

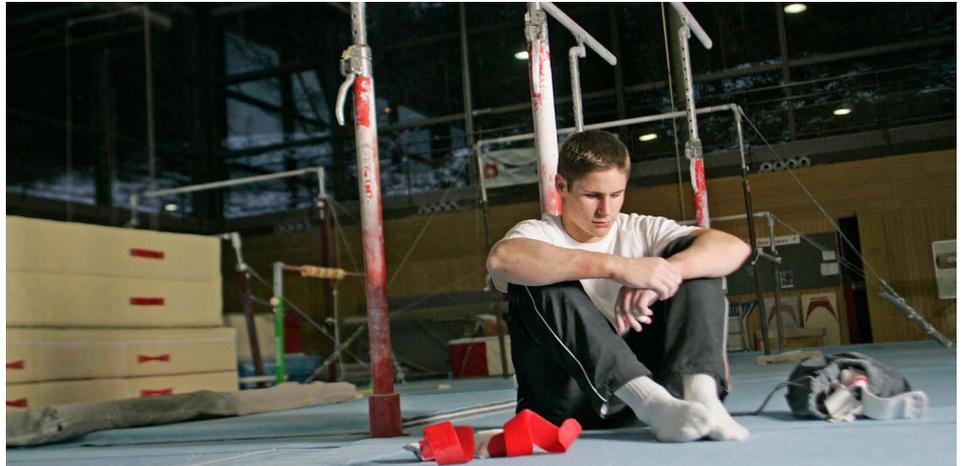
## 11 | 2011

### Inhalt Monatsthema

Voraussetzungen schaffen	2
Visualisieren	3
Selbstgespräche	4
Atemregulation	5
Übungen – Visualisieren	6
Übungen – Selbstgespräche	8
Übungen – Atemregulation und Entspannung	10
Test	12

### Kategorien

- Ab 11 Jahren
- Sekundarstufe I und II
- Einsteiger bis Könnler
- Leistungsmodell: emotionale Substanz, mental-taktische Kompetenz
- Handlungsfeld Trainer: Beratung & Coaching



## Psychologisches Training

**Viele Leistungssportler können ein Lied davon singen: Wer am Wettkampftag X mental nicht bereit ist, dem nützt die beste körperliche Verfassung nichts. Im aktuellen Monatsthema zeigen wir, wie psychologische Methoden ins Training und auch in den Sportunterricht integriert werden können.**

Systematisches körperliches Training gehört für zahlreiche Menschen zum Alltag. Mit dem Ziel, die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern und Bewegungsabläufe zu optimieren, verbringen sie viele Stunden in der Sporthalle oder im Kraftraum. Dabei kommen auch Methoden zum Zug, die im weitesten Sinne zum psychologischen Training gehören. Trotzdem stellt bewusstes und systematisches psychologisches Training nach wie vor eine Ausnahme dar.

Psychologisches Training kann unterschiedliche Bereiche beinhalten wie Motivation sowie Selbstvertrauen fördern, sich konzentrieren, wahrnehmen und verarbeiten, Psyche regulieren, Willen steuern, antizipieren, kommunizieren, Taktik und Strategie. In Anlehnung an das Leistungsmodell im [Kernlehrmittel Jugend+Sport](#) sind dies die wichtigsten psychischen Trainingsbereiche.

### Unterschiedliche Facetten

Um die mentale Stärke bei jugendlichen und erwachsenen Hobby-, Leistungs- und Hochleistungssportlern zu verbessern und die Freude und Befriedigung beim Sporttreiben zu unterstützen, hat das Bundesamt für Sport für die Ausbildung von J+S-Leitenden ein kompaktes Lehrmittel entwickelt, das die Grundlagen für die unterschiedlichen Facetten des psychologischen Trainings vermittelt. Ergänzt werden diese theoretischen Grundlagen von zahlreichen praktischen Beispielen, wie psychologische Einheiten in den Trainingsalltag integriert werden können.

Gezielte Ausschnitte aus der Broschüre «[Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele](#)» stellen denn auch das Kernstück dieses Monatsthemas dar. Wir konzentrieren uns dabei im ersten Teil auf die theoretischen Grundlagen des Visualisierens, der Selbstgespräche und der Atmung/Entspannung. Im zweiten Teil werden konkrete Übungssituationen sowie ein kleiner Test zu den entsprechenden Bereichen vorgeschlagen. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

# Voraussetzungen schaffen

**Psychologisches Training ist gekennzeichnet durch die gezielte und kontrollierte Beeinflussung von psychischen Leistungskomponenten. Diese Beeinflussung kann zur Erhöhung der emotionalen Stabilität und mentalen Stärke beitragen.**

Das Gehirn lernt ständig und unbewusst (implizites Lernen), deshalb ist bewusstes psychologisches Training von grossem Nutzen. Gehirnphysiologisch (und stark vereinfacht) betrachtet, erfolgt Lernen durch das Bahnen von Nervenzellverbindungen. Diese Verknüpfungen entstehen durch ständiges Wiederholen.

