

# Über Sieg oder Niederlage entscheidet der Kopf!

Svenja Gimbel

M.Sc. Gesundheitspsychologin

B-Lizenz Schwimmtrainerin

Kontakt: [Gimbelsvenja.sg@gmail.com](mailto:Gimbelsvenja.sg@gmail.com)



*Alles was sich ein Mensch  
vorstellen kann , kann er  
auch erreichen*

---

WALT DISNEY

*MENTALE STÄRKE IST EIN PARADEBEISPIEL FÜR EIN TRAINIERBARES PERSÖNLICHKEITSMERKMAL*

# Was ist Mentaltraining ?

---

Lat. mens= Denkkraft, Geist, Verstand

Training: Schulung eines geistigen Bewusstseins oder Gebrauchsanweisung für ein geistiges Bewusstsein

**Gedankliche Vorbereitung** bevorstehender Situationen

- Vorstellungen können bildhaft, verbal oder kinästetisch sein

**Systematisches, gezieltes Trainieren von mentalen Techniken**

# Hebb'sches Gesetz

---



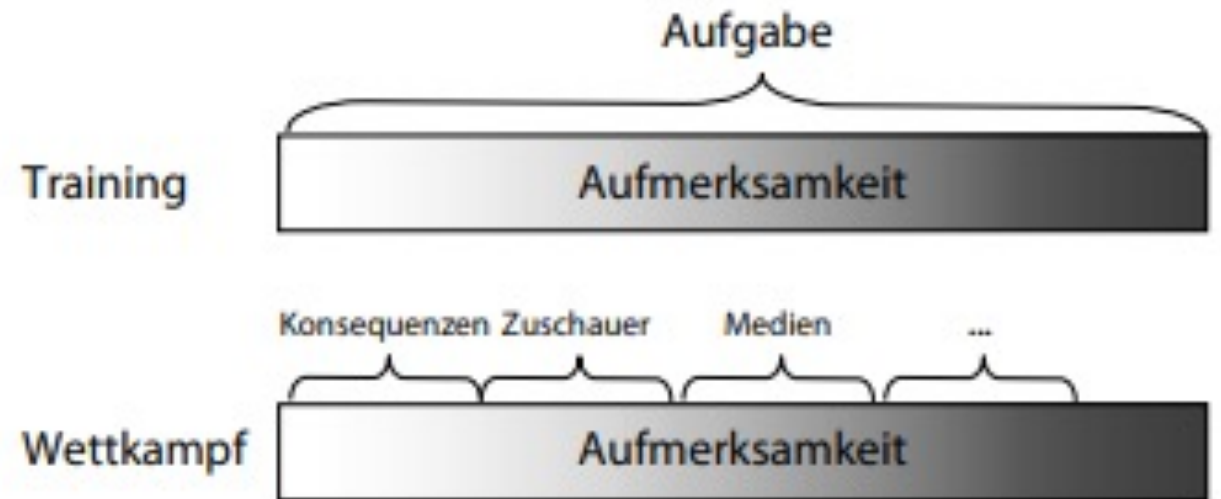
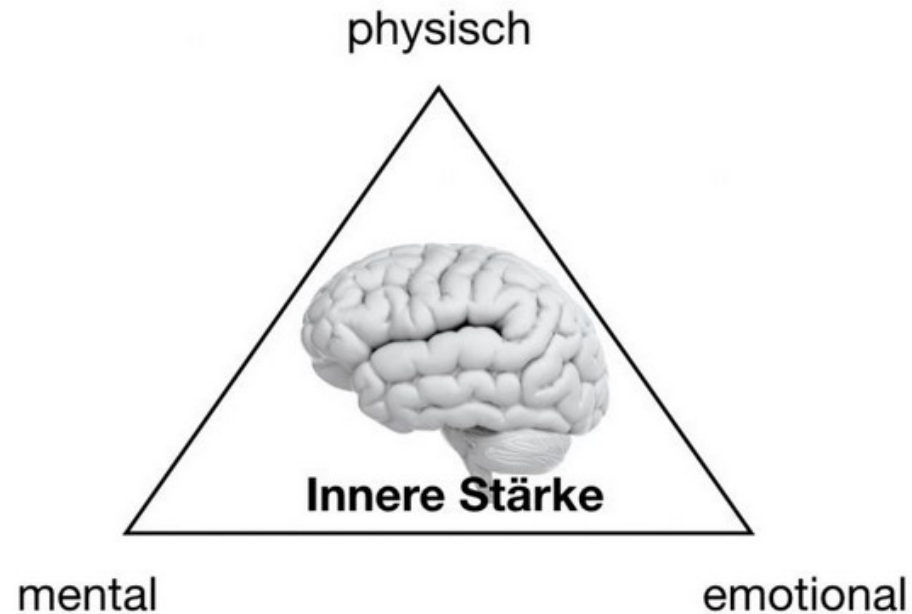
- Häufig genutzte Verknüpfungen werden verstärkt
- Selten genutzte Verknüpfungen werden geschwächt oder abgebaut

