

ELTERN-RATGEBER GOLF

Mitwachsen

Wie Sie Ihr Kind im Golfsport begleiten –
von den ersten Schlägen bis zum Hochleistungssport

Moritz Ackerhans
Diplomtrainer Golf · moritzackerhans.de

Liebe Eltern

Ihr Kind im Leben und im Golfsport zu begleiten, ist eine der erfüllendsten Aufgaben überhaupt. Sie erleben aus nächster Nähe, wie Ihr Kind an Herausforderungen wächst, mit Rückschlägen umgehen lernt und Vertrauen in sich selbst gewinnt.

Gleichzeitig ist der Spagat zwischen Familie, Beruf, dem Golfsport Ihres Kindes und Ihrem eigenen Spiel oder anderen Hobbys herausfordernd. Sie fahren am Wochenende zu Turnieren, warten am 18. Grün, organisieren Training, Schule und Familienalltag – und fragen sich zwischendurch, ob Sie das alles „richtig“ machen. Damit sind Sie nicht allein. Eltern, die ihre Kinder auf dem Weg in den Leistungssport begleiten, berichten von großer Freude, aber auch von Unsicherheit, Zeitdruck und Situationen, auf die sie niemand vorbereitet hat (Ackerhans, 2026).

Was Sie Woche für Woche leisten, ist nicht selbstverständlich. Und es lohnt sich: Eltern haben großen Einfluss darauf, wie Kinder Sport erleben. Emotionale und informationelle Unterstützung hängt mit mehr Freude am Sport, längerer Teilnahme und besserem Umgang mit Stress zusammen (Holt & Knight, 2014; Leff & Hoyle, 1995). Entscheidend ist dabei weniger, wie viel Zeit und Geld Eltern investieren, sondern wie die Kinder die Unterstützung wahrnehmen (Power & Woolger, 1994; Leff & Hoyle, 1995).

Je weiter sich Ihr Kind im Golfsport entwickelt, desto mehr wandeln sich Ihre Aufgaben – und sie werden zunächst komplexer. Deshalb lade ich Sie ein, Ihre Elternrolle als eigene Aufgabe zu begreifen: als etwas, das Sie lernen, üben und Schritt für Schritt weiterentwickeln können, so wie Ihr Kind sein Spiel. Der Golfsport bietet viele Gelegenheiten, Kinder zu stärken. Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, sie zu nutzen.

Er soll Ihnen Orientierung geben – nicht als Regelwerk, sondern als Landkarte für die Golfwelt. Er folgt den sieben Entwicklungsstufen der DGV-Rahmentrainingskonzeption (DGV, 2026) und zeigt für jede Stufe:

- was in dieser Zeit typischerweise auf Sie zukommt,
- was sich bewährt hat,
- was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können,
- welche persönlichen Fähigkeiten jetzt besonders gefragt sind,
- wie Kinder und Jugendliche selbst das Verhalten ihrer Eltern erleben,
- und worauf Sie sich mit Blick auf die nächste Stufe schon vorbereiten können.

Ein Gedanke zieht sich durch den ganzen Ratgeber: **Es ist nie zu spät, etwas anders zu machen.** Kinder und Eltern dürfen und sollten gemeinsam ausprobieren, welche Unterstützung passt. Eine Studie zu Eltern im leistungsorientierten Mädchengolf beschreibt genau dieses „Ausprobieren und Nachjustieren“ als normalen Teil einer guten Zusammenarbeit (Burke et al., 2023).

Eine Bitte habe ich noch: Dieser Ratgeber beruht auf Gesprächen mit neun Eltern, die ihre Kinder im Leistungssport Golf begleiten oder begleitet haben. Damit er künftig auf den Erfahrungen vieler Familien aufbauen kann, lade ich Sie zu meiner anonymen Befragung ein (etwa 10 bis 15 Minuten): forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA

Lassen Sie uns diese Aufgabe gemeinsam angehen.

Ihr Moritz Ackerhans

Inhalt

Liebe Eltern 2

So nutzen Sie den Ratgeber 4

Teil 1: Ihre Rolle – Umfeld gestalten statt zweiter Trainer 5

Sechs Kompetenzen, die Eltern im Golfsport helfen 7

Selbstcheck: Wo stehe ich gerade? 9

Teil 2: Die sieben Stufen 10

Auf einen Blick: Was kommt wann? 11

Stufe 1: Allgemeine Grundausbildung (AGA) 12

Stufe 2: Grundlagentraining (GLT) 14

Stufe 3: Aufbautraining 1 (ABT 1) 16

Stufe 4: Aufbautraining 2 (ABT 2) 18

Stufe 5: Anschlusstraining (AST) 20

Stufe 6: Hochleistungstraining 1 (HLT 1) 22

Stufe 7: Hochleistungstraining 2 (HLT 2) 24

Teil 3: Durch alle Stufen hindurch 26

Fünf Situationen, auf die Sie sich vorbereiten können 26

Checkliste für die nächste Turniersaison 29

Wie es weitergehen kann 30

Quellen 31

Impressum 32

So nutzen Sie den Ratgeber

Sie müssen ihn nicht von vorne bis hinten lesen. Beginnen Sie mit der Stufe, in der Ihr Kind gerade ist, und werfen Sie einen Blick auf die nächste.

Teil	Inhalt	Wann Sie ihn brauchen
Teil 1: Ihre Rolle	Was Kinder sich wünschen, sechs Kompetenzfelder, Selbstcheck	Einmal zum Einstieg, den Selbstcheck gern einmal pro Saison
Teil 2: Die sieben Stufen	Übersicht „Was kommt wann?“ und ein Kapitel je Entwicklungsstufe	Immer dann, wenn Ihr Kind in eine neue Stufe kommt
Teil 3: Durch alle Stufen	Misserfolg, Schule, Verletzungen, Körpersprache, Aufhören oder Richtungswechsel und die Checkliste für die Turniersaison	Wenn eine dieser Situationen ansteht – oder vor der Saison

Die Altersangaben sind Orientierungswerte – jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo, und jede Familie findet ihren eigenen Weg. Der Ratgeber gibt Ihnen einen Überblick und Vorschläge, die Sie schnell ausprobieren können. Hat Ihr Kind zum Beispiel später mit Golf angefangen, lohnt sich auch ein Blick in die vorherigen Stufen. Eine individuelle Betrachtung Ihrer Situation ersetzt der Ratgeber nicht: Beziehen Sie bei wichtigen Fragen immer Ihre Trainerin oder Ihren Trainer und die Jugendwartin oder den Jugendwart Ihres Vereins mit ein.

Woher stammen die Inhalte?

Grundlage ist meine Studienarbeit „Zu den Herausforderungen von Eltern im Nachwuchsleistungssport Golf“, für die ich neun Eltern von DGV-geförderten Golferinnen und Golfern ausführlich interviewt habe (Ackerhans, 2026). Die Aussagen der Eltern gebe ich in diesem Ratgeber nur sinngemäß und anonym wieder. Ergänzt werden sie durch internationale Studien, in denen Kinder und Jugendliche selbst zu Wort kommen. Darüber hinaus beziehe ich mich auf das Kapitel „Eltern“ der aktuellen DGV-Rahmentrainingskonzeption (DGV, 2026). Außerdem fließt meine eigene Erfahrung ein: als ehemaliger Leistungssportler im Golf – mit Nominierung in den Nationalkader, vielen internationalen Wettspielen und College-Golf in den USA – und als Golftrainer mit dem Schwerpunkt langfristiger Leistungsaufbau. Alle Quellen finden Sie am Ende.

TEIL 1

Ihre Rolle – Umfeld gestalten statt zweiter Trainer

Bevor es um die einzelnen Stufen geht, lohnt ein Blick auf die Frage: Welche Rolle haben Eltern eigentlich?

Was Kinder sich wünschen

Wenn man Kinder und Jugendliche fragt, wie sich ihre Eltern bei Wettkämpfen verhalten sollen, ist die Antwort erstaunlich einheitlich. Kinder zwischen 7 und 14 Jahren wünschen sich vor allem „unterstützende Eltern“: aufmerksam zuschauen, ermutigen, loben, mitfühlen. Eltern, die wie ein fordernder Trainer Anweisungen geben, werden höchstens geduldet; lautes Anfeuern, Streiten oder Schuldzuweisungen lehnen Kinder klar ab (Omli & Wiese-Bjornstal, 2011).

Jugendliche im Leistungstennis berichten, dass technische und taktische Hinweise von Eltern während des Wettkampfs eher stören. Hilfreich finden sie Kommentare zu Einsatz und Einstellung, praktische Unterstützung – und dass Mimik und Körpersprache zu den unterstützenden Worten passen (Knight et al., 2010). Fachliche Hinweise nehmen Jugendliche vor allem dann an, wenn Eltern sich in der Sportart wirklich gut auskennen (Knight et al., 2010; Strandbu et al., 2019).

Was das für Sie bedeutet

Die Forschung unterscheidet zwischen unter-, moderat und überinvolvierten Eltern (Hellstedt, 1987). Moderat involvierte Eltern unterstützen organisatorisch, finanziell und emotional – überlassen das Training aber dem Trainer und lassen dem Kind Raum für eigene Entscheidungen. Überinvolvierte Eltern erleben die sportlichen Erfolge und Misserfolge ihres Kindes emotional sehr stark mit, manchmal ohne es zu merken (Hellstedt, 1987).

Ihre wichtigsten Aufgaben lassen sich so zusammenfassen:

- **Emotionale Unterstützung:** Ihr Kind spürt, dass Sie es lieben – unabhängig vom Ergebnis. Bedingungslose Unterstützung ist für junge Golferinnen ein zentraler Teil emotionaler Unterstützung (Burke et al., 2023).
- **Umfeld gestalten:** Sie sorgen für passende Trainingsmöglichkeiten, Trainer, Fahrten, Ausrüstung und Wettspiele – das, was die Studie als „Lernumfeld“ beschreibt (Ackerhans, 2026).
- **Autonomie fördern:** Sie lassen Ihr Kind mitentscheiden und Verantwortung übernehmen. Das stärkt die Motivation von innen heraus (Deci & Ryan, 2012).