## An Bekanntem anknüpfen

Deren Bildung wird unterstützt, indem der Lernende an Vorwissen oder Bekanntes anknüpfen kann. Empfindet er positive Emotionen, werden Hirnareale aktiviert, die für die Lerninhalte relevant sind. Das bedeutet, dass Lernen vereinfacht wird, wenn es dem Athleten (und Trainer) gelingt, möglichst positive Voraussetzungen für den Lernprozess zu schaffen. Negative Emotionen hingegen führen dazu, dass Hirnregionen aktiv werden, welche für Stress- und Angstreaktionen verantwortlich sind. Dies ist eine schlechte Voraussetzung für stabiles Lernen.

## Bewusst ans Ziel gelangen

Um die emotionale Stabilität und die mentale Stärke zu optimieren, muss sich die Sportlerin je nach Ziel, Lerntyp, Situation oder Stand der Saisonplanung für eine geeignete Trainingsmethode entscheiden. Die meisten Methoden des psychologischen Trainings sind aber im Wesentlichen auf drei Grundtechniken zurückzuführen: Das Visualisieren, Selbstgespräche sowie eine regulierte Atmung.



Eine systematische Zielsetzung führt eher zum Erfolg. Abb. aus Birrer, Morgan, Ruchti (2010: 13)

Mit dem Ziel, die psychischen Leistungsanteile bewusster und gezielter zu fördern und damit die Voraussetzung für einen erfolgreichen Wettkampftag positiv zu beeinflussen, können die drei oben erwähnten Schwerpunkt-Methoden bereits im Kindesalter bis hin zu den Erwachsenensportlern eingesetzt werden.

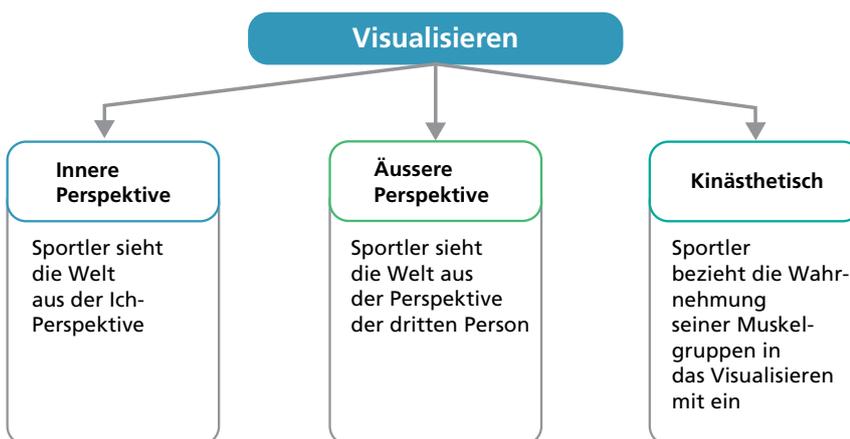
Da die bewusste Pflege eines aktiven und gesunden Geistes zur Prävention von Krankheiten bzw. zum Abbau deren Ursachen wie Stress oder hormonelle Dysbalancen förderlich ist, sind die psychologischen Trainingsmethoden auch im Hobby- bzw. Gesundheitssport einsetzbar und zu empfehlen.

# Visualisieren

**Beim Visualisieren stellt sich die Athletin eine Situation oder Bewegung vor und simuliert mental ein reales Ereignis. Es ist, als ob ein Film im Kopf abläuft, den sie selbst bewusst lenken und steuern kann.**

Das Visualisieren zählt zu den am häufigsten angewendeten Techniken des psychologischen Trainings. Viele Sportlerinnen und Sportler setzen diese Technik ein, ohne sie je bewusst gelernt zu haben oder zu wissen, wie sie genau funktioniert. Mit Hilfe des Visualisierens kann eine Sportlerin lernen, sich klare Vorstellungen bewusst vor Augen zu führen, die einen starken Einfluss auf ihr Verhalten und ihre Leistung haben. Trotzdem hängt die positive Wirkung des Visualisierens stark von den gegebenen Voraussetzungen des Sportlers ab.

Visualisieren beruht nicht nur auf dem bildlichen Vorstellungsvermögen. Die Sportlerin versucht vielmehr mit allen Sinnen, ein inneres mentales Bild aufzubauen. Sie reproduziert sozusagen eine innere mentale Wirklichkeit. Ein geistiges Bild wird lebendiger, sobald die Sportlerin den Gehörsinn und das Körpergefühl, den Geruchs- oder auch Geschmackssinn mit einbezieht. Das Wahrnehmen von Körpergefühlen beim Visualisieren, also das Gespür für Muskelspannungen bei Bewegungen, wird kinästhetisches Visualisieren genannt.



Perspektiven des Visualisierens. Abb. aus Birrer, Morgan, Ruchti (2010: 15).

