



Visualisierung frisch gedacht!

Vorstellungstraining im Golf flexibel einsetzen

Dr. Tom Kossak & Dr. Kai Engbert

Engelhardstr. 10a
81369 München

info@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de

// Referent



Dr. Kai Engbert

- Diplom und Promotion in Psychologie
- Approbation als Psychologischer Psychotherapeut (VT)
- Sportpsychologe (asp)
- B & C-Trainerlizenzen (Kanu-Slalom, Klettern)
- Selbständiger Sportpsychologe, Coach und Psychotherapeut
- Gründungsgesellschafter von Sportpsychologie München GbR
- Leitender Sportpsychologe bei Snowboard Germany

// Referenten



Dr. Tom Kossak

Ausbildung:

- Diplom und Promotion in Psychologie
- Systemischer Therapeut (IGST/SG)
- Sportpsychologe (asp)
- Ausbildung Klinische Hypnotherapie (MEG)

Tätigkeit:

- Selbstständiger Sportpsychologe und Coach, Systemischer Therapeut
- Zusammenarbeit u.a. mit dem Deutschen Skiverband, Deutschen Eishockey-Bund & Snowboard Germany
- Coaching in der Musik, Wirtschaft & Medizin

„Mentale Stärke ist kein Zufall – Mentale Stärke ist trainierbar“

// Mentale Prozesse im Golf

Nervosität

Selbstgespräch

Gedanken

Bewegungen
verstehen

Konzentration

Angst

Selbstvertrauen

Erwartungen

Motivation

Druck

Emotionen managen

Anspannung

Bewegungen steuern

Konzentration



// Vorstellungstraining



Vorstellungstraining/Mentales Training:
**ist das planmäßig wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer
Handlung ohne deren gleichzeitige praktische Ausführung**

(nach EBERSPÄCHER, 1995)

// Vorstellungstraining passiert immer!

- **Wie viele Fenster hat das Haus in dem du wohnst?**
- **Wie groß ist der Winkel der Zeiger einer Uhr um 12:20?**
- **Wie komme ich vom Parkplatz in die Umkleide?**

// Einsatzbereiche

Vorstellungstraining

Bewegungen:

- Bewegungslernen: optimieren und stabilisieren
- Aufrechterhalten der Bewegung

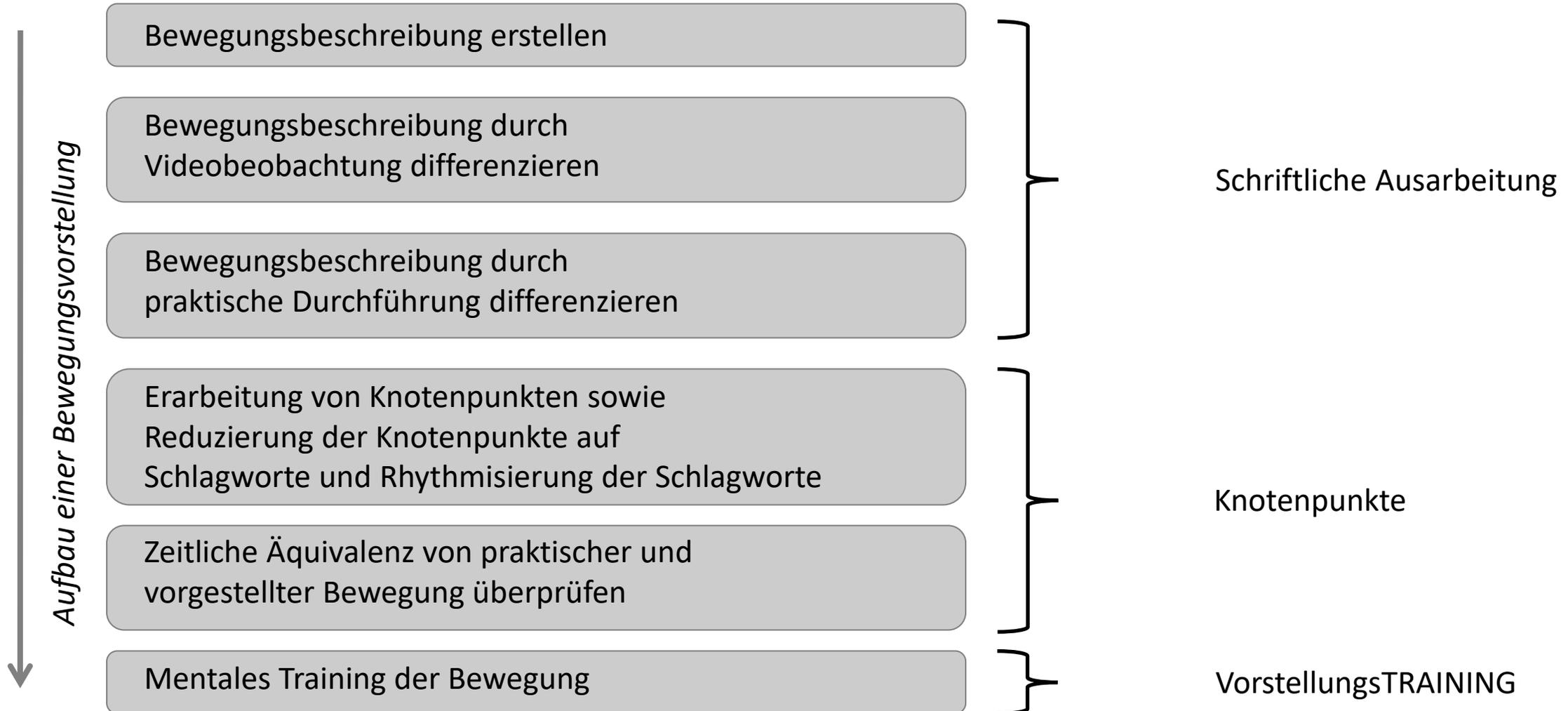
Prozesse:

- Laufvisualisierung
- Den Wettkampf mental durchgehen
- Objektbewegungen: z.B. Flugkurve des Balls

Zustände:

- Psychische Zustände z.B. Motivation, Ruhe, Selbstvertrauen
- Physische Zustände z.B. Entspannung, Heilung

Vorstellungstraining (Mayer & Hermann, 2009)