Neuroplastizität des Gehirns:

- Gehirn ist formbar
- Es werden neue „Pfade“ im neuronalen Netzwerk angelegt ( Trampelpfad- Autobahn)
- Konkurrenz zwischen neuem und alten Verhaltens- und Denkmuster in Stresssituationen besonders hoch
- **Experten schätzen, dass im Sport der Kopf bis zu 70 Prozent den Erfolg beeinflusst.**

# Die 3 Komponenten der inneren Stärke

---



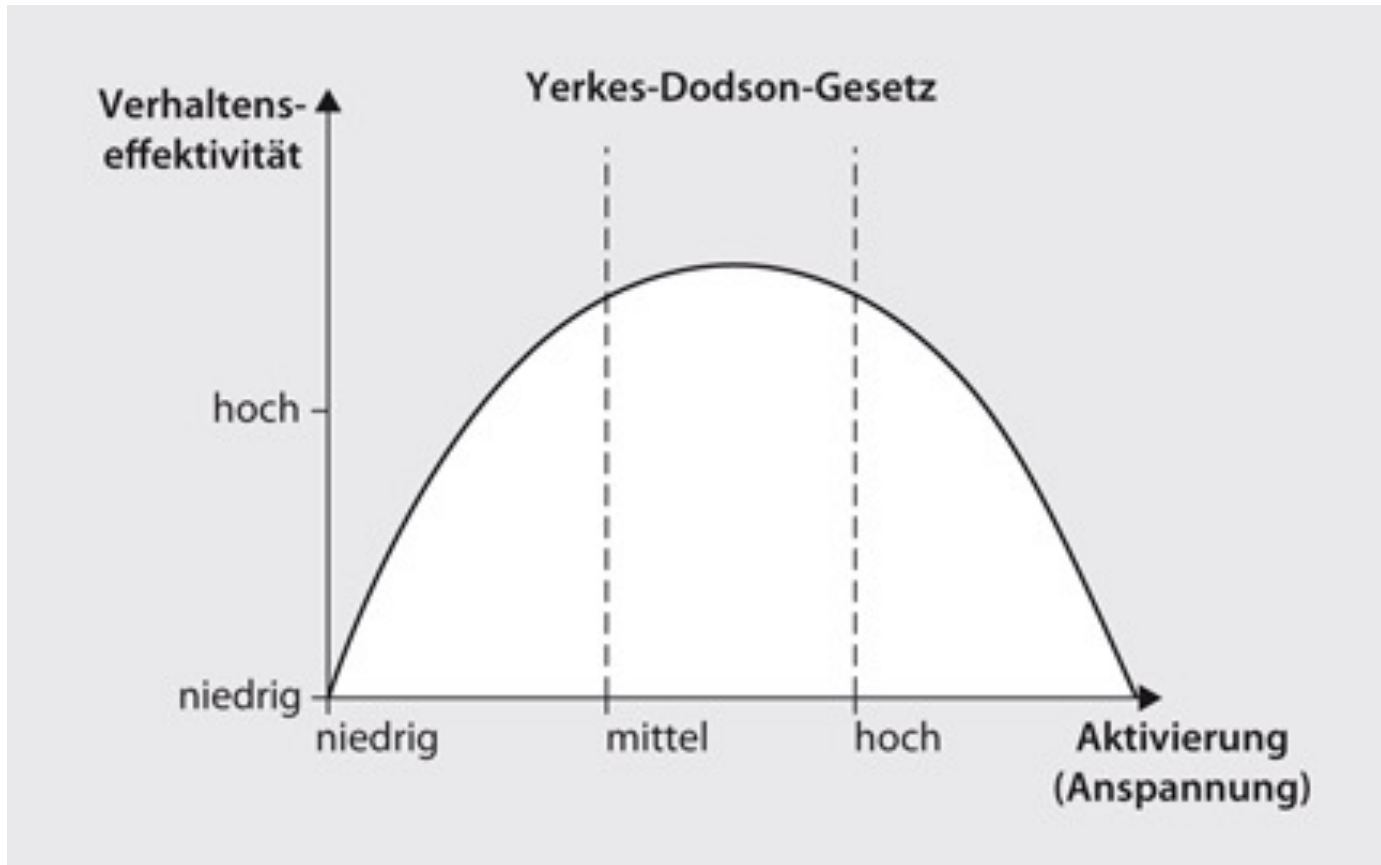
# Charakteristische Problemsituationen im Badminton

