

# Besser sein wenn´s zählt!

Es gibt – neben der körperlichen Fitness – grundsätzlich drei Komponenten, die unsere Leistung kontrollieren: 1. Gefühle, 2. Denkprozesse/Gedanken und 3. Spannkraft/Energie. Ändern sich die Gefühle, so verändert sich auch die Leistungsfähigkeit. Voraussetzung für jede Gefühlsveränderung ist, dass der Mensch unter psychischer Spannung steht. Eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen hat gezeigt, dass es eine deutliche Verbindung zwischen dem Anspannungszustand eines Sportlers und seiner Leistung gibt. Die Leistung hängt sowohl von dem Grad als auch von dem Grund der Spannung ab. Sie kann verursacht werden von Nervosität, Angst und Aggression und hat dann eine grundlegend andere Auswirkung auf die Leistung, als wenn sie von hoher Motivation, Freude oder physischer Aktivität verursacht wird.

## **Nervosität**

Alle Sportler waren irgendwann in ihrem Leben schon einmal nervös. Nervosität taucht ganz besonders dann auf, wenn´s um die Wurst geht, so bei wichtigen Wettkämpfen. Nervosität führt zu einer ganzen Anzahl sichtbarer Streßreaktionen, die wir zum Teil auch selbst wahrnehmen können: Unser Herz schlägt schneller, unsere Muskeln spannen sich an, der Blutdruck steigt und der Körper produziert Streßhormone etc. Alles Anzeichen dafür, dass der Körper sich auf eine große physische Anstrengung vorbereitet.

Wenn wir nervös sind, kann der Körper oftmals bessere Arbeit leisten als im Normalzustand, da Nervosität als Quelle gesteigerter Spannung zu sehen ist. Aber: wird die Spannung und Nervosität zu groß, reagiert der Körper in nicht wünschenswerter Weise, und die Fähigkeit zur Leistung wird herabgesetzt. Die Muskeln, die die Körperbewegung verlangsamen – die so genannten Antagonisten – reagieren übermäßig stark. Folglich arbeitet der Körper weniger wirksam und es wird viel Energie verschwendet. Der Körper reagiert wie ein Auto, bei dem der Fahrer Gaspedal und Bremse gleichzeitig benutzt. Bei Sportarten, die sich durch die so genannten feinmotorischen Fähigkeiten, wie z. B. Schießen, Curling, Golf etc. auszeichnen, verursacht Nervosität Muskelanspannungen und Verkrampfung.

Zwischen der Nervosität eines Sportlers und seiner Persönlichkeit besteht immer ein enger Zusammenhang. Er empfindet, dass die Nervosität sein Selbstvertrauen untergräbt. Die Herabsetzung seines Selbstvertrauens macht ihn aber wiederum nervöser – und daraus entsteht ein Teufelskreis! Ein guter Sportler zeichnet sich dadurch aus, dass er sein Selbstvertrauen während eines Wettkampfes beibehält. Eine der wichtigsten Aufgaben des Trainers ist es deshalb, dem Sportler dabei zu helfen, ein starkes und stabiles Selbstvertrauen aufzubauen.

## **BITTE MERKEN SIE SICH DIE FOLGENDEN SCHLÜSSELSÄTZE (FÜR TRAINER UND MITSPIELER):**

- **Ein Sportler sollte sich – unabhängig vom Ergebnis des Ereignisses – akzeptiert fühlen**
- **Der Sportler sollte sich von seinen Mitspielern ebenfalls in jedem Falle akzeptiert fühlen.**
- **Der Sportler sollte von der Gruppe keine negativen Bemerkungen zu hören bekommen – unabhängig vom Resultat.**
- **Der Sportler sollte von der Gruppe Offenheit, Unterstützung und Ermutigung erhalten.**

Diese vier Punkte sind nicht nur wichtig zur Beherrschung der Nervosität, sondern auch zur Erhaltung und Stärkung des Selbstvertrauens, denn: Selbstvertrauen kann nur in einer positiven Atmosphäre aufgebaut werden.