Setup

Spann

Rumm

Laaaang



// Knotenpunkte

// Praktische Gestaltung

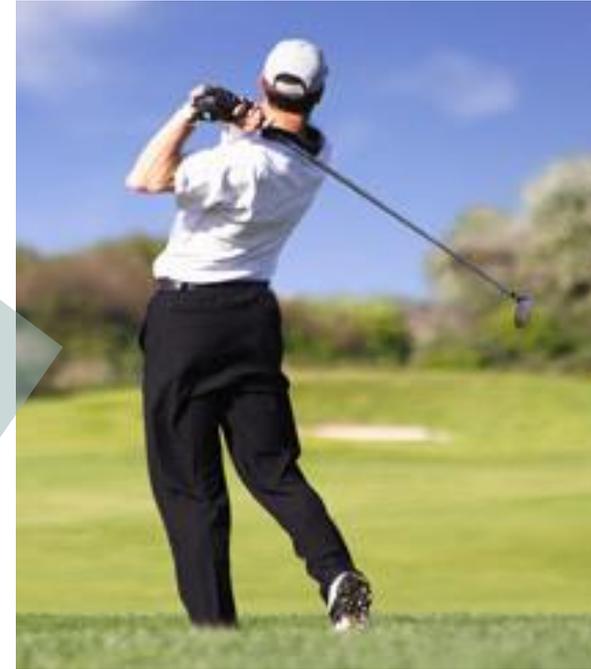


Phase I:
Training der
Vorstellungsfähigkeit
Lebendigkeit

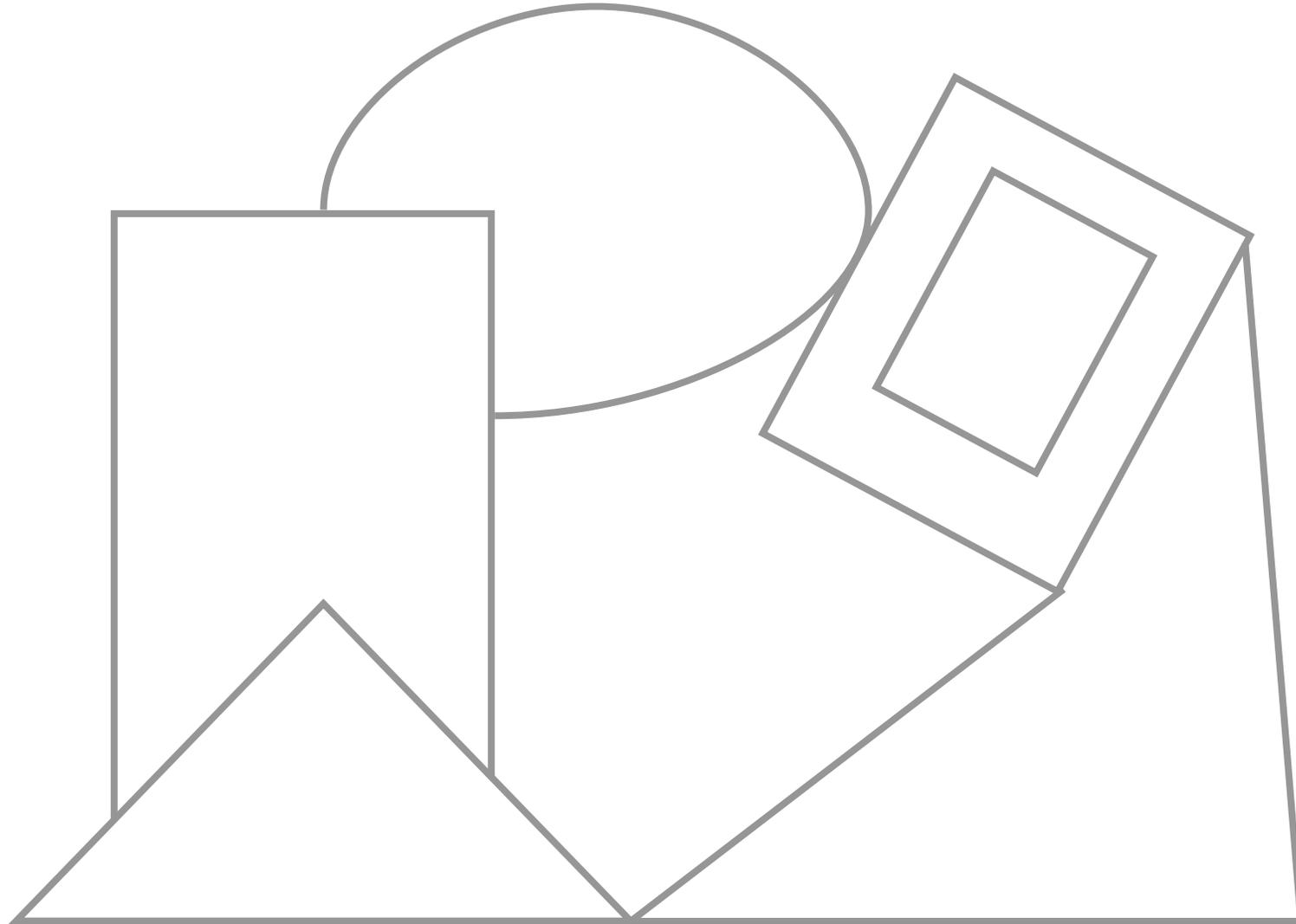
Phase III:
Übertragung auf
sport- /trainings-
spezifische
Situationen

Phase II:
Training der
Qualität &
Kontrolle
mentaler
Vorstellungen

Phase IV:
Evaluation,
Anpassung und
Optimierung



// Beobachten und beschreiben



Beobachten & Beschreiben



Ziel: Gegenstände achtsam wahrnehmen und beschreiben

Oft ist es gar nicht so einfach, sich komplexe Szenen lebendig vorzustellen. Um besonders bei NachwuchssportlerInnen diese Grundlage des Vorstellungstrainings zu schulen, hat es sich bewährt, zunächst mit der Vorstellung von einfachen Gegenständen zu beginnen. Die Übung „Vorstellen – aber richtig!“ (siehe Teil 1) leitet junge SportlerInnen an, ein Objekt achtsam und bewusst über alle Sinne wahrzunehmen. Je besser ihnen dies gelingt, desto einfacher fällt es ihnen im zweiten Schritt, sich den betreffenden Gegenstand mit geschlossenen Augen vorzustellen.

Diese PartnerInnenübung baut auf der Übung aus Teil 1 auf und variiert diese. Die Aufgabe besteht darin, dass ein(e) SportlerIn einen beliebigen Gegenstand für rund zwei Minuten so genau wie möglich beschreibt, ohne dabei das Objekt selbst oder seine Funktion zu benennen. Beschrieben werden also ausschließlich äußere Merkmale wie Form, Farbe, Gewicht, das Gefühl beim Anfassen, Geräusche, Gerüche oder der Geschmack. Da es oft schwer ist, einen Gegenstand aus dem Gedächtnis heraus so genau zu beschreiben, sollte der Gegenstand dem*der BetrachterIn vorliegen.

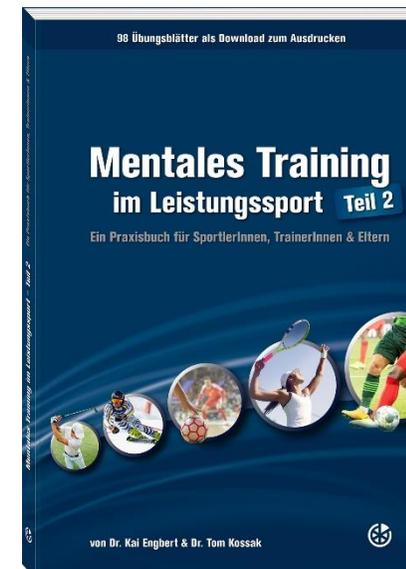
Der*die zweite SportlerIn hört mit geschlossenen bzw. verbundenen Augen aufmerksam zu und versucht, ein inneres Bild des Objekts zu entwerfen. Achtung: Bei der Übung geht es weniger darum, den Gegenstand möglichst schnell zu erraten. Vielmehr steht für den*die beschreibende(n) SportlerIn das exakte Beob-

Nach etwa zwei Minuten wechseln die SportlerInnen ihre Rollen. Ein neuer Gegenstand wird beschrieben. Nachdem beide jeweils ein Objekt beschrieben haben, besprechen sie zunächst untereinander, was gut geklappt hat, was schwierig war und wie sie vorgegangen sind, um ihre Vorstellungen zu entwickeln. Anschließend diskutiert die gesamte Gruppe ihre Erfahrungen.