Ein Sportler kann das geistige Bild aus zwei verschiedenen Perspektiven betrachten. Er kann sich die Bilder aus seiner Innensicht vorstellen (internale Perspektive). Die vorgestellten Bilder entsprechen dem, was der Sportler in Wirklichkeit sieht, wenn er eine Bewegung ausübt. Wenn sich der Sportler aus der Sicht einer dritten Person oder wie auf einer Videoaufnahme betrachtet, handelt es sich um die so genannte externale Perspektive. Das kinästhetische Visualisieren kann mit beiden Perspektiven kombiniert werden. Es kommt auch vor, dass Sportler während des Visualisierungsvorgangs die Perspektive wechseln.

# Selbstgespräche

**Beim systematischen Einsatz von Selbstgesprächen geht es darum, die eigenen Gedanken so zu lenken und einzusetzen, dass sie der Person helfen, ihre Leistungen positiv zu beeinflussen.**

Ein Selbstgespräch ist ein innerer Dialog in Form von Gedanken, die an die eigene Person gerichtet sind. Auf diese Weise empfängt man Handlungsanleitungen, welche dem Tun eine Richtung geben und die Intensität der Handlung bestimmen.

Selbstgespräche entstehen immer, wenn eine Person denkt. Gedanken beeinflussen einen Menschen sehr stark. Nebst der handlungsleitenden Funktion sind sie auch für die Motivation förderlich, z. B. indem sich eine Person Mut zuspricht. Wie Gedanken oder Selbstgespräche wirken, kann nachvollzogen werden, wenn sich eine Person beispielsweise vorstellt, dass sie eine Zitrone aufschneidet und ein Stück davon zwischen die Zähne presst. Bei den meisten Menschen führen diese Gedanken dazu, dass sich der Mund zusammenzieht und der Speichel zu fließen beginnt.

Es gibt aber auch Denk- oder Selbstgesprächsstile, welche den Menschen negativ beeinflussen und dazu führen, dass er sein Potenzial nicht ausschöpfen kann (z. Bsp. «Jetzt sind wir 1:0 im Rückstand, jetzt ist alles verloren», «Ich darf keinen Fehler machen» oder «Nie habe ich gute Bedingungen. Immer, wenn ich an den Start gehe, habe ich Gegenwind»). Selbstgespräche, welche die Leistungserbringung unterstützen, lassen sich trainieren, ein positiver Denkstil lässt sich einüben. Dies gelingt am besten, wenn Selbstgespräche systematisch und gezielt eingesetzt werden.

Hilfreiche Selbstgespräche müssen jedoch zwingend realistisch sein. Darin unterscheiden sie sich von «positivem Denken». Gute Selbstgespräche sind Handlungsanleitungen und beinhalten keinen Selbstbetrug. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten, verwendet der Sportler seine «eigene Sprache» und formuliert neue Selbstgespräche selbst.

Einen weiteren wichtigen Aspekt von Selbstgesprächen macht die [richtige Formulierung](#) aus. Der Mensch verarbeitet Informationen sprachlich und bildlich. Im sprachlichen Verarbeitungsmodus kann der Mensch mit Verneinungen oder negativen Formulierungen – «wir dürfen keine Fehler machen» – umgehen. Das bildliche Verarbeitungssystem ist eingängiger und schneller: Mit der Anweisung, keine Fehler zu machen, wird das Bild eines Fehlers aktiviert, also genau das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung. Deshalb müssen Selbstgespräche und Anweisungen immer so formuliert sein, dass sich der Athlet direkt davon «ein Bild machen» kann, etwa: «Wir spielen kurze, genaue Pässe.»

## Checkliste Selbstgespräche

Bei der leistungsdienlichen Ausführung der Methode des Selbstgesprächs sind einige Punkte unbedingt zu beachten. In der Folge werden in diesem Hilfsmittel jene Eigenschaften aufgelistet, die bei Selbstgesprächen zutreffen sollten:

Selbstgespräche sollten...

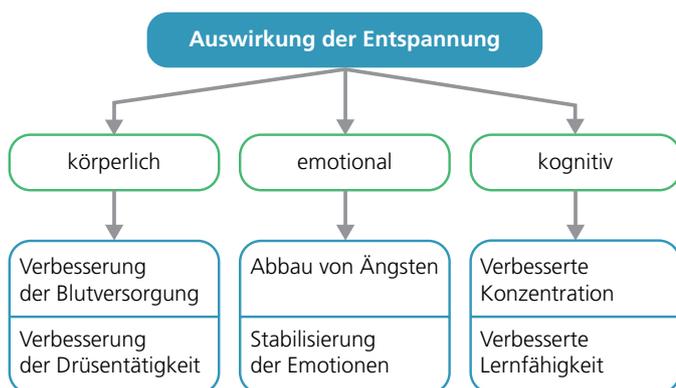
- positiv sein, nur positive Formulierungen aufweisen: «Ich werde alles richtig machen.»
- das Wort «ich» enthalten: «Ich schaue fünf Meter nach vorne.»
- die eigenen Stärken thematisieren: «Ich habe gute Beine.»
- lösungsorientiert und handlungsrelevant sein: «Schön mit Druck nach vorne laufen.»
- die Gegenwart oder Zukunft betreffen: «Ich bleibe am Hinterrad kleben.»