---

- a. **Überspannung:** Spieler ist hart, fest
  
- b. **Überaktivität:** Spieler ist unruhig, hektisch, ohne klare Handlungsstrategie (letztendlich auch eine Form der Überspannung)
  
- c. **Lähmung:** Spieler ist weich, antriebslos, ohne Power

# Spannungsaufbau

---



# Idealerer Leistungszustand (ILZ):

---

- optimale physiologische und mentale Aktivierung, die man für einen Wettkampf oder eine andere herausragende Tätigkeit benötigt.
- **Aktivierung, Entspannung** und der richtige **Fokus** sind die Grundvoraussetzungen, damit man den optimalen Leistungszustand erreichen kann



# Einflussfaktoren

---

– Gedanken/ Denken

– Emotionen

– geistige Spannung

– Körperhaltung

# Hilfreiche Verhaltensmuster im Badminton

---

1) Entspannungsmuster

2) Aktivierungsmuster

# „Kanäle“ zur Beeinflussung des Erregungsniveaus

---

- 
- Denken an bestimmte Worte oder Bilder
- Selbstgespräche
- Innere Bilder „ Ich werde gewinnen, der nächste Aufschlag ist erfolgreich“
- Fokussierung (Blick) auf bestimmte Situation (Körper aufrichten, zum Gegner schauen usw.)
- Atmung
- Körper (Haltung, Berührung, Bewegungen, Körperübungen)
- Töne und Geräusche (auch nur in Gedanken)
- Düfte

# Beruhigende Komponenten

---

- ruhige und entspannende Musik
- Entspannungsatmen (länger ausatmen)
- gemütlicher Spaziergang/ruhige Bewegungen
- positive Selbstgespräche/Affirmationen („Ich bin ruhig und gelassen.“)
- beruhigende innere Bilder (ruhiger See, schöne Wiese)
- Visualisieren (ich in Ruhe)
- Autogenes Training/Progressive Muskelentpannung

# Aktivierende Komponenten

---

- Aktivierende und energetische Musik
- Aktivierungsatmen (schnell/länger einatmen)
- lautes Ausrufen ,explosive Sprünge, kurze Sprints, auf der Stelle mit den Füßen schnell trippeln
- positive Selbstgespräche/Affirmationen („Ich bin voller Energie.“), „ Yes , weiter geht’s , Vollgas“
- aktivierende innere Bilder (Gepard in Aktion)
- Visualisieren (ich in Aktion)