Tipps:

1. Um die Übung zu variieren und zudem die Vorstellung von Geschmack und Geruch zu üben, kann man auch Lebensmittel wie Obst oder Süßigkeiten einsetzen (siehe „Genusstraining“).
2. Sobald den SportlerInnen die Übung bekannt ist, kann sie auch als Pausenfüller auf Autofahrten oder in Ruhephasen durchgeführt werden.
3. Der Gegenstand kann von demjenigen*derjenigen, dem*der das Objekt beschrieben wird, ebenso mit geöffneten Augen gezeichnet werden.
4. Die Übung kann gleichzeitig als Achtsamkeitsübung genutzt werden (siehe Kapitel „Fokus & Gelassenheit“).



Lebendig vorgestellt

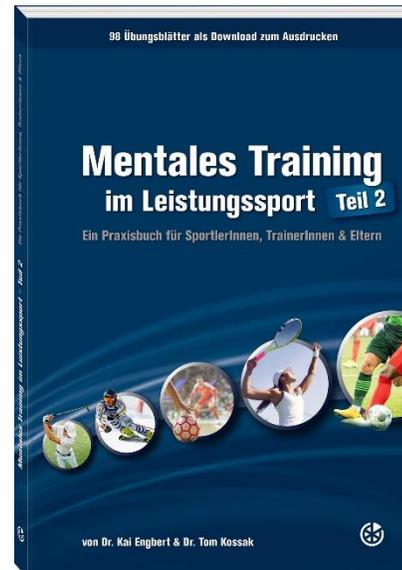


Ziel: Lebhafte und konkrete Vorstellungsbilder erzeugen

Je lebendiger die Bilder sind, die SportlerInnen vor ihrem inneren Auge erzeugen, desto besser wirkt das Vorstellungstraining. Neben den genannten unterschiedlichen Sinnesmodalitäten (siehe „Beobachten & Beschreiben“) kann man weitere Qualitäten und Rahmenbedingungen in die Vorstellung mit einbeziehen. Dabei hat sich das **PETTLEP-Modell** als hilfreich erwiesen.¹⁴ Es liefert einen Rahmen und Anregungen für unterschiedliche Inhalte, mit denen SportlerInnen ihre Vorstellungen anreichern können.

Dazu sollen sich die SportlerInnen eine bestimmte Szene aus dem Training oder einem Wettkampf vorstellen. Der*die TrainerIn leitet sie mit unterschiedlichen, konkreten Aussagen und offenen Fragen zu verschiedenen Schwerpunkten an, auf die die SportlerInnen beim Vorstellen der Szene achten können. Dabei hat sich in der Praxis der PETTLEP-Ansatz bewährt: Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective. Gerade bei größeren technischen Änderungen oder Lernfortschritten in der Bewegung kann die Betonung des „Learning“-Aspekts besonders wertvoll sein.

P	Physical	Physische Aspekte	Physische Aspekte umfassen die Wahrnehmung des Körpers und der Bewegung, aber auch das Wahrnehmen der Kleidung oder des Sportgeräts.
E	Environment	Aspekte der Umgebung	SportlerInnen sollten besonders zum Einstieg oder zur Orientierung bei der Laufbesichtigung ein lebendiges Bild der Umgebung entwickeln.
T	Task	Aufgabe	Der Ablauf der Bewegung wird imaginiert. Das ist der Hauptinhalt der Vorstellung.
T	Timing	Zeitliche Aspekte	Der Rhythmus und das Timing der Bewegung stehen im Fokus. Erfahrene SportlerInnen erzeugen das Bild genauso schnell, wie sie die Bewegung in der Realität ausführen.
L	Learning	Lernfortschritte	Mit steigenden Fähigkeiten sollte die SportlerInnen ihre Bewegungsvorstellungen anpassen. Aber auch das körperliche Wachstum kann zu Veränderungen in der Bewegung und damit im Vorstellungsbild führen.
E	Emotion	Emotionen	Nicht nur um Eigenzustände zu verändern, sondern auch bei der Bewegungsvorstellung werden Emotionen integriert, um ein lebendiges Bild zu erzeugen.
P	Perspective	Perspektive	Die Bewegung lässt sich aus der Erste-Person-Perspektive oder einer Dritte-Person-Perspektive vorstellen. Meist empfiehlt sich die Erste-Person-Perspektive, die mit dem kinästhetischen Erleben gekoppelt wird.



Bewegungen in Metaphern



Ziel: Eine Bewegungsbeschreibung durch Metaphern lebendig machen

Material
Arbeitsblatt
Bewegungen
in Metaphern
Nr. 3-3

Lebhafte innere Bilder von Bewegungen des eigenen Körpers zu entwickeln, ist ein zentraler Teil des Vorstellungstrainings. Um solche inneren Szenen aufzubauen, ist ein gutes Verständnis des eigenen Bewegungsablaufs entscheidend. Dies erreicht man einerseits, indem man den Bewegungsablauf schriftlich ausformuliert und die Knotenpunkte der Bewegung herausarbeitet (siehe „Was mache ich da überhaupt“ und „Drehbuch fürs Kopfkino“ in Teil 1).

Andererseits benötigen lebendige Vorstellungsbilder mehr als einen exakten Ablauf. Auch das Gefühl beim Bewegen spielt eine Rolle. Denn eine zu analytische Vorgehensweise beim Vorstellungstraining birgt die Gefahr, den Rhythmus des Ablaufs und das ganzheitliche Bewegungsgefühl zu vernachlässigen. Besonders im oder kurz vor dem Wettkampf sollte man sich im Vorstellungstraining nicht auf die technischen Details fokussieren, sondern auf einen flüssigen Bewegungsablauf. Im Knotenpunktmodell¹⁵ markiert man daher auch die einzelnen Bewegungsschritte am Ende symbolisch durch Wörter oder Laute. Das hilft SportlerInnen, einen individuellen Rhythmus für die Bewegung zu finden.

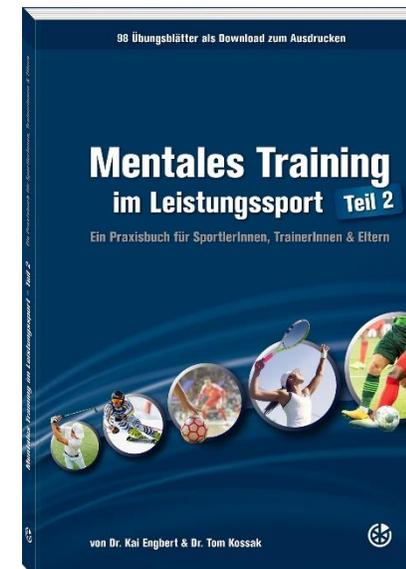
Damit SportlerInnen ihr Bewegungsgefühl sowohl im physischen und im Vorstellungstraining als auch in der Kommunikation mit

dem*der TrainerIn noch besser auf den Punkt bringen, bietet sich die Arbeit mit Metaphern an. So macht es einen Unterschied, ob SportlerInnen den Bewegungsimpuls als „dynamisch wie eine Feder“ oder als „explosiv wie einen Kanonenschlag“ wahrnehmen.