Wie der DGV die Rolle der Eltern beschreibt

Die DGV-Rahmentrainingskonzeption widmet den Eltern ein eigenes Kapitel. Sinngemäß heißt es dort (DGV, 2026):

- **Sie sind die Konstante.** Eltern begleiten den größten Teil des Weges. Ihre Erziehung, Unterstützung, Aufmerksamkeit und Zuneigung helfen, Verletzungszeiten, Entwicklungsplateaus und schulische Herausforderungen abzufedern.
- **Zuhause ist Rückzugsraum.** Die Familie soll kein weiterer Ort von Leistungsdruck sein, sondern ein stabiler Rückzugsraum und eine verlässliche Konstante.
- **Zuneigung hängt nicht am Ergebnis.** Eltern brauchen eine gesunde emotionale Distanz zu sportlichen Ergebnissen. Ihr Kind soll spüren, dass Ihre Zuneigung von Erfolg und Misserfolg unabhängig ist.

- **Sie sind Teil des Teams.** Eltern arbeiten eng mit den Trainerinnen und Trainern zusammen und brauchen dafür ein grundlegendes Verständnis sportlicher Abläufe.

Die Rahmentrainingskonzeption sieht ausdrücklich vor, dass Trainerinnen und Trainer Eltern auf diesem Weg unterstützen – etwa durch Elternabende, Orientierungshilfen und persönliche Gespräche (DGV, 2026). Sie dürfen also nachfragen.

Druck entsteht oft unbemerkt

Druck bedeutet aus Sicht der Forschung alles, was beim Kind das Gefühl hoher oder unerreichbarer Erwartungen auslöst (Leff & Hoyle, 1995). Das muss nicht laut sein: Ein enttäuschter Blick nach einer schwachen Runde oder ein beiläufiger Kommentar kann ausreichen (Holt et al., 2008). Entscheidend ist, wie das Kind es wahrnimmt – nicht, wie es gemeint war (Leff & Hoyle, 1995).

Das ist keine Anklage. Fast alle Eltern kennen solche Momente. Wichtig ist, sie zu bemerken – und es beim nächsten Mal anders zu versuchen.

Eine Frage für unterwegs: Wem dient es?

Wenn Sie unsicher sind, ob ein zusätzliches Turnier, ein Kommentar oder eine Entscheidung gerade richtig ist, hilft eine einfache Frage, die ich Eltern gern mitgebe:

> **Wem dient es – meinem Kind oder mir?**

Die Frage passt nicht nur zu Entscheidungen, sondern auch zu den kleinen Momenten im Alltag, in denen Sie Ihr eigenes Verhalten oder Ihre Worte hinterfragen. Ein Beispiel: Muss ich mein Kind vor dem ersten Abschlag noch einmal motivieren? Nach meiner Erfahrung dient das häufig eher uns Eltern selbst. Wir sind nervös, fühlen uns besser, wenn wir etwas gesagt haben, und folgen damit unserem eigenen Bedürfnis, zum Beispiel nach Sicherheit oder Anerkennung.

Die Frage hat einen ernsten Hintergrund. Eltern, die sehr stark involviert sind, erleben Erfolge und Misserfolge ihres Kindes emotional intensiv mit (Hellstedt, 1987), und manchmal fließen eigene, unerfüllte sportliche Wünsche in die Begleitung ein (Rose & Zinnecker, 1991). Das geschieht selten mit Absicht. Die Frage soll Sie nicht verunsichern, sondern Ihre Aufmerksamkeit für solche Momente schärfen.

Sechs Kompetenzen, die Eltern im Golfsport helfen

Harwood und Knight (2015) beschreiben in einem viel beachteten Positionspapier sechs Bereiche, in denen Eltern im Leistungssport Kompetenz entwickeln können:

Feld	Kompetenz	Was dazugehört
1	**Passende Angebote und soziale Unterstützung**	dem Kind passende Sportangebote ermöglichen und es emotional begleiten
2	**Erziehungsstil**	einen zugewandten, autonomiefördernden Stil entwickeln
3	**Emotionen im Wettkampf**	die eigenen Gefühle steuern und dem Kind ein emotional kluges Vorbild sein
4	**Beziehungen**	gute Beziehungen zu Trainern, Verein und anderen Eltern aufbauen und pflegen
5	**Organisation**	die organisatorischen und entwicklungsbezogenen Anforderungen des Sports bewältigen
6	**Anpassung**	die eigene Beteiligung an die Entwicklung des Kindes anpassen

Dahinter steht eine Grundfähigkeit, die man als Selbstführung oder emotionale Intelligenz bezeichnen kann: die eigenen Gefühle wahrnehmen, sie steuern, sich in andere hineinversetzen und Beziehungen bewusst gestalten (Goleman et al., 2001). In meiner Studie zeigt sich das in drei persönlichen Herausforderungen, die Eltern über alle Phasen begleiten: das eigene Selbstmanagement, eine eigene Haltung zum Leistungssport und die Frage, welche Unterstützung zum eigenen Kind passt (Ackerhans, 2026).

Was die DGV-Rahmentrainingskonzeption konkret benennt

Die Rahmentrainingskonzeption nennt für Eltern eine Reihe konkreter Themen (DGV, 2026). Ich habe sie den sechs Feldern zugeordnet; die Zuordnung in der rechten Spalte stammt von mir.

Thema der Rahmentrainingskonzeption	Was es für Sie bedeutet	Feld
Sportliche Abläufe verstehen	Sie wissen in Grundzügen, wie Training, Wettspiele und Förderung funktionieren.	1, 5
Sportpsychologische Grundprinzipien kennen	Sie kennen die Grundideen zu Zielsetzung, Stressregulation, Umgang mit Erfolg und Misserfolg und Konfliktlösung – am besten gemeinsam mit den Trainern.	3, 5
Gesunde emotionale Distanz zu Ergebnissen	Ein Ergebnis ist ein Ergebnis – nicht das Maß Ihrer Zuneigung.	3
Familie als Rückzugsraum	Zuhause darf Golf Pause haben.	1, 2
Umgang mit Misserfolg	Rückschläge gehören zum Lernen. Sie fragen lernorientiert, statt zu bewerten.	2, 3
Schule und Leistungssport vereinbaren	Sie planen vorausschauend und sprechen früh mit Lehrkräften und Trainern.	4, 5
Umgang mit Verletzungen	Sie bewahren Ruhe, vertrauen dem fachlichen Rat und achten auf Pausen.	5

Thema der Rahmentrainingskonzeption	Was es für Sie bedeutet	Feld
Selbstständigkeit und Hilfe zur Selbsthilfe	Ihr Kind entscheidet mit und entwickelt zuerst eigene Lösungen.	2, 6
Körpersprache	Sie nehmen die Signale Ihres Kindes wahr und bleiben selbst ruhig und zugewandt.	3
Teil des Teams sein	Sie stehen mit den Trainern in offenem, regelmäßigem Austausch.	4

Vier Grundprinzipien – kurz erklärt

Die Rahmentrainingskonzeption empfiehlt, dass Eltern gemeinsam mit den Nachwuchstrainern grundlegende sportpsychologische Prinzipien kennenlernen (DGV, 2026). Als erste Orientierung:

- **Zielsetzung:** Ziele können auf das eigene Lernen und Können gerichtet sein oder auf den Vergleich mit anderen (Elliot & McGregor, 2001). Für die Begleitung heißt das: Helfen Sie Ihrem Kind mit Ihren Fragen, den Blick auf das eigene Lernen zu richten. Fragen Sie zum Beispiel nicht, welchen Score oder Platz es erreichen will, sondern wie es die Aufregung am ersten Abschlag erlebt hat und was es daraufhin getan hat.
- **Stressregulation:** Ob eine Situation als Bedrohung oder als Herausforderung erlebt wird, hängt davon ab, wie man sie bewertet und ob die eigenen Möglichkeiten auszureichen scheinen (Lazarus & Folkman, 1984). Das gilt auch für Eltern, die im Leistungssport eigene Belastungen durch Wettkämpfe, Organisation, Zeit und Finanzen erleben (Harwood et al., 2010; Lienhart et al., 2020). Fragen Sie sich deshalb auch selbst: Wie sieht es mit meiner eigenen Stressregulation aus? Was hilft mir zum Beispiel, ruhig zu bleiben, wenn mein Kind am ersten Abschlag steht?
- **Umgang mit Erfolg und Misserfolg:** Der Weg verläuft nicht geradlinig, und Misserfolg ist Teil des Lernprozesses (DGV, 2026). Ihre Zuneigung sollte in beiden Fällen dieselbe bleiben. Empfangen Sie Ihr Kind zum Beispiel nach einer schwachen Runde genauso wie nach einer guten – und sprechen Sie erst über das Spiel, wenn es das möchte.
- **Konfliktlösung:** Die gewaltfreie Kommunikation schlägt vier Schritte vor: beobachten, das eigene Gefühl benennen, das Bedürfnis dahinter aussprechen und eine konkrete Bitte formulieren (Rosenberg, 2003). Zum Beispiel im Gespräch mit dem Trainer: „Seit dem letzten Lehrgang haben wir nicht miteinander gesprochen. Das verunsichert mich, weil ich gern wüsste, woran mein Kind gerade arbeitet. Können wir nächste Woche kurz telefonieren?“

Niemand bringt all das von Anfang an mit. Diese Fähigkeiten wachsen – so wie die Fähigkeiten Ihres Kindes auf dem Platz. Bei jeder Stufe finden Sie deshalb einen Abschnitt „Was jetzt von Ihnen gefragt ist“ mit zwei Fragen zum Nachdenken.