Wie kann Nervosität herabgesetzt werden?

**BITTE MERKEN SIE SICH FOLGENDE SCHLÜSSELSÄTZE (FÜR SPORTLER UND SPIELER):**

- **Suchen Sie Hilfe bei Freunden, mit denen Sie auch sonst reden.**
- **Versuchen Sie nicht, Ihre Nervosität zu verbergen, sondern sprechen Sie darüber.**
- **Denken Sie daran, dass auch ihre Gegner nervös sind.**
- **Akzeptieren Sie die Nervosität als etwas ganz Natürliches.**
- **Akzeptieren Sie sich, auch wenn Sie nervös sind.**

**Aggression, Arger und ähnliches**

Wenn ein Sportler sich nervös oder schwach fühlt, wird er aggressiv. Die aggressive Reaktion wird in Momenten ausgelöst, in denen der Sportler unfähig ist, richtig und angemessen zu handeln.

**Aggression**

- kann ausgesprochen destruktiv sein für eine Mannschaft, weil sie das Selbstvertrauen der Mitspieler untergräbt
  - kann das Miteinander und die Kooperationsfähigkeit in der Mannschaft stören
  - kann die Basis für Konflikte sein
  - kann Rachegefühle bei Mitspielern auslösen
  - kann Vorbedingungen für einen schlechten Wettkampf schaffen
  - kann destruktiv für den Sportler selbst sein:
    - da er wütend auf sich selbst wird
- da seine Leistungen und sein Selbstvertrauen herabgesetzt werden  
da durch Aggression sogar die Leistung im nächsten Wettkampf beeinträchtigt werden kann

Arbeiten Sie stattdessen gegen die Aggression mit der folgenden Methode:

1. Verändern Sie Ihre gesamte Geisteshaltung:

Aggression ist ein Problem, eine Herausforderung. Indem Sie diese annehmen und in den Griff bekommen, entwickeln Sie Ihre psychische und geistige Haltung.

2. Lernen Sie konstruktiv-positiv zu denken. Wenn Sie aggressiv werden, können Sie am besten beweisen, ob Sie konstruktiv-positiv denken können, indem Sie wissen, wie Sie mit den Aggressionen umgehen.

3. Verwenden Sie Übungen des mentalen Trainings. Wenn Sie während einem

## **ES liegt auf der Hand, dass Sport und Lebensfreude zusammengehören.**

schlechten Wettkampf aggressiv werden - so denken Sie erneut daran, dass ein schlechter Wettkampf eine gute Gelegenheit zum Trainieren darstellt.

### **HINWEIS ZUM MENTALEN TRAINING:**

Mentales Training setzt einige Übungen voraus. Wichtig dazu ist die Fähigkeit, sich völlig entspannen zu können. Es gibt zahlreiche Kurse von Volkshochschulen, die sich mit solchen Entspannungsübungen beschäftigen.

Bevor Sie die nachfolgende Übung praktizieren können, müssen Sie Tiefenentspannungstechnik beherrschen. Andernfalls wird die Übung nicht beruhigen.

### **Mentale Übungen**

Bei der Ausübung des mentalen Trainings sollten Sie immer gleich vorgehen: Setzen Sie sich hin, schließen Sie die Augen, konzentrieren Sie sich und lassen Sie sich die folgenden Sätze durch den Kopf gehen:

Ich beruhige mich

Ich bleibe ruhig und gelassen

Ich bin ruhig und offensiv

Ich fühle mich geschützt, zuversichtlich und ruhig

Ich setze dem Negativen das Positive gegenüber

Ich akzeptiere meine eigenen Fehler

Ich akzeptiere die Fehler meiner Mitspieler

Ich reagiere ruhig und zuversichtlich

Ein Programm zur Tiefenentspannung befindet sich auf der Kassette, die zum Buch erhältlich ist):

- a) entspannen, so gut Sie es können
- b) versuchen, sich vorzustellen, Sie seien im Wettkampf
- c) die mentalen Übungen überdenken.

