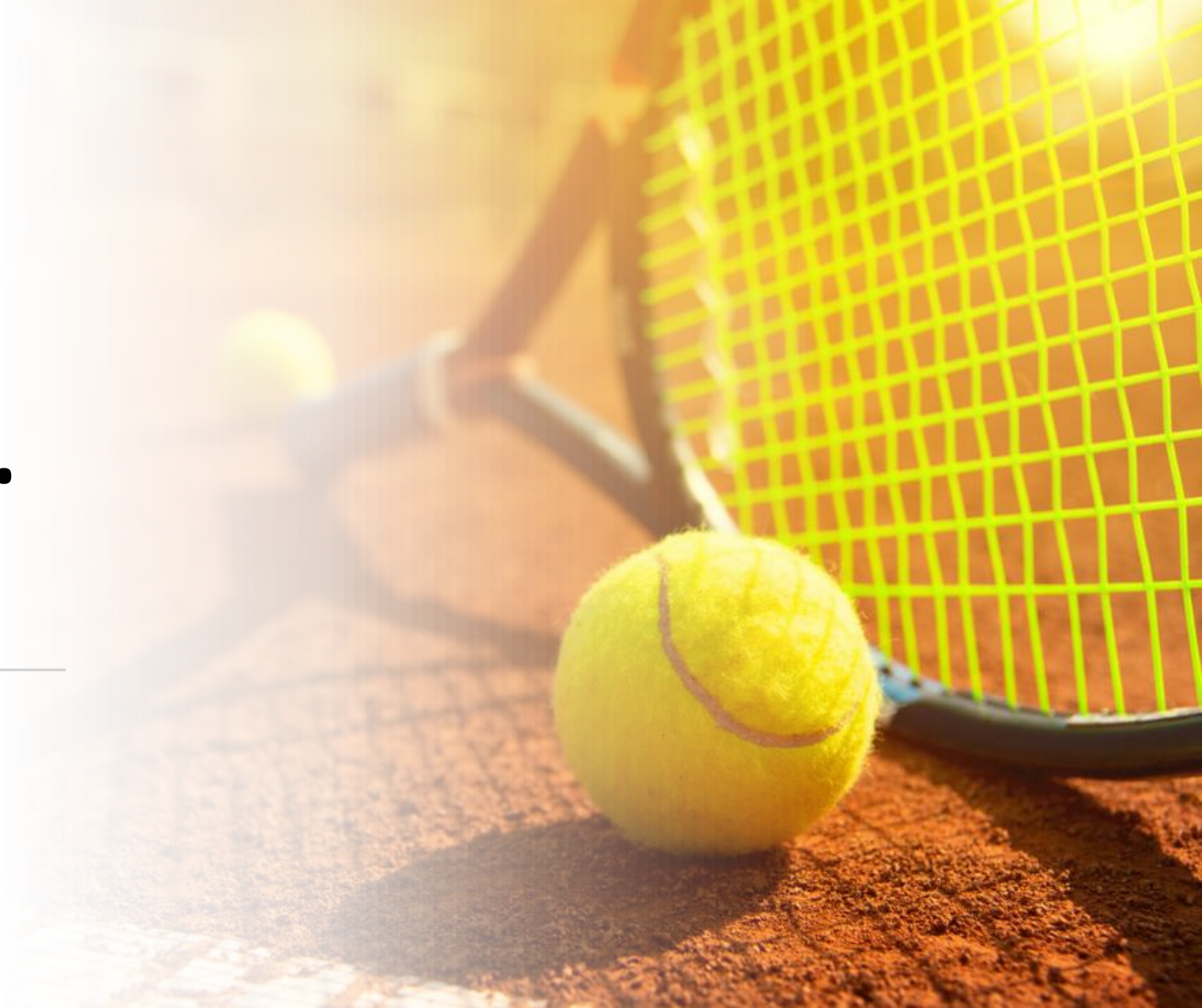


—

**Fokus.
Vertrauen.
Flow.**

Das innere Spiel



Kontakt Daten

Daniel Einkemmer

0699/18964281

daniel.einkemmer@gmail.com



Erfolgsfaktoren im Sport



Abb. Nach Antje Heimsoeth: Sportmental Training, pietsch Verlag 2019

Was ist Sportmentaltraining?