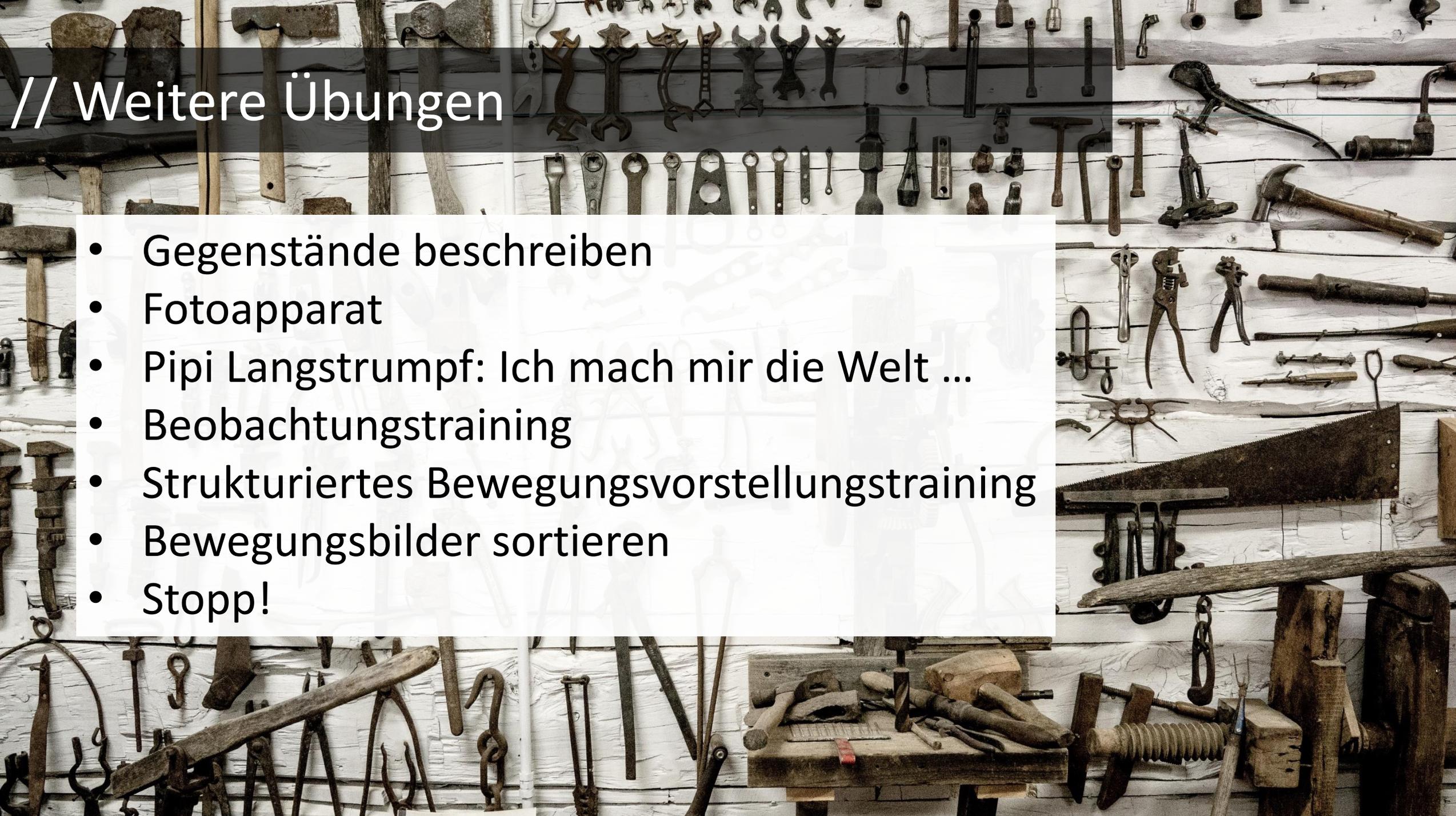
Nachdem die SportlerInnen ihre Bewegung schriftlich auf dem Arbeitsblatt 3-3 ausformuliert haben (siehe „Was mache ich da überhaupt?“ und „Drehbuch fürs Kopfkino“ in Teil 1), suchen sie ausdrucksstarke Metaphern, die das subjektive Bewegungsgefühl der SportlerInnen wiedergeben. Allein durch den Gedanken daran gelingt es dann oft schon, das Bewegungsgefühl besser auf den Punkt zu bringen. Die sprachlichen Bilder orientieren sich an den Sportarten und sind individuell.

Einige Anregungen:

- groß wie ein Baum
- leicht wie ein Luftballon
- steif wie ein Brett
- sanft wie eine Feder
- explosiv wie ein Kanonenschlag
- langes Bein wie eine Giraffe
- wie an einem Bindfaden aufgehängt
- leise landen wie eine Katze



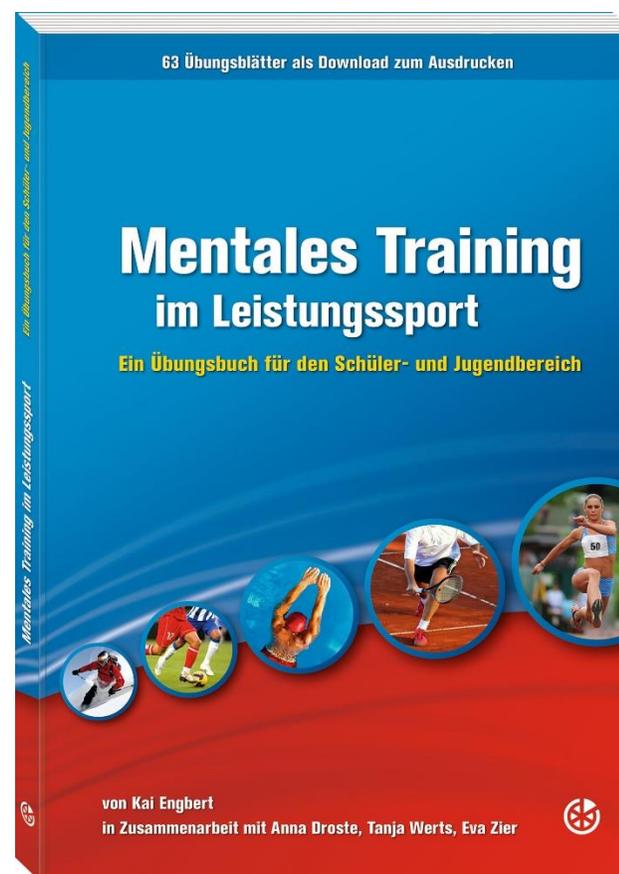
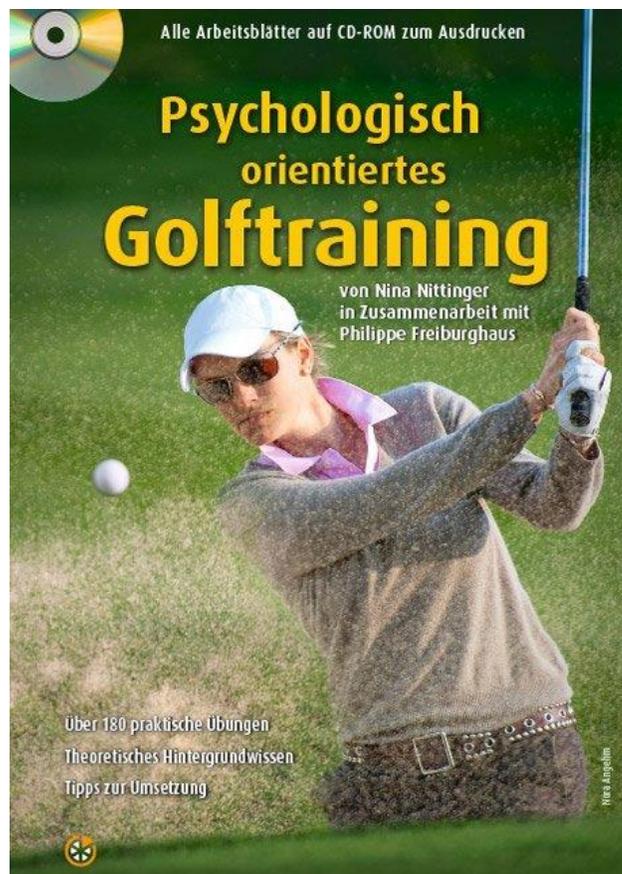
// Weitere Übungen

The background of the slide is a photograph of a workshop wall. The wall is made of light-colored wood and is densely packed with various tools. In the upper section, there are several hammers of different sizes and types, along with numerous wrenches of various sizes. Below these, there are pliers, screwdrivers, and other hand tools. The tools are arranged in a somewhat organized but cluttered manner, typical of a well-used workshop. The lighting is even, highlighting the textures of the wood and metal.