ZUM AUSFÜLLEN

Selbstcheck: Wo stehe ich gerade?

Dieser Selbstcheck ist kein wissenschaftlicher Test und keine Bewertung. Er soll Ihnen helfen, ehrlich und freundlich auf sich selbst zu schauen. Die Aussagen orientieren sich an den sechs Kompetenzfeldern nach Harwood und Knight (2015), an den Merkmalen emotionaler Intelligenz nach Goleman et al. (2001) und an den Themen des Kapitels „Eltern“ der DGV-Rahmentrainingskonzeption (DGV, 2026).

So kreuzen Sie an: 1 = trifft kaum zu · 2 = trifft teilweise zu · 3 = trifft meistens zu · 4 = trifft voll zu

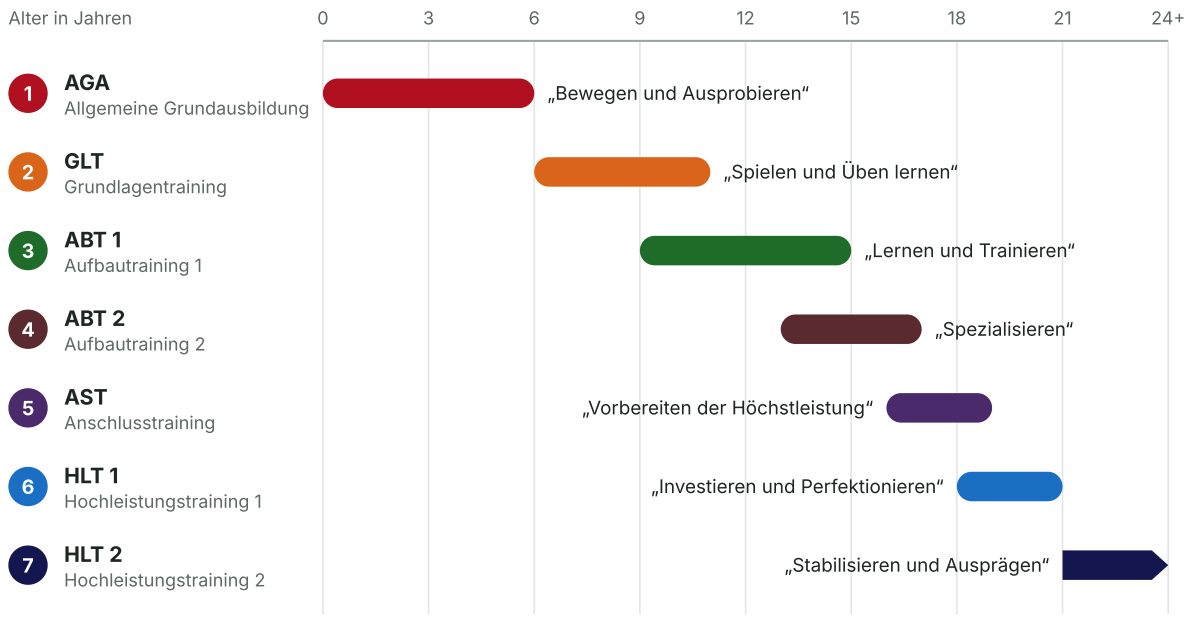
Nr.	Aussage	1	2	3	4
Feld 1: Passende Angebote und Unterstützung					
1	Ich weiß, welche Trainings- und Wettspielangebote zur aktuellen Entwicklungsstufe meines Kindes passen.	☐	☐	☐	☐
2	Ich frage mein Kind, welche Unterstützung es sich von mir wünscht.	☐	☐	☐	☐
3	Unser Zuhause ist ein Ort, an dem es nicht ständig um Golf und Leistung geht.	☐	☐	☐	☐
Feld 2: Erziehungsstil					
4	Mein Kind trifft wichtige Entscheidungen zu seinem Sport mit oder selbst.	☐	☐	☐	☐
5	Wenn mein Kind ein Problem hat, lasse ich es zuerst eigene Lösungen vorschlagen.	☐	☐	☐	☐
6	Mein Kind spürt meine Zuneigung unabhängig davon, wie die Runde gelaufen ist.	☐	☐	☐	☐
Feld 3: Emotionen im Wettkampf					
7	Ich bemerke, wenn mich ein Ergebnis selbst enttäuscht oder ärgert, und kann warten, bevor ich etwas sage.	☐	☐	☐	☐
8	Meine Mimik und Körpersprache bleiben auch nach Fehlern ruhig und zugewandt – ob als Zuschauer, Caddie oder Ballspotter.	☐	☐	☐	☐
9	Nach einer schwachen Runde spreche ich zuerst über Einsatz und Erlebnis und frage eher, was wir daraus lernen können, als warum etwas nicht geklappt hat.	☐	☐	☐	☐
Feld 4: Beziehungen					
10	Ich habe ein vertrauensvolles Verhältnis zu den Trainerinnen und Trainern meines Kindes.	☐	☐	☐	☐
11	Ich überlasse Technik und Taktik den Trainern.	☐	☐	☐	☐
12	Ich spreche früh mit Lehrkräften und Trainern, bevor Termine kollidieren.	☐	☐	☐	☐
Feld 5: Organisation und Entwicklungsanforderungen					
13	Ich finde einen Weg, Beruf, Familie und Sportbegleitung zu vereinbaren, ohne dauerhaft über meine Grenzen zu gehen.	☐	☐	☐	☐
14	Ich weiß, wie ich reagieren möchte, wenn mein Kind sich verletzt oder länger pausieren muss.	☐	☐	☐	☐
15	Ich kenne die Grundideen zu Zielsetzung und Stressregulation, mit denen mein Kind im Training arbeitet.	☐	☐	☐	☐
Feld 6: Anpassung					
16	Ich weiß, was in der nächsten Entwicklungsstufe auf uns zukommt.	☐	☐	☐	☐
17	Ich passe meine Rolle an, wenn mein Kind selbstständiger wird.	☐	☐	☐	☐
18	Ich übergebe Aufgaben rund um Training und Turnier Schritt für Schritt an mein Kind.	☐	☐	☐	☐

Wie geht es weiter? Schauen Sie auf die Aussagen, bei denen Sie 1 oder 2 angekreuzt haben. Das sind keine Schwächen, sondern Ihre nächsten Entwicklungsschritte. Suchen Sie sich einen davon aus – nur einen – und probieren Sie in den nächsten Wochen etwas Kleines aus. Ideen dazu finden Sie bei den einzelnen Stufen.

TEIL 2

Die sieben Stufen

Suchen Sie zuerst die Stufe, in der Ihr Kind gerade ist – und lesen Sie die nächste gleich mit.



Alterskorridore als Orientierungswerte (DGV, 2026). Wo sich Balken überlappen, wechselt die Stufe je nach Kind früher oder später.

Lesebeispiel: Mit 10 Jahren kann Ihr Kind noch im Grundlagentraining oder schon im Aufbautraining 1 sein.

Auf einen Blick: Was kommt wann?

Die Übersicht zeigt, welche Situationen in welcher Stufe typischerweise auf Sie zukommen und welche Fähigkeiten dann helfen. Stufen und Leitmotive folgen der DGV-Rahmentrainingskonzeption (DGV, 2026), die Altersangaben sind Orientierungswerte (Bayer et al., 2018). Die Situationen stammen aus meiner Studie und der genannten Literatur; die Zuordnung der Fähigkeiten zu den Stufen ist meine eigene Einordnung.

Stufe	Alter	Typische Situationen	Fähigkeiten, die jetzt helfen
1 · AGA	bis etwa 6	Bewegung entdecken, vieles ausprobieren	Freude ermöglichen, eigene Wünsche erkennen
2 · GLT	etwa 6 bis 9/11	Verein und Trainer finden, erste Wettspiele	Golfwelt verstehen, Rollen klären, ruhige Körpersprache
3 · ABT 1	etwa 9/11 bis 13/15	Entscheidung für leistungsorientiertes Golf, Landeskader, steigende Kosten	eigene Haltung, Distanz zu Ergebnissen, Entscheidungen teilen
4 · ABT 2	etwa 13/15 bis 16/17	viel praktische Unterstützung, Konflikte zwischen Verein, Kader und Schule	Konflikte ansprechen, Stress regulieren, Zuhause als Rückzugsraum
5 · AST	etwa 16/17 bis 18/19	Schulabschluss und Freistellungen, Nationalkader, Reisen ohne Eltern	Prioritäten klären, Verantwortung übergeben, vertrauen
6 · HLT 1	etwa 18/19 bis 21	Volljährigkeit, Beobachterrolle, Weg Richtung Profi	loslassen, fragen statt ungefragt beraten
7 · HLT 2	ab etwa 21	Profialltag, neue Fragen, manchmal ein anderer Berufsweg	auf Augenhöhe begleiten, würdigen statt bewerten

Drei Themen können in jeder Stufe auftreten: Rückschläge, Verletzungen und der Wunsch Ihres Kindes, aufzuhören oder einen anderen Weg zu gehen. Dazu finden Sie in Teil 3 jeweils einen eigenen Abschnitt.

STUFE 1 VON 7 · AGA

1 Allgemeine Grundausbildung

Alter	Motto (DGV, 2026)	Ihr Fokus
bis etwa 6 Jahre	„Bewegen und Ausprobieren“	Passende Angebote schaffen und Freude ermöglichen (Harwood & Knight, 2015)

Was auf Sie zukommt

1. Ihr Kind an Bewegung und Sport heranführen und ihm verschiedene Spiel- und Sportmöglichkeiten eröffnen (Côté, 1999).
2. Erste Ausrüstung, Zeit und Gelegenheiten bereitstellen (Côté, 1999).
3. Beobachten und einschätzen, wofür Ihr Kind sich wirklich begeistert (Côté, 1999).