Bewusste Steuerung und Beeinflussung der Gedanken, Gefühle und des eigenen Verhaltens



Methoden/Techniken für eine positive Sicht- und Denkweise



Gezielte Nutzung von Fähigkeiten und Ressourcen



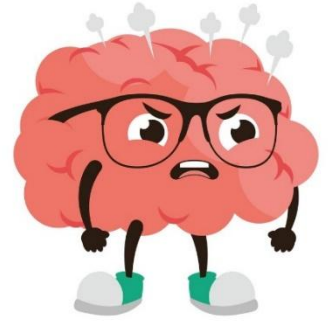
Zusammenspiel von kognitiven, emotionalen und körperlichen Prozessen

Ziele

- Zielfindung
- Werte- und Stärkenanalyse
- Erhöhung der Konzentration und Aufmerksamkeitsfokussierung
- Abbau von Blockaden und hinderlichen Einstellungen
- Umgang mit Leistungsdruck, Fehlern, Ängsten
- Erholungs- und Entspannungstechniken
- Aufbau Selbstbewusstsein und Siegermentalität



Kurze Fakten über unser Gehirn

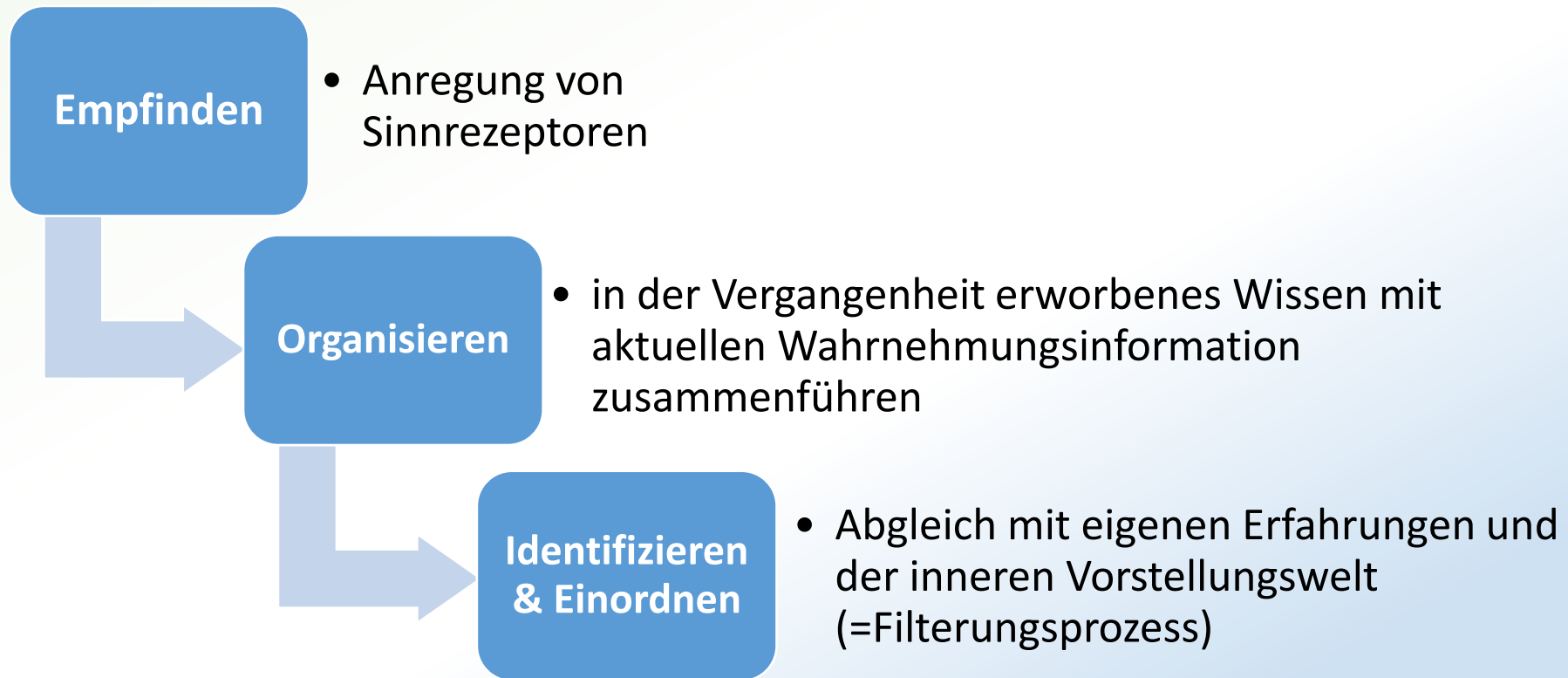


- Keine Unterscheidung zwischen Realität und Vorstellung
- Keine Unterscheidung ob Vergangenheit oder Zukunft
→ somit gleiche körperliche Reaktion auf Stress
- Gleichzeitige Verarbeitung von 5-9 Informationen durch Bewusstsein (Miller'sche Zahl)
- Negatives wird mehr wahrgenommen
- „Nicht“



Wahrnehmung

= Aufnahme eines physikalischen Reizes aus der Außenwelt und Sammlung von Infos mit Hilfe der Sinne



WahrnehmungsfILTER - Beispiel

Sinne - VAKOG

Metaprogramme (zB Überblick/Detail, Träumer/Realist, Optimist/Pessimist)

Werte / Glaubenssätze

Emotionen (Angst, Freude, Nervosität,...)

Innere Haltung



Wettkampf



etwa 35% aller Leistungssportler erreichen ihre Bestleistung zum geplanten Zeitpunkt.

Die Leistungseinbußen vom Training zum Wettkampf liegen im Profibereich bei ca. 5-10%.