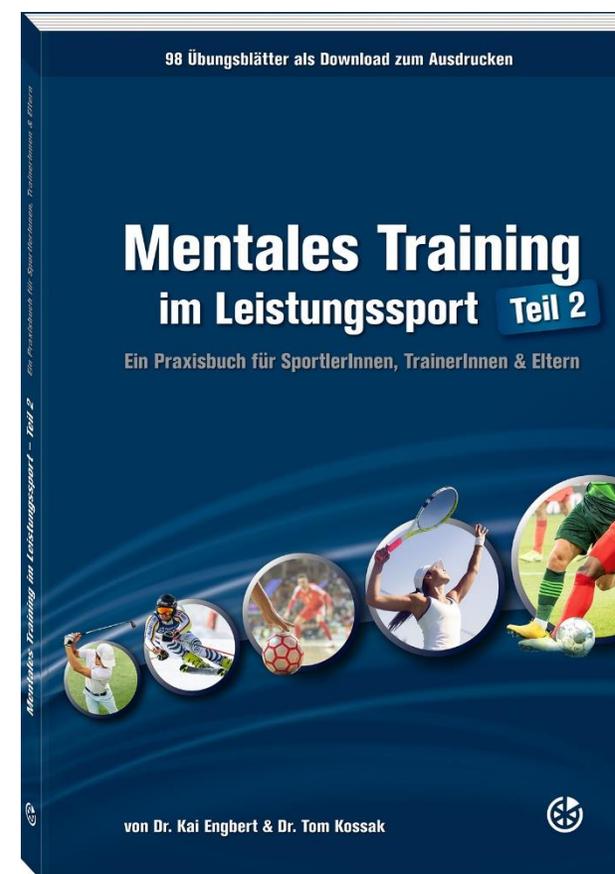
- Gegenstände beschreiben
- Fotoapparat
- Pipi Langstrumpf: Ich mach mir die Welt ...
- Beobachtungstraining
- Strukturiertes Bewegungsvorstellungstraining
- Bewegungsbilder sortieren
- Stopp!

// Weiterführende Buchtipps dazu:

Grundlagen/Jugend:



Fortgeschrittene:



Zeit

für

eine Pause



// Einsatzbereiche

Vorstellungstraining

Bewegungen:

- Bewegungslernen: optimieren und stabilisieren
- Aufrechterhalten der Bewegung

Prozesse:

- Laufvisualisierung
- Den Wettkampf mental durchgehen
- Objektbewegungen: z.B. Flugkurve des Balls

Zustände:

- Psychische Zustände z.B. Motivation, Ruhe, Selbstvertrauen
- Physische Zustände z.B. Entspannung, Heilung

The background image shows a golfer in a white shirt and dark pants, captured in three different stages of a golf swing. The golfer is wearing a white cap with a logo. The image is overlaid on a large, semi-transparent circular graphic that contains text. The text is in a clean, sans-serif font. The overall scene is set on a green golf course under a blue sky with scattered white clouds.

Prozesse/ Abläufe im Golf vorstellen:

Innere Vorbereitung!!

- Wettkampftag strukturieren
- Was brauche ich, wie gehe ich ran?
- Platzmanagement
- Worauf will ich achten?
- Wo liegen Herausforderungen?

Mein Performance-Film



Ziel: Sich selbst in der Vorstellung von außen beobachten

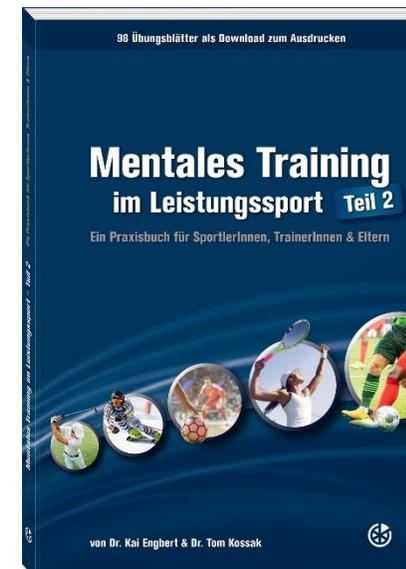
Unter verdecktem Wahrnehmungstraining versteht man, dass sich SportlerInnen in ihrer Vorstellung selbst von außen beobachten. Ziel dieser Trainingsform ist es, ein inneres Bild zu entwickeln, wie die eigene Bewegung von außen aussieht, sie zu analysieren und zu verbessern.

Im ersten Schritt suchen SportlerIn und TrainerIn eine Bewegung aus, die aktuell verbessert oder neu erlernt werden soll. Man kann dazu auch eine gelungene Bewegungsausführung der SportlerInnen oder eines Vorbilds zur Hilfe nehmen, die auf Video aufgezeichnet ist. So ist die Bewegungssequenz klar definiert und die SportlerInnen nehmen bereits durch das Videoschauen eine Außenperspektive ein.

Im zweiten Schritt ist es die Aufgabe der SportlerInnen, sich vorzustellen, wie ihre Bewegungsausführung von außen betrachtet aussieht. Manchen hilft es, dazu in die Rolle von Kameraleuten zu schlüpfen, die sie filmen. In ihrem Kopf dürfen die SportlerInnen die Kamera an einem beliebigen Ort an der Trainings- oder Wettkampfstätte positionieren, von dem aus sie sich selbst gut beobachten können. Oder sie verwenden eine imaginäre Drohne.

Um sich in die Szene einzufinden, können die SportlerInnen „mit ihrer inneren Kamera“ zunächst auch ein paar Eindrücke vom Training oder Wettkampf einfangen. Wie in einem Fernsehbeitrag stellen sie sich etwa die Wettkampfstätte vor oder machen Porträtaufnahmen von anderen SportlerInnen und sich selbst beim Aufwärmen. Nun startet der Wettkampf. Aus der Position der Kamera beobachten sie sich und filmen Bilder ihrer eigenen Bewegungsausführung.

Ist genügend Material aufgezeichnet, wechseln die SportlerInnen in ihrer Vorstellung in den Übertragungswagen und beginnen, den inneren Film zu schneiden. Mit dem Videoschnittgerät können sie die Szene beliebig oft vor- und zurückspulen, an Details heranzoomen oder in die Totale wechseln. Sie können die Bewegung in Slow Motion oder erhöhter Geschwindigkeit abspielen und das Bild anhalten. Der*die TrainerIn setzt dabei Impulse, z. B. fordert er*sie die SportlerInnen auf, einzelne Körperbereiche genau zu beobachten.