# Atemregulation

**Unterschiedliche Atemtechniken können das Spannungs- und Erregungsniveau regulieren und haben folglich eine entspannende oder aktivierende Funktion. Der Sportler und die Sportlerin können damit lernen, über die Atmung den eigenen Erregungszustand (und damit auch die eigenen Emotionen) zu verändern.**

Emotionale Befindlichkeit und Atmung stehen in engem Zusammenhang. Bei Angst, Unsicherheit und Anspannung erfolgt die Atmung flach und schnell. Ruhe, Sicherheit und Entspannung hingegen sind durch langsame und tiefe Atmung gekennzeichnet. Demzufolge ist es praktisch unmöglich, ruhig und entspannt zu atmen und gleichzeitig aufgeregt zu sein. Durch die Veränderung des Atemmusters lassen sich Emotionen beeinflussen. Angst kann beispielsweise durch eine ruhige, langsame, entspannte Atmung vermindert werden.

Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflussbar ist. Deshalb ist sie zur Kontrolle und Steuerung des optimalen Leistungszustandes ein wichtiges, nicht wegzudenkendes Instrument. Bewusstes Atmen lenkt ausserdem die Aufmerksamkeit von störenden Gedanken oder Ereignissen ab und dient dem Konzentrationstraining.



Auswirkungen der Entspannung, z. B. durch bewusstes Atmen. Abb. aus Birrer, Morgen, Ruchti (2010: 19).

Atemübungen haben den grossen Vorteil, dass sie jederzeit trainier-, durchführ- und einsetzbar sind. Somit können die Übungen nicht nur in Wettkampf- oder Stresssituationen angewendet, sondern auch zu Hause, im Training und Alltag geübt werden. Ein sinnvoller Einsatz ergibt sich zum Beispiel als Vorbereitung für die Durchführung anderer mentaler Techniken, zur psychischen und physischen Entspannung oder zur Ablenkung von Störungen und unangenehmen Gedanken.

Zur Durchführung der Entspannungsatmung nimmt die Athletin eine bequeme Grundposition ein und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf den Atemfluss. Das Einatmen erfolgt in normalem Tempo, es geschieht automatisch. Die Athletin konzentriert sich auf die Ausatmung, die etwas verlangsamt ausgeführt wird. Anschliessend wird eine kleine, aber deutlich wahrnehmbare Pause eingelegt, bis die Einatmung wieder wie von selbst erfolgt. Eine aktivierende Atmung betont die Einatmung. Nach einer kurzen Pause läuft das Ausatmen wie von alleine ab. (Siehe Arbeitsblatt «Aktivieren und Entspannen über die Atmung»).

# Praktische Beispiele: Visualisieren

## Orangenübung

**Diese Übung kann zur Vorbereitung der Visualisierungstechnik angewendet werden. Die Sportlerin lernt dabei, beim Visualisieren alle Sinne einzusetzen. Dies hilft, lebhaftere Bilder entstehen zu lassen.**

Die Übung dauert etwa 5 bis 10 Minuten. Jede Sportlerin hat eine Orange vor sich. Der Trainer liest zwei Mal einen Text vor. Beim ersten Mal führt die Sportlerin die Instruktionen tatsächlich aus. Beim zweiten Mal stellt sie sich nur vor, wie sie die Anweisungen umsetzt (sie visualisiert).

Der erste Durchgang bezweckt, für den Visualisierungsvorgang möglichst alle Sinne anzuregen.

Zunächst liest der Trainer vor: «Greif die Orange, die vor dir liegt. Nimm die Farbe wahr. Welche Farbe hat sie? Taste mit den Fingern die Oberfläche der Orange ab und beachte den Geruch. Beobachte, wie es spritzt, wenn du deine Fingernägel in die Orangenschale eingräbst. Nimm während des Schälens den Geruch der Orange wahr. Beachte die Geräusche, die während des Schälens und Trennens in die einzelnen Stücke entstehen. Spüre den klebrigen Saft auf deinen Fingern. Beiss und kau die einzelnen Stücke der Orange und nimm den Geschmack und das Gefühl der Orange in deinem Mund und auf deinen Zähnen wahr.»

Beim Visualisierungs-Durchgang stellt er folgenden Text voran: «Nimm eine bequeme Körperhaltung ein und schliesse die Augen. Atme gleichmässig und ruhig. Stell dir Folgendes vor: Vor dir liegt eine Orange...»