# Angst – der innere Feind des Sportlers

---

- Kognitionen werden blockiert (Konzentrationsfähigkeit)
- wichtige (kritische) Situationen im Wettkampf können nicht richtig analysiert/ nicht zielgerichtet handeln (Alfermann/Stoll, 2005)
- Einzelsportler empfinden generell vor, während und nach einem Wettkampf mehr Angst als Mannschaftssportler (Isolierung)

# Zu den stressauslösenden Gedanken gehören:

---

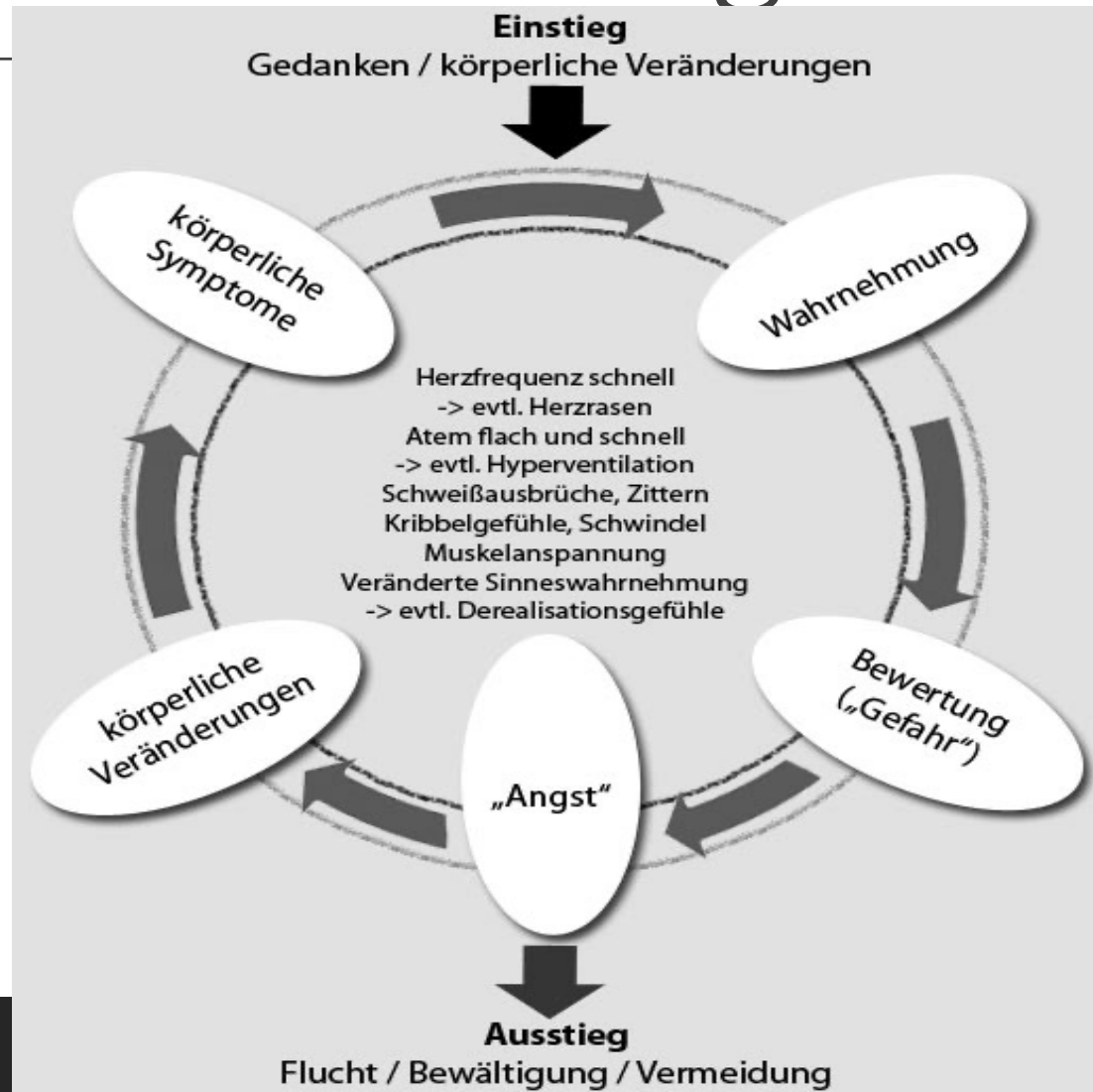
- Zu viele Gedanken über die Stärken des Gegners
- Gedanken über mögliche Fehler der Spieler
- Das Hadern über verpasste Gelegenheiten
- Gedanken über mögliche negative Folgen einer Niederlage
- Angst vor Verletzungen
- Angst vor anderen Unglücksfällen (Benachteiligung durch Schiris, Publikum etc.)
- Gedanken über die Erwartungen anderer Menschen