Meine Wettkampfcheckliste



Ziel: Mentale Wettkampfvorbereitung

Gastautor



**Moritz
Anderten**

*Details zum
Autor auf
Seite 250*

Um sich mental auf einen Wettkampf vorzubereiten, hilft es SportlerInnen, alle relevanten Faktoren noch einmal strukturiert durchzugehen. Das nimmt auch großen Herausforderungen die Bedrohlichkeit und macht den Wettkampf überschaubar und kontrollierbar. Zudem stärkt es das Selbstvertrauen und die Konzentration während des Wettkampfes. In der Praxis hat sich eine Aufteilung in folgende vier Faktoren bewährt:

- **Ich**
- **Konkurrenz**
- **Umgebung**
- **Wettkampf**

Material
Arbeitsblatt
Meine
Wettkampf-
checkliste
Nr. 7-3

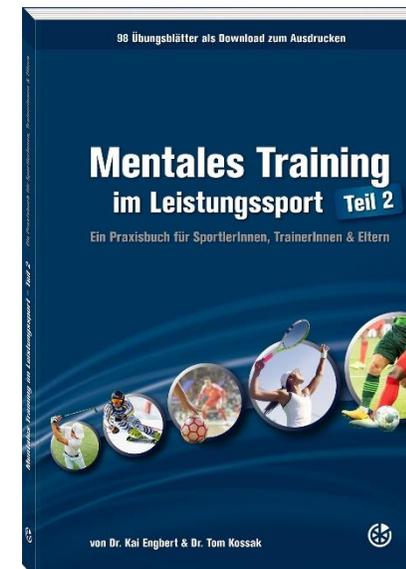
Der ideale Zeitpunkt für diese Übung liegt in den letzten Tagen vor dem Wettkampf. Anhand des Arbeitsblattes 7-3 gehen die SportlerInnen alle Besonderheiten des bevorstehenden Wettkampfes gedanklich durch. Die TrainerInnen moderieren die Aufgabe an und erklären kurz die jeweiligen Faktoren. Nach einer Zeit der individuellen Arbeit können die Ergebnisse mit dem Trainer und ggf. auch in der Gruppe gesammelt und reflektiert werden.

Faktor „Ich“: Hier schärfen die SportlerInnen ihre Selbstwahrnehmung und spüren in sich hinein. Positive Gefühle wie Vorfreude, Mut und Selbstbewusstsein werden verstärkt und ausgebaut. Negative Gefühle wie Unsicherheit oder Nervosität dagegen eingeordnet und „entschärft“. Darüber hinaus überlegen die SportlerInnen, welche Taktiken sie einbringen

Faktor „Konkurrenz“: Jetzt richten die SportlerInnen den Fokus auf die GegnerInnen. Über welche sportlichen Stärken verfügen sie? Wo liegen ihre Schwächen? Gerade in Sportarten, bei denen eine direkte Auseinandersetzung mit den GegnerInnen besteht, wie etwa im Tennis oder Kampfsport, hilft dieser Schritt, sich gut auf die KontrahentInnen einzustellen, bereit zu sein und sich im Wettkampf dann ganz auf sich selbst und den Match-Plan zu konzentrieren.

Faktor „Umgebung“: Jede Wettkampfstätte ist anders und hat ihre Eigenarten. Die SportlerInnen machen sich bewusst, wie dieser Ort aussieht und gehen die zeitlichen Abläufe durch. Dabei können sie sich mental schon einmal die Plätze aussuchen, an denen sie sich ungestört vorbereiten und Pause machen können. Wenn die SportlerInnen die Wettkampfstätte noch nicht kennen, planen sie am Wettkampftag Zeit ein, um sich mit der Umgebung vertraut zu machen.

Faktor „Wettkampf“: Die SportlerInnen machen sich die Bedeutung des kommenden Wettkampfs klar. Sie überprüfen ihre Erwartungen und überlegen, welche Regulationsstrategien sie nutzen können. Anschließend visualisieren sie ihren Wettkampfplan und die taktische Herangehensweise. Das bringt Klarheit, Struktur und Sicherheit. Sie achten darauf, in der Vorstellung zu spüren, wie sie trotz schwieriger Situationen bei sich und ihrem Plan bleiben und sich mit positiver Einstellung auf den



Back to Business



Ziel: Den Fokus nach Ablenkungen wiederherstellen

Gastautor



Walter
Wölflé

Details zum
Autor auf
Seite 251

Während eines Wettkampfes dauerhaft fokussiert zu bleiben ist meist ein unrealistisch hoher Anspruch, den SportlerInnen an sich stellen. Zudem stören viele Ablenkungen und Unterbrechungen unerwartet ihre Konzentration. Im Wettkampfmanagement geht es also vor allem darum, sich nicht über Störungen und Konzentrationsverluste zu ärgern. Wesentlich ist, sie wahrzunehmen und möglichst rasch abzuhaken, um sich wieder auf die Aufgabe auszurichten. Das gilt besonders für den Umgang mit Fehlern während des Wettkampfes. Wer Fehler früh professionell abhaken kann, produziert weniger Folgefehler und behält einen „kühlen Kopf“.

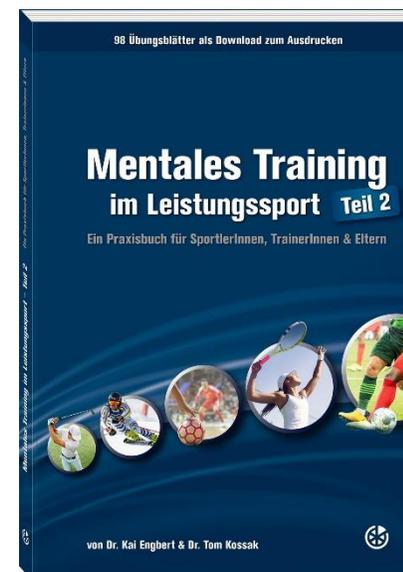
In dieser Übung erarbeiten SportlerInnen ihre individuelle Routine zur Refokussierung. Anhand einer inneren Checkliste können sie sich nach einer Ablenkung wieder neu fokussieren. Zunächst fragt der*die TrainerIn nach Situationen, welche die SportlerInnen in der Vergangenheit aus dem Konzept gebracht haben und in denen sie in Zukunft cooler agieren möchten. Diese Auslöser werden an einem Flipchart gesammelt.

Im zweiten Schritt tragen die SportlerInnen gemeinsam Strategien zusammen, die ihnen in der Vergangenheit geholfen haben, sich nach Ablenkungen wieder neu zu konzentrieren. Dabei listen sie alle Ideen auf, die sowohl gedankliche als auch emotionale und Verhaltensaspekte beinhalten, und tauschen sich darüber aus.

Schritte und Verhaltensweisen aus und bringen sie in eine geeignete Reihenfolge, möglichst kurz und knackig. Das Gerüst aus den folgenden vier Schritten hat sich als hilfreich erwiesen:

1. **Entlüften:** Emotionen wie Ärger oder übermäßige Freude kurz rauslassen (soweit sozial angemessen möglich).
2. **Beruhigen:** Durch tiefes Durchatmen den Blick abwenden oder durch das Verlassen der Situation für etwas Ruhe sorgen.
3. **Analyse und Plan:** Mit klaren Fragen, wie „Was ist los?“, „Worauf muss ich jetzt verstärkt achten?“ oder „Was ist der nächste Schritt?“, die gegenwärtige Situation analysieren und einen Plan für die nächste Aktion entwickeln.
4. **Motivation und Selbstvertrauen:** Mit positiven Gedanken, durch Visualisierung oder mit einem aufmunternden Satz für Selbstvertrauen und Motivation sorgen.