### **Versagensängste**

Einer der Gründe für die Teilnahme an Wettkämpfen ist der Wunsch, die eigene Leistung zu verbessern. Dieser Wunsch kann jedoch im Keim erstickt werden von der Angst, zu versagen. Versagensängste entstehen immer dann, wenn wir uns zuviele Sorgen über den Ausgang einer Sache machen: „Was passiert, wenn...“

### **Das Recht zu versagen**

Um erfolgreich sein zu können, muss es einem Sportler auch erlaubt sein, zu verlieren. Niemand verliert gerne, aber wenn's mal nicht so klappt wie gewünscht, sollte man versuchen, keine Angst zu entwickeln. Jeder, der einmal mit Sport und sportlichen Ambitionen zu tun gehabt hat, weiß, dass man sich umso mehr bemüht, wenn mal was schief gegangen ist. Das Verlieren ist an sich schon Bestrafung genug, ganz abgesehen von den übrigen Konsequenzen. Gerade dann haben Trainer und Freunde die Gelegenheit mitzuhelfen, die normale Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen. Das vielleicht wichtigste Schlüsselwort bei der Herabsetzung der Versagensängste ist Akzeptanz. Gleichgültig, wie gut oder schlecht die Leistung ist, der

**BITTE MERKEN SIE SICH DIE FOLGENDEN SCHLÜSSELSÄTZE (FÜR SPORTLER):**

**Verschaffen Sie sich Sicherheit**

**Vertrauen zählt**

**Zeigen Sie Offenheit**

**Akzeptieren Sie Ergebnisse, wie immer sie auch ausfallen**

**Sorgen Sie für einen positiven Teamgeist**

**Benutzen Sie das mentale Training**

Sportler sollte sich selbst, so wie er ist, akzeptieren. Darüber hinaus ist es wichtig, dass die Mitspieler oder die Mitglieder eines Vereins (wie auch der Trainer) einander akzeptieren, egal was geschieht. Ein Trainer muss fähig sein, weitsichtig zu denken. Die Versagensangst eines Sportlers bei einem Wettkampf kann in den nächsten übertragen werden. Gerade dann, wenn er versagt, braucht der Sportler die Hilfe seines Trainers. Wenn der Trainer nur mit seinen eigenen Reaktionen bei solch einem Ereignis beschäftigt ist, kann er für den Sportler keine Hilfestellung bieten.

## **Mentale Übungen**

Zum Umgang mit Versagensängsten

(Schlüsselsätze in entspannter, konzentrierter Atmosphäre)