Frester R. & Wörz, T., Mentale Wettkampfvorbereitung, 1997

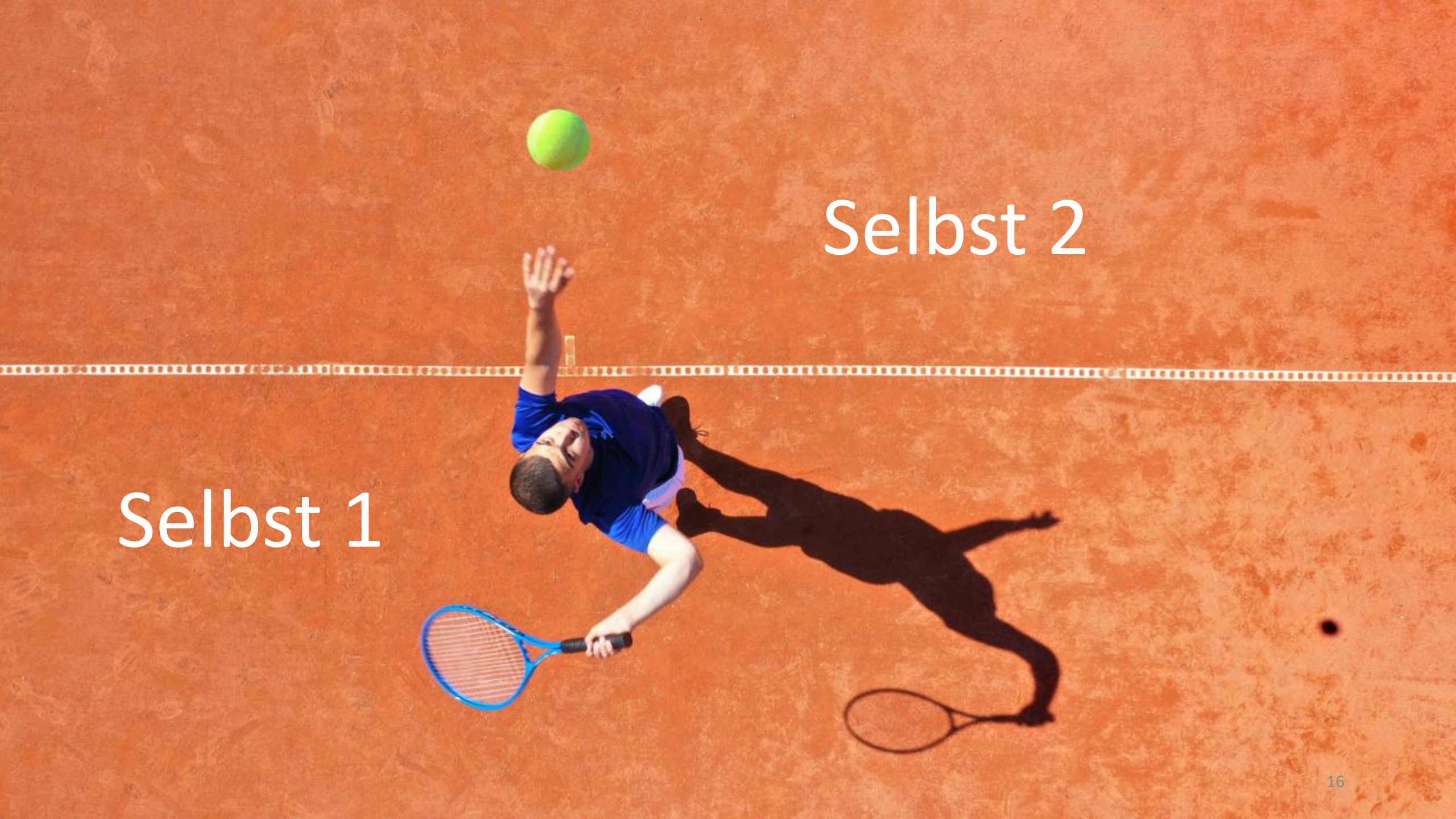


F E H L E R

=

H E L F E R





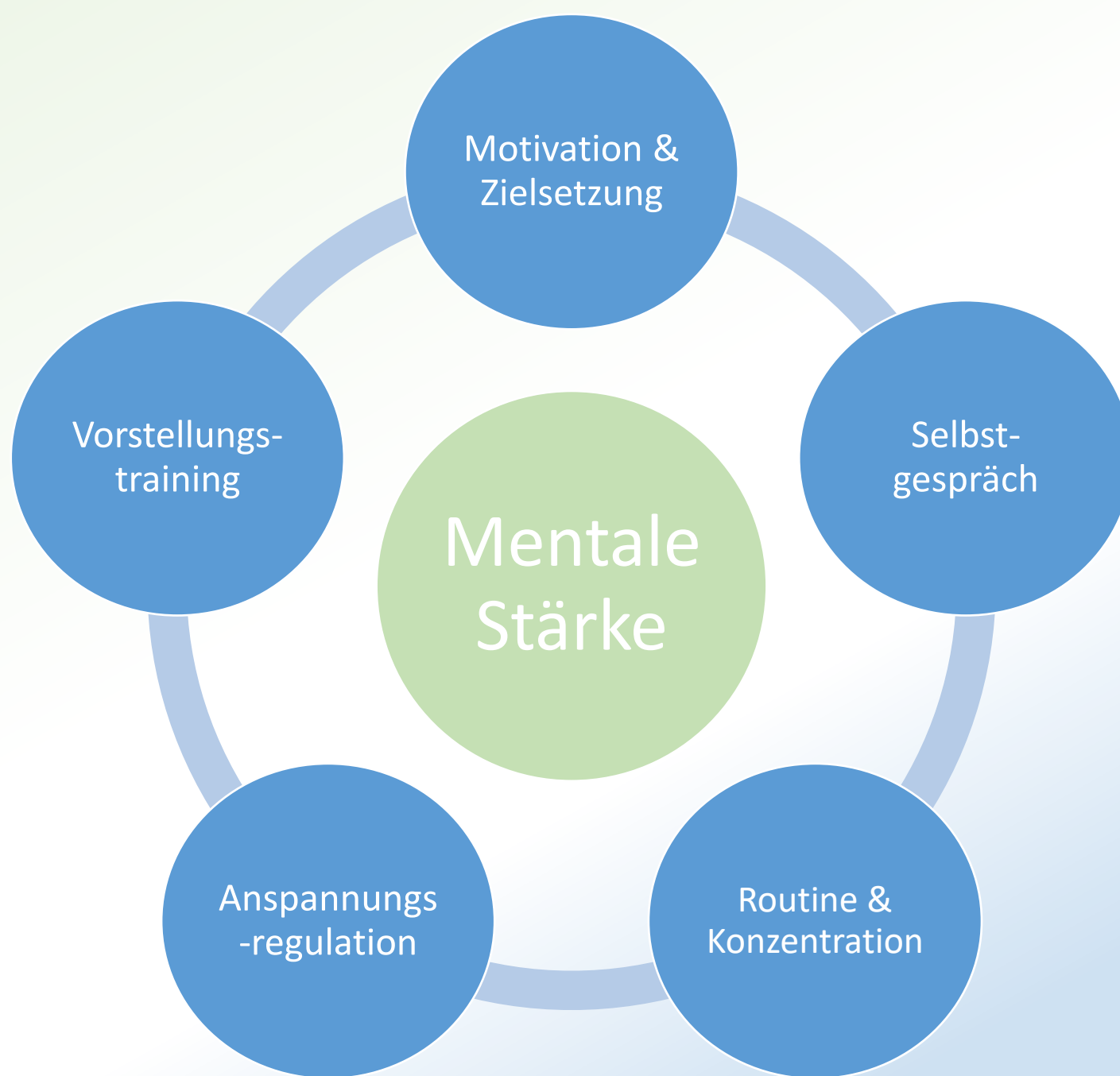
Selbst 2

Selbst 1

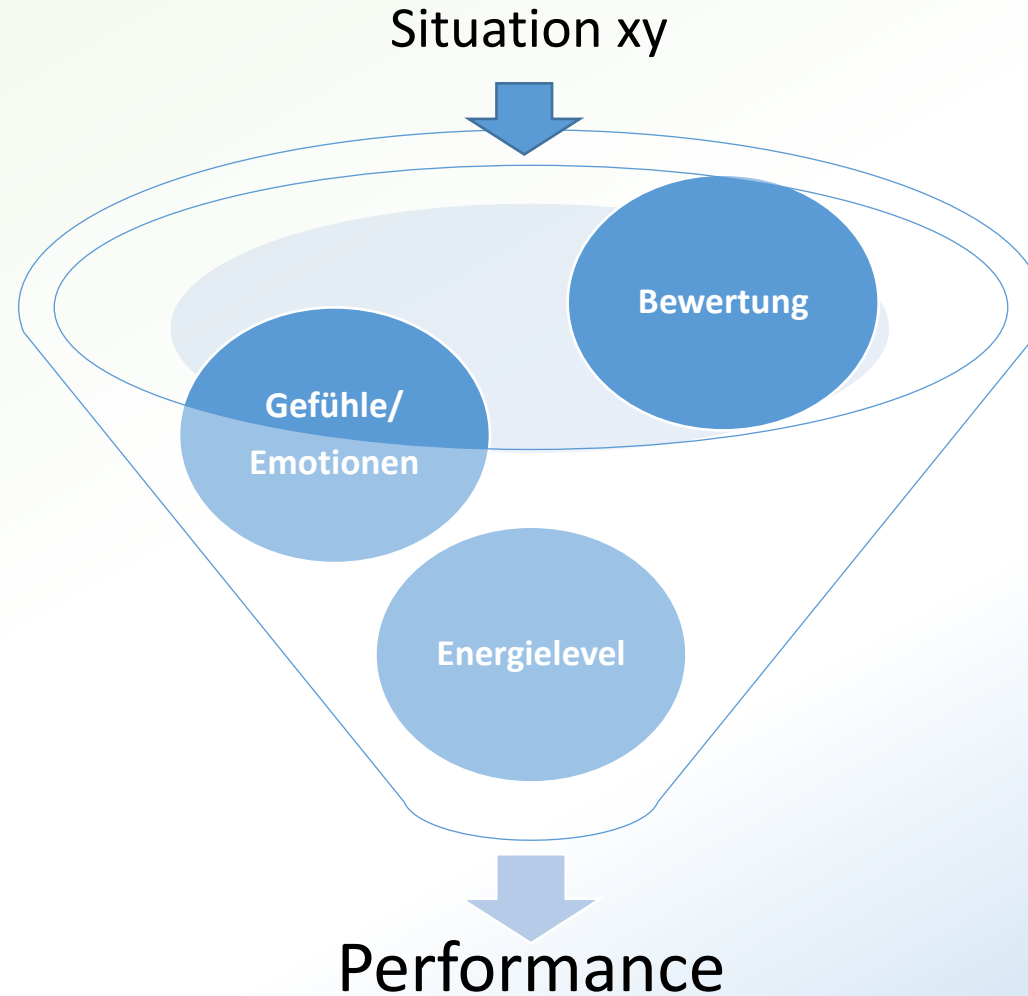
Das innere Spiel

- Nicht-Bewertung
- Vertrauen statt Kontrolle
- Fokus auf das Hier und Jetzt
- Lernen durch Erfahrung





Handlungs- bzw. Lageorientierung



In Chancen & Möglichkeiten denken!



Handlungs- bzw. Lageorientierung

Lageorientierung	Handlungsorientierung
<p><u>Negative Denkweise</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Was kann jetzt/künftig alles passieren?- Kann ich das überhaupt schaffen?- Was denken andere über mich?- Werde ich überhaupt gut performen können?- ...	