Meist benötigen die SportlerInnen etwas Übung, bis sie ihre individuelle Refokussierungsroutine gefunden haben. Mit Hilfe dieser Routine lernen sie bereits im Training, ihre Konzentration schnell und effizient wiederherzustellen. Dazu gehört, dass die TrainerInnen die SportlerInnen immer wieder motivieren, ihre Routine auch durchzuführen, um sich zu refokussieren. Dies gilt besonders für stressige Situationen, die die TrainerInnen auch bewusst erzeugen können (siehe „Die Ablenkungs-Impfung“). Obwohl es im Training grundsätzlich nicht schlimm ist, mal





// Einsatzbereiche

Vorstellungstraining

Bewegungen:

- Bewegungslernen: optimieren und stabilisieren
- Aufrechterhalten der Bewegung

Prozesse:

- Laufvisualisierung
- Den Wettkampf mental durchgehen
- Objektbewegungen: z.B. Flugkurve des Balls

Zustände:

- Psychische Zustände z.B. Motivation, Ruhe, Selbstvertrauen
- Physische Zustände z.B. Entspannung, Heilung

Zustände vorstellen

Wie will ich mich auf dem Platz fühlen?

- Emotionen
- Körpergefühl
- Selbstbewusstsein
- Motivation
- Ruhe und Gelassenheit



// Autogenes Training



A close-up photograph of a crocodile's back, showing its textured, scaly skin. A small, white, spherical object is balanced on the crocodile's back. The crocodile is resting on a grassy surface. The image is partially obscured by a dark overlay on the left side where the text is located.

Nicht im Problemen denken!

LÖSUNGEN und positive Emotionen vorstellen!!!

Time of My Life



Ziel: Emotionen über die Vorstellung vergangener Situationen erzeugen

Material
Anleitung
Time of
My Life
Nr. 3-5

Als eine weitere Technik im Vorstellungstraining erinnert man sich an vergangene Situationen, um seinen aktuellen mentalen und körperlichen Zustand zu beeinflussen. Wir kennen das aus dem Alltag: Denken wir an die leckere Pizza von gestern, bekommen wir wieder Hunger. Genauso können sich SportlerInnen Emotionen aus vergangenen Wettkämpfen oder anderen Situationen vorstellen, um sich auf einen neuen Wettkampf vorzubereiten. Positive Gefühle durch das Vorstellen bestimmter Situationen zu wecken, wird dann zum Bestandteil der Routine vor dem Start (siehe „Performance-Tunnel“).

Bei der folgenden Gedankenreise erinnern sich die SportlerInnen an bestimmte Situationen in ihrem Leben, die mit positiven Gefühlen verknüpft sind. Sie lernen dadurch, diese Gefühle

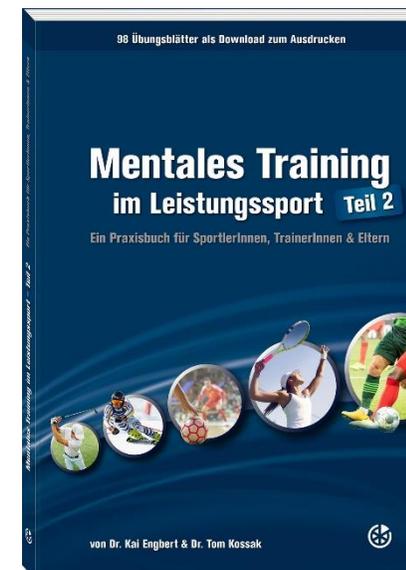
auch im Sport hervorzurufen, indem sie sich die Szenen vors innere Auge rufen.

Die TrainerInnen sollten Erfahrung beim Anleiten von Gedankenreisen haben. Mit Hilfe der Anleitung 3-5 können sie die Gedankenreise in der Gruppe oder mit einzelnen SportlerInnen durchführen. Sie können den Text natürlich auch variieren, um an positive Erfahrungen der SportlerInnen anzuknüpfen und diese einzubauen. Danach reflektieren die TrainerInnen mit den SportlerInnen ihre Erfahrungen.

Zum Abschluss der Übung wird noch einmal herausgearbeitet, welche Emotion durch welchen Vorstellungsinhalt aktiviert werden kann. Die SportlerInnen erstellen einen individuellen Plan, wann ihnen das jeweilige Vorstellungsbild hilft.

Hier einige Beispiele:

Vorstellungsinhalt	Zustand & Emotion	Einsatzbereich & Ziel
der letzte Urlaub am Strand	➤ Ruhe und Entspannung	➤ um in der Pause zur Ruhe zu kommen
der letzte Konzertbesuch	➤ Aktivierung und Motivation	➤ um sich in den letzten Sekunden vor dem Wettkampf zu aktivieren
ein wichtiger Erfolg	➤ Motivation und Selbstvertrauen	➤ um sich nach einem Rückschlag wieder aufzubauen



Das Ziel vor Augen



Ziel: Durch gezielte Vorstellungen Motivation aufbauen

„Denk ans kalte Getränk auf der Hütte.“ Diesen Satz kennt jede(r) BergwandererIn, der*die die letzten 100 Höhenmeter vor sich hat. Indem wir uns zukünftige Szenen, Ereignisse und positive Gefühle vorstellen, können wir uns selbst motivieren. Im Sport geschieht das mit ganz unterschiedlichen Vorstellungen, z. B. indem man sich selbst auf dem Podest sieht oder sich vorstellt, wie die Konkurrenz zähneknirschend gratuliert.²⁰ In der Sportpsychologie werden verschiedene Kategorien motivationaler Vorstellungen unterschieden:²¹

Motivational-spezifische Vorstellungen:

Hier stellt man sich ganz bestimmte, emotional positiv besetzte zukünftige Situationen vor, wie den Wettkampf oder eine Medaille zu gewinnen, beglückwünscht zu werden oder ein lang ersehntes Ziel zu erreichen. Solche Bilder steigern beispielsweise die Motivation während des Trainings und bestärken SportlerInnen in ihren Bestrebungen, ein langfristiges Ziel zu erreichen.

Motivational-unspezifische Vorstellungen:

Die SportlerInnen stellen sich vor, wie sie unter schwierigen Umständen Herausforderungen bewältigen, wie sie sich selbstbewusst und motiviert zurückkämpfen und schließlich das Rennen gewinnen. Diese unspezifischen Vorstellungen beziehen sich nicht auf ein klares Ziel, sondern insgesamt auf positiv besetzte und motivierende Szenen. Solche Vorstellungen helfen beispielsweise auch, Selbstvertrauen zu

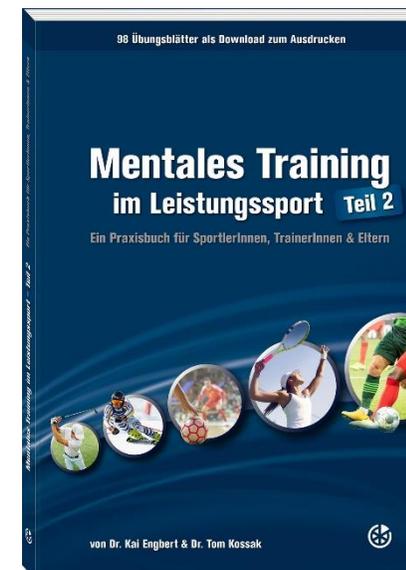
optimale Wettkampfanspannung aufbauen (siehe Kapitel „Wettkampfmanagement“).

In der folgenden Übung lernen SportlerInnen, wie sehr zukunftsbezogene Vorstellungen motivieren und wie sie diese Technik für sich nutzen können. Sie sehen, welche unterschiedlichen zukunftsbezogenen Vorstellungen es gibt, und spüren, was sie auslösen.

Der*die TrainerIn führt ins Thema ein, indem Beispiele dafür gebracht werden, wie persönlich zukunftsbezogene Vorstellungen anspornen. Dann überlegen die SportlerInnen, wann es ihnen schwerfällt, sich zu motivieren. Gemeinsam sammeln sie unterschiedliche spezifische, allgemeine und körperbezogene Bilder, die in genau diesen Situationen helfen. Die Vorschläge schreiben sie auf Moderationskarten und ordnen sie den oben genannten drei Kategorien zu.

