen Spielsituation zu machen.

## Beispiel 5 – Vorderseite

**Das Wetter wird während des Spiels plötzlich sehr schlecht, was das Spielgeschehen stark beeinträchtigt.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

## Beispiel 5 – Rückseite

**Das Wetter wird während des Spiels plötzlich sehr schlecht, was das Spielgeschehen stark beeinträchtigt.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

Das Wetter liegt völlig ausserhalb deiner Kontrolle.

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

Du kannst beeinflussen, wie du und dein Team auf die veränderten Bedingungen reagieren. Statt euch über das Wetter zu beschweren, könnt ihr euch anpassen und versuchen, das Beste aus den Gegebenheiten zu machen.

## Beispiel 6 – Vorderseite

**Die Fans des gegnerischen Teams benehmen sich unsportlich und provozieren dein Team.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**



## Beispiel 6 – Rückseite

### **Die Fans des gegnerischen Teams benehmen sich unsportlich und provozieren dein Team.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

#### **«Circle of Concern» (Betroffenheitsbereich)**

Das Verhalten der gegnerischen Fans kannst du nicht ändern, es liegt ausserhalb deines Einflussbereichs.

#### **«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

Du kannst entscheiden, wie du darauf reagierst – indem du dich nicht provozieren lässt und dich weiterhin auf das Spiel konzentrierst.

Dies zeigt Selbstbeherrschung und Respekt für den Sport.

## Beispiel 7 – Vorderseite

**Der/die Schiedsrichter/-in pfeift in der 80. Minute eines wichtigen Spiels beim Stand von 0:0 einen umstrittenen Penalty.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

**«Circle of Concern»  
(Betroffenheitsbereich)**

**«Circle of Influence» (Einflussbereich)**



## Beispiel 7 – Rückseite

**Der/die Schiedsrichter/-in pfeift in der 80. Minute eines wichtigen Spiels beim Stand von 0:0 einen umstrittenen Penalty.**

- In welchen «Circle» würdest du diese Situation einordnen?
- Was kannst du als Spieler/-in in dieser Situation beeinflussen und was nicht?
- Welches Verhalten ist in dieser Situation förderlich und welches nicht?

### **«Circle of Concern» (Betroffenheitsbereich)**

Du kannst die Entscheidung des/-r Schiedsrichters/-in nicht ändern. Dies liegt ausserhalb deines Einflussbereichs.

### **«Circle of Influence» (Einflussbereich)**

Anstatt dich zu beschweren und aufzuregen, bleibst du ruhig und akzeptierst die Schiedsrichterentscheidung.

Du konzentrierst dich auf das, was du beeinflussen kannst – nämlich deine Leistung und den Fokus für die letzten Minuten. Geh als Vorbild voran und ermutige dein Team, alles zu geben, um das Spiel noch zu drehen.