Was sich bewährt hat

1. Vielfalt statt früher Festlegung: verschiedene Sportarten und Bewegungsformen spielerisch ausprobieren lassen (Côté, 1999).
2. Freude an der Bewegung in den Mittelpunkt stellen – in dieser Stufe stehen Spiel und Spaß im Vordergrund (DGV, 2026) – und die Grundbedürfnisse nach Können, Selbstbestimmung und Zugehörigkeit stärken (Deci & Ryan, 2012).
3. Emotional, informativ und praktisch unterstützen, ohne zu lenken (Côté, 1999).

Was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können

Statt …	… lieber
früh auf Golf festzulegen oder mit anderen Kindern zu vergleichen	loben, was Ihr Kind heute Neues ausprobiert hat (Elliot & McGregor, 2001)
hoher, spürbarer Erwartungen	neugierig fragen, was am meisten Spaß gemacht hat (Leff & Hoyle, 1995)
jede Bewegung zu korrigieren	einfach mitspielen

Aus Sicht der Kinder

Für Kinder in diesem Alter gibt es kaum Studien, die sie selbst befragen. Schon Kinder ab sieben Jahren berichten aber, dass sie sich vor allem Eltern wünschen, die aufmerksam dabei sind, ermutigen und sich mitfreuen (Omli & Wiese-Bjornstal, 2011).

Beim Training und im Wettkampf

Beim Training

- Machen Sie den Golfplatz zum Spielplatz: kurze Einheiten, viele kleine Spiele und eine Pause, sobald die Lust nachlässt.
- Spielen Sie mit, statt zu korrigieren. In diesem Alter stehen Neugier, Ausprobieren und Spaß im Mittelpunkt (Bayer et al., 2018).
- Achten Sie auf leichte, kurze Kinderschläger; drei bis sechs Schläger reichen (Bayer et al., 2018).

Im Wettkampf

- Wettkampf heißt jetzt: kleine Spiele, etwa wer als Erstes drei Putts einlocht. Das Ergebnis ist Nebensache.
- Loben Sie Mut und Neugier („Du hast dich getraut, den Driver zu nehmen!“) statt Treffer zu zählen.

Was jetzt von Ihnen gefragt ist

Zwei Fragen zum Nachdenken

> *Woran merke ich, dass mein Kind Freude hat – und woran, dass es nur mir zuliebe mitmacht?*
>
> *Welche eigenen Wünsche oder Träume verbinde ich mit dem Sport meines Kindes?*

Kompetenzen, die jetzt wachsen dürfen

- Freude ermöglichen
- eigene Wünsche von den Wünschen des Kindes unterscheiden
- dem Kind im Alltag kleine Entscheidungen überlassen – Selbstständigkeit beginnt nicht erst auf dem Golfplatz (DGV, 2026)

Es ist nie zu spät: Wenn Sie merken, dass Golf schon sehr im Vordergrund steht, bauen Sie bewusst eine andere Bewegungsform in die Woche ein – ganz ohne Leistungsgedanken.

Blick voraus: In der nächsten Stufe geht es um Verein, Trainer und die ersten Wettspiele. Sie können sich schon jetzt in Ruhe umsehen, welche Angebote für Kinder es in Ihrer Nähe gibt.

Folgestudie: Erleben Sie diese erste Zeit ähnlich? In einer Befragung möchte ich herausfinden, wie viele Familien die hier beschriebenen Erfahrungen teilen – **hier geht es zur Befragung** (forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA).

STUFE 2 VON 7 · GLT

2 Grundlagentraining

Alter	Motto (DGV, 2026)	Ihr Fokus
etwa 6 bis 9/11 Jahre	„Spielen und Üben lernen“	Beziehungen aufbauen und die eigene Rolle finden (Harwood & Knight, 2015)

Was auf Sie zukommt

1. Sich in die Welt des Golfsports einarbeiten und ein passendes Lernumfeld schaffen: Verein, qualifizierte Trainer und Herausforderungen, die zum Kind passen (Ackerhans, 2026; Harwood & Knight, 2015).
2. Eltern berichten, dass in der Anfangszeit vor allem die Logistik fordert: Fahrten zu Training und Wettspielen, Fahrgemeinschaften, Zeitplanung (Ackerhans, 2026).
3. Die ersten Wettspiele kommen hinzu (DGV, 2026). Eltern sind dann häufig als Zuschauer, Caddie oder Ballspotter dabei – und erleben die ersten Enttäuschungen ihres Kindes aus nächster Nähe mit.

Was sich bewährt hat

1. Sich Wissen über Golf aneignen: Kinder nehmen elterliche Unterstützung eher an, wenn Eltern sich auskennen (Burke et al., 2023).
2. Das Lernumfeld mitgestalten, etwa bei der Trainerwahl – die Trainerrolle aber nicht übernehmen (Ackerhans, 2026).
3. Emotional unterstützen: da sein, ermutigen, sich mitfreuen (Burke et al., 2023).

Was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können

Statt …	… lieber
gar kein Interesse zu zeigen oder eigene sportliche Wünsche durch das Kind zu leben	Interesse zeigen und das Kind erzählen lassen (Hellstedt, 1987)
auf der Runde oder der Range fachliche Tipps zu geben	den Trainer fragen, worauf Ihr Kind gerade achtet – und es darin bestärken
nach einem Fehlschlag den Kopf zu schütteln oder die Schultern hängen zu lassen	ruhig und zugewandt bleiben – negative Körpersprache der Eltern wirkt selten leistungsförderlich (DGV, 2026)

Aus Sicht der Kinder

Kinder zwischen 7 und 14 Jahren beschreiben „aufmerksame Stille“ als besonders hilfreich: ruhig zuschauen, die eigenen Gefühle im Griff haben, positiv bleiben. Laute Zurufe, Streit oder übertriebenes Anfeuern empfinden sie als störend oder peinlich (Omli & Wiese-Bjornstal, 2011).

Beim Training und im Wettkampf

Beim Training

- Bringen Sie Ihr Kind zum Training und lassen Sie die Trainerin oder den Trainer arbeiten. Wenn Sie zuschauen, dann mit Abstand.
- Fragen Sie danach: „Was hat dir heute Spaß gemacht?“ oder „Was hast du Neues ausprobiert?“
- Spielen Sie gern gemeinsam auf dem Kurzplatz – ohne Technikhinweise.

Im Wettkampf

- Wählen Sie die ersten Turniere gemeinsam mit dem Trainer aus. Weniger ist hier in der Regel mehr (Bayer et al., 2018).
- Gehen Sie vorher in Ruhe durch, wie ein Turnier abläuft: Startzeit, Scorekarte, Verhalten auf dem Platz. Wenn Sie selbst unsicher sind, bitten Sie die Trainerin oder den Trainer, das mit Ihrem Kind zu besprechen.
- Wenn Sie Ihr Kind auf der Runde begleiten, bleiben Sie ruhig, seien Sie ein gutes Vorbild und lassen Sie es zunehmend selbstständig handeln. Messen Sie dem Ergebnis wenig Bedeutung bei – Ihr Kind soll erfahren, dass es verlieren darf (Bayer et al., 2018). Wecken Sie stattdessen mit offenen Fragen seine Neugier, was es beim nächsten Mal anders machen könnte.

Was jetzt von Ihnen gefragt ist

Zwei Fragen zum Nachdenken

> *Wo endet meine Rolle als Elternteil, und wo beginnt die Rolle des Trainers?*
>
> *Wie gut kenne ich die Menschen, die mein Kind im Golf begleiten?*

Kompetenzen, die jetzt wachsen dürfen

- sportliche Abläufe verstehen
- die eigene Rolle von der Trainerrolle unterscheiden
- ruhige, zugewandte Körpersprache
- nach Enttäuschungen lernorientiert fragen
- das Kind eigene Lösungen finden lassen (DGV, 2026)

Es ist nie zu spät: Wenn Sie bisher häufig selbst Tipps gegeben haben, fragen Sie Ihr Kind beim nächsten Training einfach: „Was hast du heute gelernt?“ – und hören Sie zu.

Blick voraus: In der nächsten Stufe steht häufig die Entscheidung für leistungsorientiertes Golf an – mit Kaderfragen, mehr Reisen und höheren Kosten. Es hilft, sich früh zu fragen, wie Sie als Familie dazu stehen.

Folgestudie: Wie stark fordert Sie die Logistik rund um Training und erste Wettspiele? Das frage ich in meiner Folgestudie – **hier geht es zur Befragung** (forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA).

STUFE 3 VON 7 · ABT 1

3 Aufbautraining 1

Alter	Motto (DGV, 2026)	Ihr Fokus
etwa 9/11 bis 13/15 Jahre	„Lernen und Trainieren“	Eine klare eigene Haltung und ein autonomiefördernder Stil (Harwood & Knight, 2015; Ackerhans, 2026)

Was auf Sie zukommt

1. Mit dem Weg Richtung Landeskader steigen die Kosten, etwa durch überregionale Turniere (Ackerhans, 2026).
2. Eltern berichten, dass sie nun erstmals einen eigenen, zur Familie passenden Weg finden müssen – auch zwischen den Vorstellungen von Vereins- und Landestrainern (Ackerhans, 2026).
3. Das Kind über Anforderungen und Folgen des Leistungssports informieren, zum Beispiel für Freizeit und Freundschaften (Ackerhans, 2026).

Was sich bewährt hat

1. Die Entscheidung für den Leistungssport gemeinsam besprechen – und beim Kind lassen (Ackerhans, 2026).
2. Werte vermitteln wie „Einsatz und Entwicklung sind wichtiger als Erfolg“, einen autonomiefördernden Stil entwickeln (Harwood & Knight, 2015) und eine gesunde emotionale Distanz zu Ergebnissen pflegen (DGV, 2026).
3. Regelmäßig mit dem Kind darüber sprechen, welche Unterstützung es sich wünscht (Burke et al., 2023).