Jetzt überlegt sich jede(r) SportlerIn mit Hilfe des Arbeitsblattes 3-6 eigene „Wenn-Dann-Strategien“. Die SportlerInnen wählen für sie persönlich schwierige Situationen (Wenn) und beschreiben Bilder, die sie in genau dieser Situation motivieren könnten (Dann). Zum Beispiel auf der Couch an die Siegerehrung denken, um sich zur Laufrunde bei Nieselregen aufzurufen. Ob ihnen in der jeweiligen Situation eine allgemeine, eine spezifische oder eine körperbezogene Vorstellung hilft, können die SportlerInnen individuell entscheiden.

Material
Arbeitsblatt
Das Ziel
vor Augen
Nr. 3-6



Dark Side of Imagery



Ziel: Sich in harten Trainingsphasen mit negativen Vorstellungen anspornen

Gastautor



Dr. Christian Heiss

Details zum Autor auf Seite 250

Nicht nur positive Vorstellungen motivieren. Sich einen Misserfolg auszumalen, kann ebenfalls antreiben – man versucht, alles daranzusetzen, dass es nicht so weit kommt! Die Furcht vor dem Versagen oder einer drohenden Niederlage kann eine hohe Anstrengungsbereitschaft freisetzen. Dieses Phänomen kennen auch FreizeitsportlerInnen, die sich zum Training motivieren, um den hämischen Kommentaren der MannschaftssportlerInnen zu entgehen, wenn sie auf der Couch liegen geblieben wären.

Im Wettkampf ist es nicht sinnvoll, sich mit negativen Vorstellungen anzuspornen. Ein Kopfkino des Versagens verringert das Selbstvertrauen und das Risiko dieser und weiterer unerwünschter Nebenwirkung dieser Technik (z. B. Selbstzweifel) ist vermutlich höher als der motivationale Effekt des sich besser „Aufraffenkönnens“. Vor Beginn harter Trainingsphasen, die vor allem für das Loslegen und die Überwindung des inneren Schweinehundes sehr viel Willensstärke fordern, kann diese „dunkle Seite des Vorstellungstrainings“ allerdings gut eingesetzt werden, um vor allem für die ersten Schritte Energie bereitzustellen.

In einer Studie zu Selbstführung im Nachwuchsleistungssport wurde gezeigt, dass viele erfolgreiche LeistungssportlerInnen Strategien einer negativen Selbstmotivierung intuitiv an-

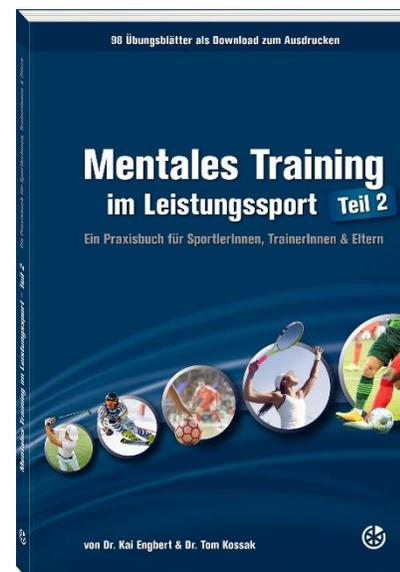
„Das Ziel vor Augen“), wenn sie sich zu einer ungeliebten Trainingseinheit motivieren möchten, sondern sich auch auszumalen, wie die Konkurrenz in diesem Moment trainiert und an ihnen vorbeiziehen würde, wenn sie jetzt nicht trainieren. Oder sie stellen sich vor, wie „klein und mickrig“ sie sich fühlen würden, wenn sie zuvor viele Einheiten im Krafraum aus Bequemlichkeit abgesagt hätten.

Um die SportlerInnen für das Thema zu sensibilisieren, sollte die TrainerInnen den Einsatz von misserfolgsbezogenen Bildern im Gespräch mit den SportlerInnen reflektieren und vorbereiten. Dabei gilt: Die dunkle Seite der Vorstellung sollte persönlich und individualisiert erfolgen.



Damit solche auf Misserfolg bezogenen Bilder nicht destruktiv wirken, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Diese Strategie lediglich wohldosiert und punktuell einsetzen.
- Negative Vorstellungsbilder sollten nicht zur Gewohnheit werden.
- Negative Vorstellungsbilder nur in Zeiträumen einsetzen, in denen kein Wettkampf ansteht.
- Je näher der Wettkampf rückt, desto mehr auf positive Motivationsstrategien setzen.

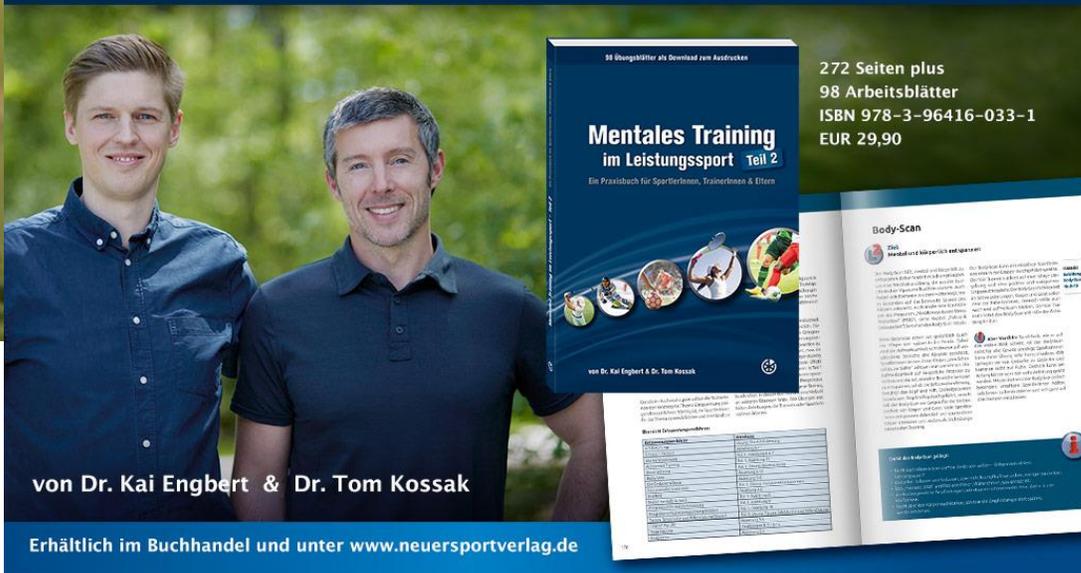


// Zeit für
Fragen &
Diskussion:



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Unser neues Buch ist erschienen: **Mentales Training im Leistungssport – Teil 2**



The image shows the book cover for 'Mentales Training im Leistungssport Teil 2' by Dr. Kai Engbert and Dr. Tom Kossak. The cover is blue and white, featuring a collage of sports-related images. The authors are shown in a separate photo on the left. The book is available in paperback and as a digital download.

**272 Seiten plus
98 Arbeitsblätter**
ISBN 978-3-96416-033-1
EUR 29,90

**Mentales Training
im Leistungssport Teil 2**
Ein Praxisbuch für SportlerInnen, TrainerInnen & Eltern

von Dr. Kai Engbert & Dr. Tom Kossak

Erhältlich im Buchhandel und unter www.neuersportverlag.de

Dr. Tom Kossak & Dr. Kai Engbert

Engelhardstr. 10a
81369 München

info@sportpsychologie-muc.de
www.sportpsychologie-muc.de