***Ich habe keine Angst vor schlechter Leistung***

***Ich akzeptiere es, dass dieser Wettkampf schlecht ausgeht***

***Ich kümmere mich nicht um die Erwartungen der anderen***

***Mir steht es frei zu verlieren***

***Ich tue mein Bestes, aber ich habe keine Angst zu verlieren***

***Ich kümmere mich nicht um die Bewertungen der anderer Leute***

***Wenn ich schlecht abschneide, fühle ich mich trotzdem ruhig, sicher und zuversichtlich***

***Ich wage es, gut zu sein***

***Ich akzeptiere es, dass alles gut läuft***

***Mir steht es frei zu gewinnen***

***Ich tue mein Bestes und wage zu gewinnen***

***Ich bin sehr gut und trotzdem ruhig; Sicher und zuversichtlich'***

***Es macht Spaß zu gewinnen***

***Je besser es läuft, umso ruhiger werde ich***

***Ich brauche nicht zu gewinnen, aber ich traue es mir zu***

***Ich bin außerordentlich gut und ich fühle mich völlig entspannt, sicher und zuversichtlich***

## **Gefühle von Pflicht und Schuldigkeit**

Viele Sportler meinen tatsächlich, dass sie ein Ergebnis oder ein bestimmtes Ziel erreichen müssen. Sie sollen eine bestimmte Qualifikation erreichen, es wird erwartet, dass sie eine gewisse Punktzahl schaffen. Es ist ganz einfach so, dass sie die Erwartungen erfüllen müssen, das gestreckte Ziel, bestimmte Ergebnisse erreichen müssen. Solche Gefühle von müssen, sollen, es wird erwartet, lösen beim Sportler oftmals Ängste vor den Konsequenzen aus, nach dem Motto: Was passiert, wenn ich nicht schaffe, was die verlangen? Sportler stellen die Gleichung auf: Anforderungen = unter Druck gesetzt sein. Selbst eigene Forderungen werden als Zwang erlebt. Solche Erwartungen begrenzen und hemmen nicht nur die Psyche, sondern auch die Muskeln und die sportliche Technik.

Unter dem Druck einer Verpflichtung schneidet der Sportler normalerweise schlechter ab, als wenn er sich frei fühlt. Das Gefühl einer Schuldigkeit, der Genüge getan werden muss, produziert auch Abwehrreaktionen und kann eine innere Protesthaltung hervorrufen.

Was können Sie dagegen tun?

- Erarbeiten Sie allein oder mit ihrem Trainer zusammen, inwieweit Sie von Einstellungen wie ich muss, ich sollte beeinflusst werden. Vergleichen Sie diese Ausdrücke mit Sätzen wie ich möchte, ich wage, ich kann'. Anstelle von Pflichtgefühlen können Sie lernen, Gefühle freier Wahl zu setzen - die dann neue Möglichkeiten erschließen.
- Verändern Sie Ihre Verteidigungshaltung in eine Angriffshaltung. Untersuchen Sie Ihre Denkmodelle und korrigieren und modifizieren Sie sie.
- Führen Sie dieses neue Verhalten auch in Ihr Training ein, ebenso in Wettkämpfe oder Spiele - und sprechen Sie darüber - wie Sie sich dabei fühlen - dann sind Sie bereits auf dem richtigen Weg!

### **BITTE MERKEN SIE SICH DIE FOLGENDEN SCHLÜSSELSÄTZE:**

- **Gefühle, die mit, ich muss, "ich soll", ich habe zu tun' verbunden sind, haben sowohl eine positive als auch negative Seite: Die positive Seite ist, dass sie motivieren; die negative Seite ist, dass sie als Verpflichtung erlebt werden.**
- **Man kann die negative Seite reduzieren und die positive verstärken, indem man die folgenden Worte austauscht: statt: müssen -wollen statt: sollen - wagen, etwas zu tun statt: zu tun haben – können**

Die folgenden Übungen können sich in der besonderen Form des mentalen Trainings positiv auswirken:

Ich bin zu nichts verpflichtet Ich bin zu nichts gezwungen

Ich stehe in keiner Schuldigkeit

Ich Sorge mich nicht um Pflichtgefühle

Ich reflektiere die Worte, müssen, sollen, zu tun haben und befreie mich von ihnen

Ich befreie mich von Verpflichtungen

Ich fühle mich frei: ich möchte... ich wage... ich kann... Ich möchte... Ich wage... Ich kann...

### **Das Freiheitsgefühl**

Um Leistungen erbringen zu können, ist es wichtig, sich frei und ungebunden zu fühlen. Leider überwiegt das Gegenteil bei Sportlern: ein Gefühl von Angespanntsein und Begrenztheit. Die Ursache dafür sind Anforderungen und Erwartungen von Trainern, Freunden etc. Solche Anforderungen können negative Auswirkungen haben und dazu beitragen, dass der Sportler sein Freiheitsgefühl verliert. Das Freiheitsgefühl kann aber auch durch eigene Anforderungen im Keim erstickt werden. Auch wenn man sich selbst nicht akzeptiert, tritt an Stelle der Freiheit ein Gefühl von Starrheit und Anspannung. Ein Sportler kann nur dann beim Wettkampf ein Freiheitsgefühl entwickeln, wenn seine Gedanken nicht von Anforderungen und Erwartungen in Anspruch genommen sind. Denn seine gesamte geistige und psychische Energie kann er dann auf andere Ziele richten, statt sie zum Kampf gegen negative Gefühle ein setzen zu müssen.