Was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können

Statt …	… lieber
eigene, vielleicht unerfüllte sportliche Wünsche auf das Kind zu übertragen	fragen, was das Kind selbst erreichen möchte (Rose & Zinnecker, 1991)
über den Kopf des Kindes zu entscheiden	Möglichkeiten aufzeigen und gemeinsam abwägen (Harwood & Knight, 2015)
nach dem Turnier zu fragen, warum etwas nicht geklappt hat	fragen, was sich aus der Situation lernen lässt (DGV, 2026)

Aus Sicht der Jugendlichen

Jugendliche um 13 Jahre im Leistungstennis berichten, dass sie sich vor dem Wettkampf praktische Unterstützung wünschen, währenddessen keine technischen Ratschläge, sondern Kommentare zu Einsatz und Einstellung, und danach positive, aber ehrliche Rückmeldung (Knight et al., 2010). Junge Sportlerinnen im gleichen Alter wünschen sich, dass Eltern auf Einsatz statt Ergebnis achten und nicht ungewollt Aufmerksamkeit auf sich oder ihr Kind ziehen (Knight et al., 2011).

Beim Training und im Wettkampf

Beim Training

- Lassen Sie sich vom Trainer erklären, woran Ihr Kind gerade arbeitet – um es zu verstehen, nicht um es zu kontrollieren.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, ein Trainingstagebuch zu führen. Die Rahmentrainingskonzeption empfiehlt das ab etwa neun bis zehn Jahren (Bayer et al., 2018).
- Halten Sie Zeit für Freunde und andere Sportarten frei.

Im Wettkampf

- Fragen Sie vor dem Turnier, was sich Ihr Kind von Ihnen wünscht: mitlaufen, Abstand halten oder Caddie sein (Knight et al., 2011)?
- Sprechen Sie vorher über ein Lernziel statt über eine Platzierung, etwa „nach jedem Schlag beobachten statt bewerten“ – und fragen Sie danach: „Wie gut ist dir das heute gelungen?“
- Lassen Sie Ranglisten und Ergebnislisten nicht zum Dauerthema in der Familie werden.

Was jetzt von Ihnen gefragt ist

Zwei Fragen zum Nachdenken

> *Warum ist mir der Golfsport meines Kindes wichtig – und was wäre, wenn es morgen aufhören wollte?*
>
> *Wer trifft bei uns die Entscheidungen rund um den Sport?*

Kompetenzen, die jetzt wachsen dürfen

- eine eigene Haltung zum Leistungssport
- emotionale Distanz zu Ergebnissen und Ranglisten
- Ziele auf Lernen statt auf Vergleich richten (Elliot & McGregor, 2001)
- Entscheidungen teilen
- Schule und Sport früh gemeinsam planen (DGV, 2026)

Es ist nie zu spät: Auch wenn bisher vieles von Ihnen ausging – fragen Sie Ihr Kind, wie es die nächste Saison gestalten möchte, und lassen Sie es bei einer Entscheidung den Ausschlag geben.

Blick voraus: In der nächsten Stufe ist der praktische Aufwand am größten, und die Interessen von Verein, Kader und Schule stoßen häufiger aneinander. Wer jetzt gute Beziehungen zu Trainern und Lehrkräften aufbaut, hat es später leichter.

Folgestudie: Wie stark belasten die steigenden Kosten Familien – und hängt das vom Einkommen ab? Das untersucht meine Folgestudie – **hier geht es zur Befragung** (forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA).

STUFE 4 VON 7 · ABT 2

4 Aufbautraining 2

Alter	Motto (DGV, 2026)	Ihr Fokus
etwa 13/15 bis 16/17 Jahre	„Spezialisieren“	Kommunikation und Beziehungen gestalten (Harwood & Knight, 2015; Goleman et al., 2001)

Was auf Sie zukommt

1. Eltern beschreiben die praktische Unterstützung – Finanzierung, Fahrten, Ausrüstung – als die größte Herausforderung insgesamt (Ackerhans, 2026).
2. Zwischen Verein, Landes- oder Bundestrainern und Schule entstehen häufiger Konflikte, in denen Eltern vermitteln (Ackerhans, 2026).
3. Eine gute Zusammenarbeit mit Trainern, Vereinen und Verbänden wird wichtiger – auch, um Belastung und Erholung über den Wettspielkalender gemeinsam zu steuern (Ackerhans, 2026).

Was sich bewährt hat

1. Gemeinsam mit dem Kind herausfinden, welche Unterstützung passt – im Gespräch und durch Ausprobieren (Burke et al., 2023).
2. Konflikte bedürfnisorientiert und wertschätzend ansprechen, etwa nach den Ideen der gewaltfreien Kommunikation (Rosenberg, 2003).
3. Eigene Strategien entwickeln, um mit dem Stress des Leistungssports umzugehen (Harwood et al., 2010) – und bei widersprüchlichen Ansprüchen auch einmal Grenzen setzen (Ackerhans, 2026).

Was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können

Statt …	… lieber
den Sport zum zentralen Lebensprojekt der Familie zu machen	bewusst Zeiten und Themen pflegen, die nichts mit Golf zu tun haben – die Familie als Rückzugsraum (DGV, 2026; Stefansen et al., 2018; Hellstedt, 1987)
Enttäuschung nach schwachen Leistungen zu zeigen	erst einmal durchatmen und dem Kind Zeit geben (Leff & Hoyle, 1995; Holt et al., 2008)
auf der Heimfahrt die Runde zu analysieren	vorher gemeinsam besprechen, wann und wie Sie über das Turnier reden

Aus Sicht der Jugendlichen

Jugendliche zwischen 13 und 14 Jahren wünschen sich Eltern, die dabei sind, ermutigen und fahren – aber sie wollen auch Grenzen setzen: nicht bei jedem Training beobachtet werden, Zeit mit dem Team haben und die Entscheidung über ihren Sport selbst treffen (Strandbu et al., 2019).

Für Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren ist die Heimfahrt nach dem Wettkampf ein besonderer Moment: Manche genießen das Gespräch, andere „überstehen“ es eher, setzen Kopfhörer auf oder stellen sich schlafend (Tamminen et al., 2017). Videoaufnahmen echter Autofahrten zeigen, dass Eltern überwiegend geschlossene Fragen stellen und offene, zum Nachdenken anregende Fragen selten sind (Tamminen et al., 2022).

Beim Training und im Wettkampf

Beim Training

- Stimmen Sie mit Verein, Kader und Schule ab, wie viel Ihr Kind insgesamt trainiert, und achten Sie auf ausreichend Erholung.
- Lassen Sie Ihr Kind sein Training zunehmend selbst planen und organisieren.
- Bieten Sie Hilfe an, wenn Ihr Kind sie braucht – aber lösen Sie Probleme nicht vorschnell für es (DGV, 2026).

Im Wettkampf

- Ihr Kind entscheidet, ob und wo Sie auf der Runde mitgehen. Viele Jugendliche wünschen sich in diesem Alter mehr Abstand (Strandbu et al., 2019).
- Vereinbaren Sie vorher, wann Sie über das Turnier sprechen – zum Beispiel erst nach dem Abendessen statt direkt auf der Heimfahrt (Tamminen et al., 2017).
- Stellen Sie offene Fragen wie „Was nimmst du von heute mit?“ oder „Wie hast du die Situation an der 7 erlebt?“ (Tamminen et al., 2022).

Was jetzt von Ihnen gefragt ist

Zwei Fragen zum Nachdenken

> *Wie gehe ich mit Konflikten zwischen Verein, Kader und Schule um – und wie viel davon trage ich zu meinem Kind?*
>
> *Wie fühlt sich die Heimfahrt nach einem Turnier für mein Kind an?*

Kompetenzen, die jetzt wachsen dürfen

- Konflikte wertschätzend ansprechen
- den eigenen Stress regulieren
- Zuhause als Rückzugsraum gestalten
- bei Pausen und Verletzungen Ruhe bewahren (DGV, 2026)
- gut für sich selbst sorgen

Es ist nie zu spät: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Heimfahrt selbst. Forschende berichten, dass schon dieses Gespräch Eltern geholfen hat (Tamminen et al., 2017). Vielleicht wünscht sich Ihr Kind zuerst Musik und Ruhe – und das Gespräch erst nach dem Abendessen.

Blick voraus: In der nächsten Stufe wird die Schule zum großen Thema, und mit dem Nationalkader ist Ihr Kind häufiger ohne Sie unterwegs. Ein frühes Gespräch mit der Schule über Freistellungen und den geplanten Abschluss lohnt sich.

Folgestudie: Ist die praktische Unterstützung auch für Sie die größte Herausforderung? Meine Folgestudie soll zeigen, wie viele Eltern das so erleben – **hier geht es zur Befragung** (forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA).

STUFE 5 VON 7 · AST

5 Anschlusstraining

Alter	Motto (DGV, 2026)	Ihr Fokus
etwa 16/17 bis 18/19 Jahre	„Vorbereiten der Höchstleistung“	Organisation bewältigen und Verantwortung übergeben (Harwood & Knight, 2015)

Was auf Sie zukommt

1. Die Schule wird zum großen Thema: Freistellungen für Lehrgänge und Turniere müssen teils hart erkämpft werden (Ackerhans, 2026).
2. Mit dem Nationalkader rückt die Betreuung vom Elternhaus weg; Eltern berichten von viel Vertrauen in die Bundestrainer, aber wenig Austausch (Ackerhans, 2026).
3. Ihr Kind wird selbstständiger, und Ihre Rolle beginnt sich spürbar zu verändern (Côté, 1999).