<p><u>Fokus auf sich selbst und eigenes Handeln</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Was möchte ich erreichen wenn ich am Platz stehe?- Was spricht für mich?- Was sind meine Stärken und wie setze ich sie ein?- Was sind meine Aufgaben?- Was kann und will ich beeinflussen?- Inwieweit kann ich daran wachsen?- Was sind die Vorteile der Situation?- ...
Grübeln & Passivität	Kontrollerleben & Aktion





Aufmerksamkeitslenkung

Innen



weit



eng

zB komplette
Bewegungs-
ausführung

zB Druck am
Fußballen, Finger am
Schläger

Außen



weit



eng

zB Publikum,
Nebenplatz

zB eigene
Platzhälfte, Gegner

Self-Talk

- Innerer Dialog
- An sich selbst gerichtete Botschaften
- internal / external
- Verbindung zu eigenem Handeln und Glaubenssätzen
- bewusst / unbewusst



Self-Talk

- Selbstmotivationstechnik
- Rationalisierungstechnik
- Technik zur Aufmerksamkeitsveränderung
- Problemlösung



Beispiele

- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten
- Ich bin eine Maschine
- Zieh durch
- Kraftvoll und geschmeidig
- Ich bin wie eine Wand
- Ich bin flink wie eine Gazelle
- Fokus - Ruhe



Self-Talk

- Umsetzung:
 - Kurz und realistisch
 - Keine Verneinungen
 - In 1. Person formulieren
 - Gegenwart/Zukunft
 - Eigene Stärken fokussieren
 - Sprache/Bilder/Metaphern nutzen
 - Systematisch in Training einbauen



Gedankenstopp



- innerlich „STOPP“ sagen
- Symbolische Unterstützung (Körpersignal, Bild, etc.)
- Blick nach vorne – gewünschte Handlung/Gedanken



Visualisierungstraining



- Vorstellung von bestimmten Bewegungen oder Szenarien
- Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Details!
- Positive Erlebnisse
- Entspannter Zustand
- Kontinuierliches Training
- Modellierung



Carpenter Effekt



Allein durch die Gedanken an eine Bewegung können bereits minimale Muskelaktivitäten in der entsprechenden Körperregion ausgelöst werden.



30er Technik - Routinen

- 1/3 der Zeit: bewusstes Abreagieren → körperlicher Cut
- 1/3 der Zeit: Fokus auf sich selbst
- 1/3 der Zeit: bewusste Visualisierung auf kommende Aufgaben



Box Breathing

- Atmung durch Nase ein und aus
- Atmung in den Bauch
- 5 Sekunden einatmen
- 5 Sekunden halten
- 5 Sekunden ausatmen
- 5 Sekunden halten
- Mehrmals wiederholen