## Winning Feeling

**Mit dieser Übung soll dem Sportler ein «Winning feeling» (Siegeregefühl) vermittelt werden. Ebenso hilft sie, die Motivation zu steigern und Zuversicht zu entwickeln.**

Die ganze Übung dauert 10 bis 15 Minuten, in einem ersten, zweiten und dritten Schritt je 3 bis 5 Minuten. Der Sportler führt sie einmal in ungestörter Umgebung kurz vor dem Aufwärmen zum Wettkampf aus.

**Erster Schritt:** Der Trainer leitet den Sportler an, eine bequeme Körperhaltung einzunehmen, die Augen zu schliessen und gleichmässig und ruhig zu atmen.

**Zweiter Schritt:** Der Sportler baut in Gedanken die Erinnerung an einen früheren gewonnenen Wettkampf auf. Er erlebt den Moment des Erfolgs noch einmal intensiv in allen Einzelheiten nach. Er kostet das Gefühl des Triumphes aus und setzt möglichst alle Sinne ein.

**Dritter Schritt:** Der Sportler atmet ruhig und gleichmässig. Er sagt sich bei jedem Ausatmen in Gedanken: «In mir steckt ein Sieger!» Dieses «winning feeling» nimmt er in den folgenden Wettkampf mit.



## Jetzt oder nie!

**Im Sport muss schnell gehandelt werden. Diese Übung hilft, mit Entscheidungen umzugehen und verbessert die Qualität und Sicherheit der (taktischen) Entschlüsse.**

Der Trainer organisiert Übungsanlagen, bei denen bestimmte taktische Entscheidungen getroffen werden müssen.

1. Der Athlet erarbeitet in Abstimmung mit dem Trainer Aufmerksamkeitsmerkmale für diese Situationen und Entscheidungshilfen im Sinne von Wenn-Dann-Beziehungen.
2. Die ausgewählte Handlung verbindet er mit einem oder mehreren «Schlüsselworten».
3. Dann schliesst er die Augen, atmet ruhig und gleichmässig...
4. und spielt die erarbeitete (taktische) Lösung unter Verwendung des Schlüsselwortes im Geiste durch.
5. Nun öffnet er die Augen und führt die Lösung praktisch durch.

Diesen Durchgang mehrmals wiederholen. Die Entscheidungssituationen und die Komplexität der Übungen werden mit der Zeit durch den Trainer immer schwieriger gestaltet und Schritt für Schritt an die Erfordernisse im Wettkampf angepasst.

Die Auswahl der Handlungen und die Benennung der Schlüsselwörter werden einmal pro Monat oder jedes Mal, wenn die Komplexität der Übung zunimmt – und idealerweise vor dem Aufwärmen – durchgeführt.



---

## Das Wesentliche im Fokus

**Diese Übung unterstützt die Aufrechterhaltung der Konzentration und verhilft zu einer grösseren Bewegungssicherheit.**

Der Trainer leitet den Sportler oder die Sportlerin mit folgendem Ablauf dazu an einen Fokus zu setzen, welcher eher zum Erfolg führen kann.

1. Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein. Atme langsam und ruhig.
2. Halte dir vor Augen, dass das Wichtigste in diesem Moment geschieht. Vergangenheit und Zukunft haben keine Bedeutung, sie liegen weit weg.
3. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Nimm den Atem wahr, ohne ihn zu verändern. Werde dir nochmals darüber klar, was im Moment für den Wettkampf das Wichtigste ist. Es ist der Bewegungsablauf, den du gerade ausführen wirst in all seinen Facetten.
4. Deine innere Einstellung ist folgende: Jeder Moment ist der Wichtigste! Stell dir die Bewegung vor und lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf die zentralen Bereiche der Bewegungsausführung.
5. Dein Training oder Wettkampf beginnt, und du lenkst deine Aufmerksamkeit immer auf die Bereiche, die du gerade eingeübt hast.



# Praktische Beispiele: Selbstgespräche

## Gedankenstopp

**Die Übung hilft vor allem gegen negative Stresszustände. Sie unterbricht störende Gedankenketten und verleiht dem Athleten eine erhöhte Konzentration sowie ein Gefühl der Selbstkontrolle. Negative Gedanken werden durch positive ersetzt, impulsives Handeln wird unterbrochen.**

Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird und für die gerade anstehenden Handlungen und Aufgaben nicht von Bedeutung oder sogar hinderlich ist, sagt sich der Athlet laut oder leise «stopp» und unterbricht damit die Gedankenkette. Es ist sinnvoll, dass er negative durch positive rationale Gedanken und Vorstellungen ersetzt.

Anschliessend richtet er seine Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Handlung, atmet einmal tief durch und setzt dann die Handlung fort, indem er zu sich selbst (laut oder leise) «weiter» sagt.

**Bemerkung:** Damit die Übung im Wettkampf Wirkung zeigt, muss sie vorher im Training und in anderen Situationen eingeübt werden.

**Variation:** Manchmal ist es günstig, dass sich der Athlet nach einem Stopp-Signal einfach mit etwas Anderem beschäftigt und sich so ablenkt.