Was sich bewährt hat

1. Bei Kontakten mit Verbänden, Sponsoren oder Medien vorausschauend unterstützen und dem Kind zugleich wachsende Entscheidungsspielräume geben (Harwood & Knight, 2015; Becker, 2010).
2. Schule und Sport aktiv und gemeinsam mit dem Kind aufeinander abstimmen (Ackerhans, 2026): früh mit Lehrkräften und Trainern sprechen und in intensiven Phasen klare Prioritäten setzen (DGV, 2026).
3. Die eigenen Bewältigungsstrategien weiter stärken (Harwood et al., 2010).

Was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können

Statt …	… lieber
die Schule ohne Rücksprache dem Sport unterzuordnen	gemeinsam mit dem Kind abwägen, was ihm wichtig ist (Ackerhans, 2026)
sich bei wichtigen Fragen wie Kaderaufnahme oder Verletzungen ganz zurückzuziehen	freundlich um Austausch bitten (Ackerhans, 2026)
alles für das Kind zu organisieren und Probleme stellvertretend zu lösen	schrittweise Verantwortung übergeben und das Kind zuerst eigene Lösungen entwickeln lassen (DGV, 2026)

Aus Sicht der Jugendlichen

Junge Golferinnen in der Spezialisierungs- und Investitionsphase berichten, dass sie sich vier Arten von Unterstützung wünschen – praktisch, informativ, emotional und autonomiefördernd – und dass die passende Mischung von Person zu Person verschieden ist (Burke et al., 2023). Nachwuchsleistungssportler im Kanusport schätzen Eltern, die die Situation und ihr Kind „lesen“ können, praktisch entlasten und eine Haltung fördern, die auf Lernen und Entwicklung ausgerichtet ist (Knight et al., 2016).

Beim Training und im Wettkampf

Beim Training

- Ihr Kind trägt jetzt die Verantwortung für sein Training. Fragen Sie nach seinem Plan, nicht nach der Zahl der geschlagenen Bälle.
- Sorgen Sie für einen Alltag, in dem Training, Schule und Erholung Platz haben.

Im Wettkampf

- Ihr Kind ist oft ohne Sie unterwegs. Vereinbaren Sie feste Zeiten für Telefonate, statt nach jeder Runde anzurufen.
- Wenn Sie das Live-Scoring verfolgen: Schicken Sie keine Nachrichten zu einzelnen Löchern.
- Fragen Sie nach der Rückkehr zuerst, wie es Ihrem Kind geht – und erst dann nach dem Turnier.

Was jetzt von Ihnen gefragt ist

Zwei Fragen zum Nachdenken

> *Welche Aufgaben, die ich heute übernehme, könnte mein Kind schon selbst erledigen?*
>
> *Woran merke ich, was mein Kind gerade wirklich braucht?*

Kompetenzen, die jetzt wachsen dürfen

- Verantwortung übergeben
- Prioritäten gemeinsam klären
- dem Team vertrauen und trotzdem nachfragen
- das eigene Kind und die Situation „lesen“ (Knight et al., 2016)

Es ist nie zu spät: Übergeben Sie eine konkrete Aufgabe – etwa die Turnieranmeldung oder die Absprache mit der Schule – und stehen Sie bereit, falls Ihr Kind Hilfe möchte.

Blick voraus: Mit der Volljährigkeit entscheidet Ihr Kind selbst, und Ihre Rolle wird zur Beobachterrolle. Sie können sich schon jetzt fragen, was Ihnen beim Loslassen helfen wird.

Folgestudie: Wie schwierig sind Freistellungen an der Schule Ihres Kindes? Auch das frage ich in meiner Folgestudie – **hier geht es zur Befragung** (forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA).

STUFE 6 VON 7 · HLT 1

6 Hochleistungstraining 1

Alter	Motto (DGV, 2026)	Ihr Fokus
etwa 18/19 bis 21 Jahre	„Investieren und Perfektionieren“	Loslassen und die eigenen Emotionen steuern (Harwood & Knight, 2015; Goleman et al., 2001)

Was auf Sie zukommt

1. Ihre Rolle wandelt sich weiter: von führend zu unterstützend, oft zur Beobachterrolle (Côté, 1999; Ackerhans, 2026).
2. Eltern berichten, dass es nicht leicht ist, die wachsende Selbstständigkeit des Kindes zuzulassen (Ackerhans, 2026).
3. Viele Eltern wünschen sich weiterhin feste Ansprechpersonen und Informationen vom Verband (Ackerhans, 2026).

Was sich bewährt hat

1. Sich – wo möglich – mit den Nationaltrainern austauschen und gemeinsame Entwicklungsziele kennen (Ackerhans, 2026).
2. Autonomie weiter fördern und die Ablösung des Kindes als Teil seiner Entwicklung annehmen (Holt et al., 2008; Deci & Ryan, 2012).
3. Bewusst eine unterstützende Beobachterrolle einnehmen, um Konflikte zu vermeiden (Ackerhans, 2026).

Was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können

Statt …	… lieber
weiter alles kontrollieren zu wollen	Vertrauen aussprechen
ungefragt fachliche Hinweise zu geben	fragen, ob Ihr Kind Ihre Meinung hören möchte (Ackerhans, 2026)
sich verletzt zurückzuziehen, wenn Sie weniger gebraucht werden	zeigen, dass Sie da sind, wenn Ihr Kind Sie braucht

Aus Sicht der Athletinnen und Athleten

Junge Golferinnen in der Investitionsphase betonen, wie wichtig ihnen bedingungslose Unterstützung ist und dass sie zuerst als Mensch und nicht als Sportlerin gesehen werden möchten (Burke et al., 2023). Nachwuchsleistungssportler schätzen Eltern, die bereit sind, ihre Rolle anzupassen (Knight et al., 2016).

Beim Training und im Wettkampf

Beim Training

- Training und Planung liegen bei Ihrem Kind und seinem Trainerteam. Zeigen Sie Interesse, ohne einzugreifen.
- Fachliche Hinweise geben Sie nur, wenn Ihr Kind danach fragt (Ackerhans, 2026).

Im Wettkampf

- Besuchen Sie Turniere, wenn Ihr Kind das möchte, und bleiben Sie dort im Hintergrund.
- Ihr Kind bestimmt, wie viel Kontakt es sich während einer Turnierwoche wünscht.
- Nach dem Turnier gilt: zuhören statt analysieren.

Was jetzt von Ihnen gefragt ist

Zwei Fragen zum Nachdenken

> *Was fällt mir am Loslassen am schwersten?*
>
> *Was brauche ich selbst, jetzt, wo mein Kind mich weniger braucht?*

Kompetenzen, die jetzt wachsen dürfen

- loslassen
- fragen statt ungefragt beraten
- emotionale Distanz zu Ergebnissen
- verlässliche Konstante bleiben (DGV, 2026)
- eigene Lebensthemen pflegen

Es ist nie zu spät: Fragen Sie Ihr Kind direkt: „Wie kann ich dich im Moment am besten unterstützen?“ – und nehmen Sie die Antwort ernst, auch wenn sie „gerade gar nicht“ lautet.

Blick voraus: Beim Übergang zum Profi entstehen neue Fragen, etwa zu Management, Sponsoren oder Steuern. Es genügt, zu wissen, wo Ihr Kind dazu fachlichen Rat bekommt.

Folgestudie: Wie schwer fällt Eltern das Loslassen? Meine Folgestudie soll zeigen, wie verbreitet diese Erfahrung ist – **hier geht es zur Befragung** (forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA).

STUFE 7 VON 7 · HLT 2

7 Hochleistungstraining 2

Alter	Motto (DGV, 2026)	Ihr Fokus
ab etwa 21 Jahren	„Stabilisieren und Ausprägen“	Begleiten auf Augenhöhe (Harwood & Knight, 2015)

Was auf Sie zukommt

1. Eltern berichten, dass die Herausforderungen insgesamt spürbar zurückgehen und ihr Kind sie weniger braucht (Ackerhans, 2026).
2. Beim Übergang zum Profi entstehen neue Fragen, etwa zu Management, Sponsoren oder Steuern (Ackerhans, 2026).
3. Manchmal steht auch die Frage nach einem anderen beruflichen Weg im Raum (Ackerhans, 2026).

Was sich bewährt hat

1. Informiert bleiben, um Unsicherheit zu verringern (Ackerhans, 2026).
2. Bei Bedarf bei beruflicher Neuorientierung oder einem alternativen Karriereweg unterstützen (Ackerhans, 2026).
3. Eine unterstützende Beobachter- oder „Fan“-Rolle aus der Distanz beibehalten (Ackerhans, 2026).

Was Sie besser lassen – und was Sie stattdessen tun können

Statt …	… lieber
den Kontakt rund um den Sport ganz abzubrechen	interessiert bleiben
eigene Enttäuschung über ausbleibende Erfolge oder ein Karriereende zu zeigen	würdigen, was Ihr Kind auf dem Weg gelernt hat
Ratschläge zu geben, die nicht gefragt sind	zuhören

Aus Sicht der Athletinnen und Athleten

Für diese Altersgruppe habe ich keine Studie gefunden, die Golferinnen und Golfer selbst zum Verhalten ihrer Eltern befragt. Die Befunde aus der Investitionsphase – bedingungslose Unterstützung und der Wunsch, zuerst als Mensch gesehen zu werden (Burke et al., 2023) – lassen sich aber sinngemäß übertragen.

Beim Training und im Wettkampf

Beim Training

- Interessieren Sie sich für den Menschen, nicht nur für Trainingsumfänge und Ergebnisse.
- Respektieren Sie Entscheidungen zu Trainern, Management und Turnierplanung – auch wenn Sie selbst anders entschieden hätten.

Im Wettkampf

- Sie dürfen Fan sein: mitfiebern, gratulieren, da sein – ohne Erwartungsdruck.
- Nach schwierigen Turnierwochen sind Sie Rückzugsort, nicht Krisenstab.