Wie schafft man dieses Freiheitsgefühl?

### **MENTALE ÜBUNGEN**

Einige mentale Übungen, die ihnen dabei helfen können, dieses Freiheitsgefühl zu erlangen.

Ich fühle mich frei

Ich treffe meine eigenen Entscheidungen

Ich tue, was immer ich will

Ich kümmere mich - was meine Leistung angeht - nicht um die Meinung anderer

Ich fühle mich innerlich frei  
Ich bin mutig  
Ich akzeptiere die Möglichkeit, zu verlieren  
Ich akzeptiere es, schlecht abzuschneiden  
Ich akzeptiere es, sehr schlecht abzuschneiden  
Ich traue mir zu, sehr gut abzuschneiden

### **Guter Laune und vergnügt sein**

Es liegt auf der Hand, dass Sport und Lebensfreude zusammengehören. So sollte es auch sein. Durch die ständig ansteigenden Leistungserwartungen geht dieser Zusammenhang aber oftmals verloren. Viele Trainer setzen sogar Sport mit einer übermäßigen ernsthaften Einstellung zum Leben gleich. Kein Wunder, dass auf diese Weise eine Kette von negativen Entwicklungen ihren Anfang findet. Gute Laune und Freude können vom Trainer sinnvoll als mittel der Stimulans, besonders bei der Vorbereitungsphase zu Wettkämpfen, eingesetzt werden. Hartes und schwieriges Training sollte immer wieder von Phasen mit viel Spaß und Freude abgelöst werden. Musik, Tanz oder ein lustiger Film können genauso gut sein wie Wettkämpfe nur zum Spaß. Langweiliges Training dagegen erschwert den Lernprozess. Zuviel Ernsthaftigkeit und negative Gespräche verbrauchen die Kraftreserven eines Sportlers. Im Gegensatz dazu schöpft er neue Energie aus Zufriedenheit und Freude, wodurch die Möglichkeiten eines wirkungsvollen Trainings besser ausgenutzt werden können. Freude schafft Anspannung und diese Art der Anspannung kann erheblich besser zur Leistung beitragen als jene, die durch Nervosität oder Angst ausgelöst wird. Wenn Sie dafür sorgen, dass Sie sich amüsieren, haben Sie einfach keine Zeit, nervös zu sein. Zufriedenheit vertreibt auch Unruhe und Angst. Denn das Gehirn kann nicht zwei völlig verschiedene Arten von Impulsen weiterverarbeiten.

BITTE MERKEN SIE SICH FOLGENDE SCHLÜSSELSÄTZE:

- Genießen Sie Ihr Tennis-, Fußballspiel usw.**
- Tragen Sie dazu bei, dass in Ihrem Verein vergnügliche Aktivitäten -je nachdem, was sinnvoll ist - eingeführt werden; gut ist, was immer das Wohlbefinden sowohl während des Trainings als auch während des Wettkampfes steigert**
- Zuviel Ernsthaftigkeit bremst, gute Laune steigert die Leistung**
- Es ist durchaus möglich, den Wettkampf ernst zu nehmen und sich trotzdem zu amüsieren**
- Gute Laune verschafft dem Sportler ein Freiheitsgefühl und verringert die Angst**
- Gute Laune und Zufriedenheit sind abhängig von der Atmosphäre und der Umgebung - beide Dinge können so verändert werden, dass man sich wohl fühlt**

Versuchen Sie selbst mentale Übungen zu finden, die Sie erleben als:

- a) stimulierend
- b) Positiv-Wörter wie, nicht „niemals“, kein dürfen nicht vorkommen
- c) freiwillig - die für Sie keinerlei Verpflichtung einschließen

Um erfolgreich sein zu können, muss es einem Sportler auch erlaubt sein, zu verlieren!