## Selbstgespräche umformulieren

**In dieser Übung geht es darum, sich der eigenen Selbstgespräche bewusst zu werden und negative Gedanken bewusst in hilfreiche umzuformulieren. Die ständige Beschäftigung mit positiven Selbstgesprächen führt zu deren Automatisierung.**

In einem kurzen Input informiert der Trainer die Athletin über die Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen. Die Athletin wird aufgefordert, ihre typischen Selbstgespräche vor, während und nach einem Wettkampf auf [ein Blatt](#) zu notieren. Alle negativen Selbstgespräche werden in der linken Spalte aufgelistet.

Nun wird die Athletin dazu angehalten, unter Anwendung der Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen alle negativen in hilfreiche Selbstgespräche umzuschreiben. Gute Umformulierungen werden auf der rechten Seite des Arbeitsblattes eingetragen. Sind alle negativen Selbstgespräche positiv umformuliert, wird das Blatt in der Mitte getrennt. Die Athletin zerknüllt die Hälfte mit den negativen Selbstgesprächen und wirft sie in einen Abfalleimer. Sie behält die andere Hälfte mit den positiven Formulierungen und liest sie mehrmals durch. Das Blatt kann auch irgendwo aufgehängt werden, wo die Athletin es gut sieht. Die hilfreichen Selbstgespräche werden nun im Training bewusst geübt und im Wettkampf angewendet.

**Variation:** Das Anwenden von hilfreichen Selbstgesprächen kann durch Visualisieren eingeübt werden. Dabei stellt sich die Athletin typische Situationen vor, während und nach dem Wettkampf vor und wendet dabei hilfreiche Selbstgespräche an.



## Im Wort liegt die Kraft

**Mit dieser Übung verbessern die Sportler die Bewegungssicherheit und -vorstellung. Zusätzlich wird die bewegungsspezifische Konzentration erhöht.**

Der Trainer leitet die psychologische Methode mit folgenden Worten an:

1. Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Liegen ein.
2. Schliesse deine Augen und atme langsam und gleichmässig.
3. Beschreibe nun möglichst konkret und vollständig den Bewegungsablauf, den du trainieren möchtest. Du machst das in Form eines Selbstgespräches und achtest auf alle Details der Bewegung. Je besser du die Bewegung ausüben kannst, desto weniger Worte brauchst du.
4. Zuletzt genügt es, wenn du dir die Knotenpunkte einer Bewegung mit einem geeigneten «Schlüsselbegriff» in Erinnerung rufst.



## Autosuggestion

**Die Übung der Autosuggestion stärkt die Selbstsicherheit, fördert eine positive Selbstbeeinflussung und die Stabilisierung der inneren Ruhe.**

Folgenden Ablauf kann die Athletin zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen üben:

1. Eine bequeme Haltung einnehmen. Die Augen schliessen und ruhig und gleichmässig atmen.
2. Sobald die Entspannung gespürt wird, die Aufmerksamkeit auf ein ausgewähltes inneres Bild richten. Dieses Bild veranschaulicht, was erreicht werden will. Beispiele für solche positiven Bilder sind: Siegespodest, Torerfolg, Rekordzeit oder tadellose Verteidigungshandlung gegen den Starspieler.
3. Dieses Bild sehr intensiv erleben! Während die Aufmerksamkeit auf dem Bild bleibt, eine autosuggestive Formel vorsprechen. Diese im Vorfeld bereits zurechtlegen, beispielsweise: «In mir steckt ein Sieger!», «Heute ist mein Tag!» oder «Ich erreiche es leicht und mühelos!».
4. Für die Erstellung von suggestiven Formeln die folgenden Punkte beachten:
  - Formulierung in der Gegenwart;
  - kurze, bildhafte Formeln und einfache Sätze benutzen;
  - mehrfaches Wiederholen der Formel (20- bis 30-mal) laut oder in Gedanken.



# Praktische Beispiele – Atemregulation und Entspannung

## Aktivierungsatmung

**Die Übung dient der schnellen Aktivierung vor dem Training oder im Wettkampf, um Kraft, Entschlossenheit und Energie zu tanken. Sie belebt den Organismus und bekämpft Wettkampfunterregung.**

1. Die Sportlerin misst zuerst ihren Ruhepuls und notiert ihn auf das [Arbeitsblatt «Aktivieren und Entspannen über die Atmung»](#).
2. Sie richtet ihre ganze Aufmerksamkeit auf das Einatmen und atmet kräftig und tief durch die Nase ein.
3. Danach hält sie kurz den Atem an.
4. Anschliessend lässt sie die ganze Luft wie von alleine durch den Mund ausströmen. Bei jedem Atemzug spürt sie, wie sie wacher wird. Dies wiederholt sie 3 bis 5 Mal.
5. Im Anschluss daran misst sie den Puls und schreibt das Resultat erneut auf das Arbeitsblatt.

Anhand der Tabelle wird ersichtlich, wie stark sich der Puls nach jeder Wiederholung der Übungen verändert.