Was jetzt von Ihnen gefragt ist

Zwei Fragen zum Nachdenken

> *Wie sieht unsere Beziehung aus, wenn Golf einmal nicht mehr im Mittelpunkt steht?*
>
> *Worauf bin ich stolz – unabhängig von Ergebnissen?*

Kompetenzen, die jetzt wachsen dürfen

- auf Augenhöhe begleiten
- würdigen statt bewerten
- Rückzugsort bleiben, wenn es gebraucht wird (DGV, 2026)

Es ist nie zu spät: Erzählen Sie Ihrem Kind, was Sie an seinem Weg bewundern – nicht an seinen Ergebnissen.

Folgestudie: Welche Fragen beschäftigen Eltern beim Übergang zum Profi am meisten? Das möchte ich in meiner Folgestudie herausfinden – **hier geht es zur Befragung** (forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA).

TEIL 3

Durch alle Stufen hindurch

Einige Herausforderungen begleiten Eltern über den gesamten Weg (Ackerhans, 2026):

- **Selbstmanagement:** Beruf, Haushalt und Sportbegleitung zu vereinbaren, kostet Kraft. Eltern berichten, dass sie dabei manchmal an ihre Grenzen kommen. Gut für sich selbst zu sorgen ist kein Luxus, sondern Voraussetzung, um andere gut begleiten zu können (Goleman et al., 2001).
- **Haltung:** Eine klare eigene Haltung zum Leistungssport gibt Orientierung – Ihnen und Ihrem Kind.
- **Passende Unterstützung:** Was passt, verändert sich mit jeder Stufe. Kontrollierendes Verhalten hängt mit weniger Freude, weniger Motivation und häufigerem Ausstieg aus dem Sport zusammen (Sánchez-Miguel et al., 2013), während Unterstützung, die Zugehörigkeit stärkt, junge Golferinnen eher im Sport hält (Williams et al., 2013).

> Jede Familie ist anders. Es gibt nicht die eine richtige Lösung – aber es gibt Ihre.

Fünf Situationen, auf die Sie sich vorbereiten können

Manche Situationen kommen ohne Ankündigung. Wer sich vorher einmal in Ruhe damit beschäftigt hat, reagiert im Moment gelassener. Die folgenden Hinweise stützen sich auf das Kapitel „Eltern“ der DGV-Rahmentrainingskonzeption (DGV, 2026) und auf ergänzende Studien.

1. Wenn es nicht läuft: Umgang mit Misserfolg

- Der Weg im Leistungssport verläuft nicht geradlinig. Misserfolg ist kein Versagen, sondern Teil des Lernprozesses (DGV, 2026).
- Hilfreich ist, auf Schuldzuweisungen und Bewertungen zu verzichten (DGV, 2026). Jugendliche schätzen Eltern, die eine Haltung fördern, die auf Lernen und Entwicklung ausgerichtet ist (Knight et al., 2016).
- In belastenden Phasen dürfen Sie daran erinnern, dass sie vorübergehen (DGV, 2026).

> **Statt** „Warum hast du nicht …?“ **lieber** „Was können wir aus dieser Situation lernen?“ (sinngemäß nach DGV, 2026) – und zwar erst dann, wenn Ihr Kind bereit ist zu sprechen (Tamminen et al., 2017).

2. Schule und Golf unter einen Hut bringen

- Zeitaufwand, Reisen und das Training bei Tageslicht machen die Vereinbarkeit anspruchsvoll. Sie gelingt eher mit bewusster Planung und guter Abstimmung (DGV, 2026).
- Hilfreich ist ein früher Dialog mit Lehrkräften und Trainern. Oft genügen kleine Anpassungen im Tagesablauf; in intensiven Phasen helfen klare Prioritäten (DGV, 2026).
- Schulische Stabilität ist eine Voraussetzung für Leistungsfähigkeit im Sport (DGV, 2026). Eltern berichten, dass Freistellungen teils mühsam erkämpft werden müssen (Ackerhans, 2026).
- Sportlerinnen und Sportler, die Schule und Leistungssport verbinden, sind stark auf ihr Umfeld angewiesen: Es hilft, wenn dieses die doppelte Belastung anerkennt, Probleme früh kommen sieht, Bildung wertschätzt, Hürden abbaut und Selbstständigkeit fördert (Knight et al., 2018).

> **Statt** zu warten, bis Termine kollidieren: **lieber** zu Saisonbeginn gemeinsam mit Ihrem Kind den Kalender durchgehen und das Gespräch mit der Schule suchen.

3. Wenn der Körper Pause braucht: Verletzungen

- Verletzungen müssen nicht zum Leistungssport gehören. Vorbeugung, eine gute Belastungssteuerung und ausreichend Erholung haben Vorrang (DGV, 2026).
- Kommt es doch dazu: Ruhe bewahren, den medizinischen Empfehlungen vertrauen, Erholungszeiten einhalten und die Rückkehr fachlich begleiten lassen (DGV, 2026).
- Ihr Kind sollte Teil der Trainingsgruppe bleiben und offen über Sorgen und Ängste sprechen dürfen (DGV, 2026).
- Auch für Eltern sind Verletzungsphasen belastend; in einer Interviewstudie berichten sie von eigenen Sorgen rund um Rehabilitation und Rückkehr in den Sport (Podlog et al., 2012). Eltern wünschen sich in solchen Phasen mehr Austausch mit den Trainern (Ackerhans, 2026).

> **Statt** auf eine schnelle Rückkehr zu drängen: **lieber** fragen, wie es Ihrem Kind mit der Pause geht.

Dieser Ratgeber ersetzt keinen ärztlichen Rat.

4. Was Ihr Körper sagt: Körpersprache am Platz

- Eltern können die nonverbalen Signale ihres Kindes aufmerksam wahrnehmen und eine positive Körpersprache anregen (DGV, 2026).
- Das gilt auch für Sie selbst – als Zuschauer, Caddie oder Ballspotter. Negative Körpersprache der Eltern nach Fehlern wirkt selten leistungsförderlich; gefragt sind Stabilität, Gelassenheit und eine konstruktive Haltung (DGV, 2026).
- Jugendliche wünschen sich, dass Mimik und Körpersprache zu den unterstützenden Worten passen (Knight et al., 2010). Kinder beschreiben „aufmerksame Stille“ als besonders hilfreich (Omli & Wiese-Bjornstal, 2011).

> **Statt** sich nach einem Fehlschlag abzuwenden: **lieber** stehen bleiben, durchatmen, zugewandt bleiben.

5. Wenn Ihr Kind aufhören oder einen anderen Weg gehen möchte

Vielleicht sagt Ihr Kind irgendwann: „Ich will nicht mehr.“ Oder es möchte weniger trainieren, keine Turniere mehr spielen oder Golf nur noch zum Spaß betreiben. Für viele Eltern ist das ein schwieriger Moment, besonders wenn die Familie viel Zeit, Geld und Herzblut investiert hat. Ihre Aufgabe ist es jetzt, Ihrem Kind zu helfen, eine Entscheidung zu treffen, die zu ihm passt.

- **Zuhören, bevor Sie bewerten.** Fragen Sie nach den Gründen: Fehlt die Freude, ist der Druck zu groß, kommen Schule, Freundschaften oder andere Interessen zu kurz, gibt es Schmerzen oder Probleme in der Trainingsgruppe? Manchmal steckt dahinter ein lösbares Problem, manchmal eine klare Entscheidung.
- **Nicht im Moment der Enttäuschung entscheiden.** Direkt nach einem schwachen Turnier ist kein guter Zeitpunkt. Eine vereinbarte Pause schafft Abstand für eine ruhige Entscheidung.
- **Wege zwischen „alles“ und „nichts“ aufzeigen.** Weniger Turniere, Mannschaftsgolf im Verein, Golf als Freizeitsport oder eine andere Sportart: Golf lässt sich ein Leben lang spielen, der Leistungssport ist nur einer von vielen Wegen.
- **Sich fragen: Wem dient es?** Prüfen Sie ehrlich, ob Ihre eigenen Wünsche oder das bisher Investierte Ihre Reaktion bestimmen. Eigene, unerfüllte sportliche Wünsche fließen oft unbemerkt in die Begleitung ein (Rose & Zinnecker, 1991).

- **Die Entscheidung beim Kind lassen.** Jugendliche möchten über ihren Sport selbst entscheiden (Strandbu et al., 2019). Tragen Sie die Entscheidung mit, auch wenn Sie anders entschieden hätten, und beziehen Sie die Trainerin oder den Trainer ein.
- **Würdigen, was bleibt.** Durchhaltevermögen, Umgang mit Druck, Freundschaften: All das nimmt Ihr Kind mit, ganz gleich, wie es weitergeht.

> **Statt** „Nach allem, was wir investiert haben …“ **lieber** „Erzähl mir, was sich für dich verändert hat. Wir finden gemeinsam einen Weg, der zu dir passt.“

ZUM ABHAKEN

Checkliste für die nächste Turniersaison

Vor dem Turnier

- [ ] Ich habe mit meinem Kind besprochen, was es sich vor, während und nach dem Turnier von mir wünscht (Knight et al., 2011).
- [ ] Ausrüstung, Anfahrt und Verpflegung sind geklärt – gerne gemeinsam mit meinem Kind.
- [ ] Ich habe mir bewusst gemacht, wie ich mit einer schwachen Runde umgehen möchte.
- [ ] Termine sind früh mit Schule und Trainern abgestimmt (DGV, 2026).

Während des Turniers

- [ ] Ich schaue aufmerksam und ruhig zu (Omli & Wiese-Bjornstal, 2011).
- [ ] Ich gebe keine technischen oder taktischen Hinweise (Knight et al., 2010).
- [ ] Meine Körpersprache bleibt auch nach Fehlern ruhig und zugewandt – ob als Zuschauer, Caddie oder Ballspotter (DGV, 2026; Knight et al., 2010).