## **MENTALE ÜBUNGEN**

Hier noch' einige mentale Übungen, die das Wohlbefinden steinern können:

**Ich fühle mich glücklich und zufrieden**  
**Ich traue mich, guter Laune zu sein**  
**Ich treibe Sport aus Freude**  
**Das Ganze ist nur ein Spiel**  
**Gute Laune steigert die Leistung**  
**Wettkämpfe machen Spaß**  
**ich freue mich auf den nächsten Wettkampf**  
**Ich lag mir die Stimmung nicht vermiesen,**  
**gleich was geschieht**  
**Ich genieße es, offensiv zu sein**

### **Mut haben und Risiken eingehen**

Viele Sportler und Trainer sind so sehr mit ihrem eigenen Sicherheitsbedürfnis beschäftigt, dass sie es nicht wagen, gezielt Chancen wahrzunehmen. Wenn das Umfeld eines Sportlers seine Versuche, gute Leistungen zu erbringen, negativ und kritisch bewertet, fordert es den Sportler regelrecht zu defensivem Verhalten auf. Er geht dann auf Nummer sicher, um Kritik zu vermeiden. Man muss unterscheiden zwischen aktiver, gesunder Draufgängerhaltung und einer Form von Tollkühnheit, die man ruhig Rücksichtslosigkeit nennen kann. Es ist nicht ganz einfach, eine adäquate Haltung zu finden. Beispielsweise gibt es Fußballspieler, die sich niemals getrauen zu schießen, nicht einmal, wenn sie eine gute Möglichkeit haben, ein Tor zu erzielen. Stattdessen sehen sie sich nach jemandem um, an den sie den Ball weitergeben können. Andere Spieler „treten nach allem, was sich bewegt“ und scheinen keinerlei Hemmungen zu haben. Der ideale Spieler aber ist sowohl loyal seiner Mannschaft gegenüber als auch sich selbst, indem er die Chancen nutzt, wenn sie sich bieten. So mancher Trainer würde viel gewinnen, wenn er sich die Frage stellte: „Wie Sorge ich dafür, dass die Spieler loyal sind, aber auch mutig?“ Vielleicht beginnt er am besten damit, seine eigene negative Kritik aufzugeben. Vorsichtige, von anderen Leuten abhängige Spieler, die oft gute Leistungen erbringen könnten, wenn sie nur den Mut dazu hätten, brauchen starke soziale Anerkennung von Trainern und Freunden. Nur durch diese Art von Unterstützung wird bei ihnen das Gefühl von Mut und Kraft auslöst.

## **MENTALE ÜBUNGEN**

Hier noch einige Beispiele zum Einüben  
einer größeren Risikobereitschaft:

**Ich verlasse mich auf mich selbst**

**Ich fühle mich aktiv und frei**

**Ich wage es, offensiv zu sein**

**Ich akzeptiere es, zu verlieren**

**Ich traue mich, die Initiative zu ergreifen, unabhängig vom gegnerischen Verhalten**

**Ich fühle mich aktiv, beherzt und frei**

**Ich fühle mich stark**

**Ich glaube an mich selbst**

Außer den besprochenen positiven und negativen Gefühlen, die auf unsere Leistungsfähigkeit einwirken, gibt es - wie eingangs besprochen - zwei weitere maßgebliche Faktoren: 1. Denkprozesse, Gedanken und 2. Spannkraft/Energie. In der nächsten Folge erläutern wir Ihnen, wie dass, Denken' die Leistung steuert.