Ausserdem zeigt sich mit der Tabelle, wie sich der Puls im Vergleich zur Entspannungsatmung (siehe nächste Übung) verhält.



## Entspannungsatmung

**Die Übung unterstützt die schnelle Entspannung vor dem Training oder im Wettkampf, hilft ruhig und ausgeglichen zu werden, und bekämpft Nervosität.**

1. Die Sportlerin misst zuerst ihren Ruhepuls und notiert ihn auf das [Arbeitsblatt «Aktivieren und Entspannen über die Atmung»](#).
2. Anschliessend nimmt sie, sitzend oder liegend, eine bequeme und aufrechte Haltung ein.
3. Sie richtet ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung, speziell auf die Bauchatmung. Die Konzentration liegt nur auf dem Ausatmen, das langsam durch den Mund erfolgt. Das Einatmen durch die Nase geschieht ganz von alleine.
4. Bei jedem Atemzug gestaltet sie die Ausatemungsphase deutlich länger als die Einatemungsphase, bis sie keine Luft mehr hat. Die Athletin soll spüren, wie die Spannung in ihrem Körper mit jedem Ausatmen nachlässt und sie ruhiger wird. Dies wird 3 bis 5 Mal wiederholt.
5. Im Anschluss daran misst sie den Puls und schreibt das Resultat auf das Arbeitsblatt.

Wie oben wird ersichtlich, wie stark sich der Puls nach jeder Wiederholung der Übungen verändert.

Ausserdem zeigt sich mit der Tabelle, wie sich der Puls im Vergleich zur Aktivierungsatmung (siehe vorangehende Übung) verhält.



## Ganz schnell ganz locker

**Die Blitzentspannung ist eine schnellwirkende Entspannungstechnik. Vorhandener Stress wird sofort gemindert und es entsteht das Gefühl der inneren Ausgeglichenheit.**

Die Übung ist in jeder Stresssituation einsetzbar, sobald diese als beanspruchend und leistungsmindernd erlebt wird. Generell auch kurz vor dem Wettkampf oder Start. In der Übungsphase zwei- bis dreimal täglich durchführen.

1. Nimm eine bequeme und aufrechte Haltung im Sitzen oder im Stehen ein.
2. Stell dir vor, du bist eine Marionette, die an mehreren Fäden aufgehängt ist. Deine Arme und Hände, dein Nacken, deine Beine und Füße hängen an diesen Fäden.
3. Stell dir vor, dass nun jemand plötzlich die ganzen Fäden gleichzeitig durchschneidet. Du lässt blitzartig alles hängen und atmest gleichzeitig aus. Deine gesamte Muskulatur ist nun von Kopf bis Fuss locker.



## Progressive Muskelentspannung

**Nimm eine bequeme Lage im Liegen ein, schliesse die Augen und atme ruhig und gleichmässig. Spanne die nachfolgend aufgelisteten Muskelgruppen zunehmend stärker an und halte diese Spannung etwa fünf bis sieben Sekunden lang.**

Konzentriere dich während der anschliessenden Entspannung während etwa 20 bis 30 Sekunden auf die entsprechende Muskelgruppe. Bleibe zum Abschluss der Übung auf dem Rücken liegen und genieße die eintretende Entspannung.

Reihenfolge der Muskelgruppen:

1. dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen),
2. nicht dominante Hand und Arm (Hand zur Faust ballen),
3. dominantes Bein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen),
4. Gegenbein (vom Boden abheben und gesamte Muskulatur anspannen),
5. Gesäss (fest zusammenkneifen).

Weitere Muskelgruppen können dazu genommen werden. Sofern du nach dieser Übung nicht ausruhen oder schlafen willst, solltest du dich anschliessend wieder reaktivieren.

**Achtung:** Diese Übung sollte nie am Wettkampftag durchgeführt werden.



# Test

**Mit diesem Test kann die eigene Kenntnis der psychologischen Praktiken geprüft werden. Um welche psychologischen Techniken und Übungen handelt es sich bei den untenstehenden Fallbeispielen?**

## Situation 1

Das Unihockey-Team hat sich viel vorgenommen für die Schweizer Meisterschaft und dementsprechend trainiert. Am Tag der SM sitzen alle Mannschaftsmitglieder in der Garderobe, der Trainer spricht laut vor, die Spieler schliessen ihre Augen und «sehen» die Bilder: Die Tore, die sie gemeinsam schiessen werden ... den Jubel der Fans...der Schlusspfeiff und somit den Meistertitel... frenetischer Applaus und unendliche Freude ... der Pokal und die Fotos für die Medien ... dann die Feier!

**Technik/praktisches Beispiel:**

## Situation 2

Eine Kunstturnerin hat in einer halben Stunde einen wichtigen Wettkampf und ist sehr nervös, denn in der Zuschauermenge sitzen für sie wichtige Personen. Sie ist überzeugt, dass sie sich keinen Fehler erlauben kann. Sie muss ihre Übererregung in der kurzen Zeit bis zum Wettkampf wieder «herunterfahren», um eine optimale Leistung erbringen zu können. Sie sucht sich einen Platz, wo sie ungestört ist und beginnt mit der Übung, bis sie ihre Nervosität unter Kontrolle hat. Nun kann es losgehen!