Nach dem Turnier

- [ ] Ich gebe meinem Kind Zeit, bevor wir über die Runde sprechen (Tamminen et al., 2017).
- [ ] Ich spreche zuerst über Einsatz und Erlebnis, nicht über das Ergebnis (Knight et al., 2011).
- [ ] Ich stelle offene Fragen, etwa: „Was nimmst du von heute mit?“ (Tamminen et al., 2022) oder „Was können wir daraus lernen?“ (sinngemäß nach DGV, 2026).

Über die Saison

- [ ] Ich kenne die aktuelle DGV-Entwicklungsstufe meines Kindes und weiß, was als Nächstes kommt.
- [ ] Ich pflege einen guten Kontakt zu Trainerinnen und Trainern.
- [ ] Ich achte auf meine eigenen Kräfte.
- [ ] Zuhause gibt es Zeiten und Themen ohne Golf (DGV, 2026).
- [ ] Mein Kind übernimmt Aufgaben rund ums Turnier zunehmend selbst (DGV, 2026).
- [ ] Bei Schmerzen oder Verletzungen halten wir uns an den fachlichen Rat und an die Pausen (DGV, 2026).
- [ ] Vor Entscheidungen – und bevor ich am Platz etwas sage oder tue – frage ich mich: Wem dient es?

Wie es weitergehen kann

Machen Sie mit: Folgestudie

Dieser Ratgeber beruht auf ausführlichen Interviews mit neun Eltern. In einer Folgestudie möchte ich nun möglichst viele Eltern befragen. Sie soll zeigen, welche der hier beschriebenen Herausforderungen sich bestätigen, wie häufig und wie stark sie auftreten und wie sie mit Rahmenbedingungen wie dem Haushaltseinkommen zusammenhängen.

Die Befragung ist anonym und dauert etwa 10 bis 15 Minuten. Ihre Erfahrungen helfen, Eltern künftig noch besser zu unterstützen.

Zur Befragung: Eltern im Golfsport – Was fordert Sie in welcher Phase?

forms.cloud.microsoft/e/L14q2qb6TA

Mit dem Smartphone scannen

Die Community für Golf-Eltern

In der Online-Community für Eltern im Golfsport tauschen sich Eltern über genau die Themen aus, die dieser Ratgeber beschreibt. Dort unterstützen wir einander, wachsen gemeinsam an den Herausforderungen und nutzen die Gelegenheiten, die der Golfsport bietet, um unsere Kinder zu stärken.

Die Community bietet Ihnen:

- Austausch mit anderen Eltern zu relevanten Themen
- eine Schlägerbörse für gebrauchte Kinderschläger, mit Informationen zu Kinderschlägern
- Vorschläge, wie Sie Ihr Kind im Golfsport unterstützen können
- Informationen zur sportlichen Perspektive Ihres Kindes im Golfsport
- Raum für Ihre eigenen Themen und Vorschläge

Laden Sie gern andere Eltern dazu ein.

Zur Community für Eltern im Golfsport

qr.de/vj4yAOdn

Mit dem Smartphone scannen

Ihre Meinung zu diesem Ratgeber

Was hat Ihnen geholfen, was fehlt? Ich freue mich über Ihre Rückmeldung.

Kontakt: info@moritzackerhans.de · moritzackerhans.de

Quellen

Ackerhans, C. M. (2026). *Zu den Herausforderungen von Eltern im Nachwuchsleistungssport Golf: Eine qualitative Interview-Studie* [Studienarbeit zum Diplom-Trainer des DOSB]. Trainerakademie Köln des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Bayer, K., Birkle, W., Bünker, F. et al. (2018). *DGV-Rahmentrainingskonzeption.* (1. Auflage). Köllen Druck+Verlag. PDF

Becker, U. (2010). Der mündige Athlet: Das sportliche Training hat auch Erziehungsaufgaben zu erfüllen. *Leichtathletiktraining, 21*(7), 34–39.

Burke, S., Sharp, L.-A., Woods, D., & Paradis, K. F. (2023). Advancing a grounded theory of parental support in competitive girls' golf. *Psychology of Sport and Exercise, 66*, 102400. PubMed

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*(4), 395–417. Semantic Scholar

Deutscher Golf Verband (Hrsg.). (2026). *DGV-Rahmentrainingskonzeption* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Köllen Druck+Verlag. ISBN 978-3-88579-596-4. Insbesondere Kap. 3.2 „Eltern". Verlag · Leseprobe

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, S. 416–436). Sage. https://doi.org/10.4135/9781446249215.n21

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(3), 501–519.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2001). The hidden driver of great performance. *Harvard Business Review.*

Harwood, C., Drew, A., & Knight, C. J. (2010). Parental stressors in professional youth football academies. *Qualitative Research in Sport and Exercise, 2*(1), 39–55. https://doi.org/10.1080/19398440903510152

Harwood, C., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 24–35. ScienceDirect

Hellstedt, J. C. (1987). The coach/parent/athlete relationship. *The Sport Psychologist, 1*(2), 151–160.

Holt, N. L., & Knight, C. J. (2014). *Parenting in youth sport: From research to practice.* Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203798553

Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise, 9*(5), 663–685. ScienceDirect

Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(4), 377–391. https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324

Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise, 38*, 137–147. Loughborough Repository

Knight, C. J., Little, G. C. D., Harwood, C. G., & Goodger, K. (2016). Parental involvement in elite junior slalom canoeing. *Journal of Applied Sport Psychology, 28*(2), 234–256. https://doi.org/10.1080/10413200.2015.1111273

Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave? *Journal of Applied Sport Psychology, 23*(1), 76–92. https://doi.org/10.1080/10413200.2010.525589

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer.

Leff, S. S., & Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure. *Journal of Youth and Adolescence, 24*(2), 187–203. Springer

Lienhart, N., Nicaise, V., Knight, C. J., & Guillet-Descas, E. (2020). Understanding parent stressors and coping experiences in elite sports contexts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 9*(3), 390–404. https://doi.org/10.1037/spy0000186

Omli, J., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2011). Kids speak: Preferred parental behavior at youth sport events. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 82*(4), 702–711. https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599807

Podlog, L., Kleinert, J., Dimmock, J., Miller, J., & Shipherd, A. M. (2012). A parental perspective on adolescent injury rehabilitation and return to sport experiences. *Journal of Applied Sport Psychology, 24*(2), 175–190. https://doi.org/10.1080/10413200.2011.608102

Power, T. G., & Woolger, C. (1994). Parenting practices and age-group swimming: A correlational study. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65*(1), 59–66. https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10762208

Rose, L., & Zinnecker, J. (1991). *Das Drama des begabten Mädchens: Lebensgeschichten junger Kunstturnerinnen.* Juventa.

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life.* PuddleDancer Press. Deutsch: *Gewaltfreie Kommunikation.* Junfermann. Verlag

Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & García-Calvo, T. (2013). The importance of parents' behavior in their children's enjoyment and amotivation in sports. *Journal of Human Kinetics, 36*, 169–177. PMC

Stefansen, K., Smette, I., & Strandbu, Å. (2018). Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sports. *Sport, Education and Society, 23*(2), 162–172.

Strandbu, Å., Stefansen, K., Smette, I., & Sandvik, M. R. (2019). Young people's experiences of parental involvement in youth sport. *Sport, Education and Society, 24*(1), 66–77. https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1323200

Tamminen, K. A., Bissett, J. E., Azimi, S., & Kim, J. (2022). Parent and child car-ride interactions before and after sport competitions and practices: Video analysis of verbal and non-verbal communication. *Psychology of Sport and Exercise, 58*, 102095.

Tamminen, K. A., Poucher, Z. A., & Povilaitis, V. (2017). The car ride home: An interpretive examination of parent–athlete sport conversations. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 6*(4), 325–339. https://doi.org/10.1037/spy0000093

Williams, N., Whipp, P. R., Jackson, B., & Dimmock, J. A. (2013). Relatedness support and the retention of young female golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*(4), 412–430.

Impressum

Herausgeber und Autor

Moritz Ackerhans, Diplomtrainer Golf

Hardenbergstraße 6, 24105 Kiel

info@moritzackerhans.de · moritzackerhans.de

Stand: November 2026

Urheberrecht

© 2026 Moritz Ackerhans. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Ratgeber ist ausschließlich als Download über www.moritzackerhans.de erhältlich und nur für den persönlichen Gebrauch der Person bestimmt, die ihn dort heruntergeladen hat. Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung – auch auszugsweise und in elektronischer Form – sind ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet. Wenn Sie den Ratgeber empfehlen möchten, teilen Sie bitte den Link zur Webseite. Inhalte anderer Werke, insbesondere der DGV-Rahmentrainingskonzeption, sind sinngemäß wiedergegeben und mit Quellenangabe gekennzeichnet; die Rechte daran liegen bei den jeweiligen Rechteinhabern.

Nutzungsvorbehalt nach § 44b UrhG

Der Autor behält sich die Nutzung dieses Werks für Text und Data Mining ausdrücklich vor. Nicht gestattet ist insbesondere, den Ratgeber ganz oder in Teilen zum Training von KI-Modellen zu verwenden oder in KI-Anwendungen wie Chatbots oder KI-Agenten hochzuladen, einzulesen oder dort zu verarbeiten.

Einsatz künstlicher Intelligenz

Das Titelbild wurde mit künstlicher Intelligenz erzeugt; die abgebildeten Personen sind nicht real. Text, Struktur und Gestaltung dieses Ratgebers sind mit Unterstützung von KI-Werkzeugen entstanden. Die fachlichen Inhalte beruhen auf den genannten Quellen; die inhaltliche Verantwortung liegt beim Autor.

Hinweis

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information. Er ersetzt weder das Gespräch mit Trainerinnen und Trainern noch ärztlichen, psychologischen oder rechtlichen Rat. Für die Inhalte verlinkter Seiten sind deren Betreiber verantwortlich.