**Technik/praktisches Beispiel:**

## Situation 3

Eine Tennisspielerin hat Mühe mit ihrem Aufschlag. Sie möchte diesen Bewegungsablauf technisch verbessern und übt darum mit psychologischen Einheiten. Zusammen mit ihrer Trainerin hat sie für jeden Bewegungsteil die für sie wichtigen Knotenpunkte erarbeitet und ein dafür repräsentatives Wort bestimmt. Bevor das Aufschlagtraining beginnt, spricht sie den Bewegungsablauf leise vor sich hin, stellt sich dabei vor, wie sich diese Bewegung anfühlt, und wie sie diese ausführt.

**Technik/praktisches Beispiel:**

## Situation 4

Der Mittelblocker im Volleyball hat die Aufgabe, gegnerische Angriffe durch seine Blockhandlung zu verhindern. In erster Linie ist er für die Abwehr der schnellen Angriffe über die Mitte zuständig. Werden sie über aussen lanciert, muss er den Aussenblocker durch schnelles Verschieben unterstützen (Zweierblock). Der Spieler ist nur dann erfolgreich, wenn er früh erkannt hat, dass ein Angriff über die Mitte nicht möglich ist, um sich dann sofort zu verschieben. Innerhalb kurzer Zeit sind komplexe Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse durchzuführen.

**Technik/praktisches Beispiel:**

## Situation 5

Ein 100-Meter-Sprinter muss in 30 Minuten an den Start. Er hat im «Call-Room», in den «Katakomben des Stadions», auf seinen Start zu warten. Er scheint völlig energielos zu sein, seine Beine fühlen sich schwer an. Dieser Zustand ist nicht optimal für das Erbringen einer Spitzenleistung. Er muss etwas dagegen unternehmen, damit das Gefühl, schnell rennen zu können, wieder zurückkehrt.

**Technik/praktisches Beispiel:**

## Situation 6

Im Schweizer Fussball-Cup tritt ein Team im Halbfinal gegen den amtierenden Schweizer Meister an. Da einige Spieler der ersten Mannschaft verletzt sind, wird ein Nachwuchsspieler in der Startelf aufgestellt. Er weiss, dass er plötzlich gegen sein grosses Vorbild spielen wird. Er ist verunsichert und fühlt sich der Situation nicht ganz gewachsen. Vor dem Einlaufen sucht er sich einen ruhigen Ort und beginnt mit einer psychologischen Trainingsmethode. Er wiederholt mehrmals den Satz «Ich kann umsetzen, was ich drauf habe.» Das gibt ihm ein besseres Gefühl der Selbstsicherheit, und seine innere Ruhe kehrt zurück. Er freut sich auf das Spiel!

**Technik/praktisches Beispiel:**

## Situation 7

Eine Eiskunstläuferin steht unmittelbar vor ihrem ersten Auftritt an der Europameisterschaft. Sie ist etwas nervös, vor allem aber lässt sie sich durch das Publikum in der Eishalle ablenken. Darum entschliesst sie sich, ihre Übung der Aufmerksamkeitsregulation zu machen, um optimal vorbereitet das Eis zu betreten. Sie setzt sich an einen ruhigen Ort und lenkt ihre Aufmerksamkeit auf die Aufgabe, die sie zu bewältigen hat. In Gedanken beginnt sie nun ihre Kür und konzentriert sich immer auf den für die Ausführung des Bewegungsablaufs entscheidenden Bereich. Beispielsweise auf den Druck der Kufen auf dem Eis, die Spannung der Muskulatur vor dem Absprung oder der entspannte, lächelnde Gesichtsausdruck kurz vor Ende der Kür, um die Preisrichter positiv zu beeinflussen.

## Technik/praktisches Beispiel:

**Lösungen:**

1. Visualisieren / Winning Feeling
2. Atemregulation / Entspannungsatmung
3. Selbstgespräche / Im Wort liegt die Kraft
4. Visualisieren / Jetzt oder nie!
5. Atemregulation / Aktivierungsatmung
6. Selbstgespräche / Autosuggestion
7. Visualisieren / Das Wesentliche im Fokus

## Literatur

- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). [Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele](#). Magglingen: BASPO.
- Baldassarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). [mobilepraxis 06/03](#). Broschüre: Magglingen.
- Di Potenza, F., Mühlenstädt, L. (2010). [mobile Ausgabe 05/10](#). Broschüre: Magglingen.

### Partner



SVSS



bfu



swiss olympic

### Impressum

**Herausgeber**  
Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen

**Redaktion**  
mobilesport.ch

**Titelbild**  
Ueli Känzig, Lernmedien, EHSM  
Daniel Käsermann, Lernmedien, EHSM

**Layout**  
Lernmedien, EHSM