# Angst äußert sich auf folgenden 3 Ebenen:

Kognitive Ebene	Somatische Ebene	Verhaltensebene
– Unentschlossenheit	– Erhöhter Blutdruck	– Nägelkauen
– Gefühl der Verwirrung	– Erhöhte Atemfrequenz	– Trägheit
– Gefühl der Schwere	– Schwitzen	– Verkrampftheit
– Negative Gedanken	– Feuchte Hände und Füße	– Übervorsichtigkeit
– Schlechte Konzentration	– Flaues Gefühl im Magen	– Mechanische Handlungen
– Reizbarkeit	– Adrenalinstoß	– Introvertiertheit
– Furcht	– Trockener Mund	– Untypische Anflüge von Extrovertiertheit
– Vergesslichkeit	– Harndrang	– Nervöse Unruhe
– Vermindertes Selbstbewusstsein	– Erhöhter Muskeltonus	– Vermeidung von Augenkontakt
– Vorstellung zu versagen	– Verspannung im Hals- und Schulterbereich	– Hand vor dem Gesicht



# Teufelskreis der Angst



# Kraft positiver Selbstgespräche

---

- **Gedanken haben Einfluss auf unsere Leistung!**
- Negativ Gedanken wirken leistungsmindernd.
- Positive Gedanken können
  - *motivieren,*
  - *Selbstvertrauen aufbauen,*
  - *konzentriertes Handeln unterstützen.*
- **Negative und positive Denkmuster können sich im Unterbewusstsein festsetzen und auf das Selbstwertgefühl einwirken**

# „Welcher Gedanke soll stattdessen da sein?“

---



„Ich kann nicht mehr.“

„Ich fühle mich schlecht.“

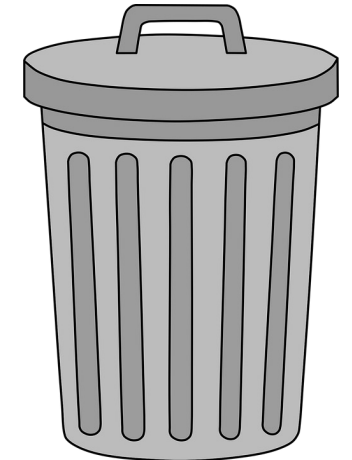
„Mist, ich bin nervös!“



„Bis zum Wendepunkt halte ich durch.“

„Ich weiß, dass ich gut trainiert habe.“

„Ich darf nervös sein, weil das ganz normal ist.“



## Gedankenstopp-Übung:

- Stopp Zeichen setzen
- Die „negativen Gedanken“ wegschließen (Kiste, Mülleimer etc.)

# Reframing

---

*„einen neuen Rahmen geben“, positiver ausgelegt*

- Übung 1: "Die Zuschauer klatschen immer nur für meinen Gegner, dabei mache ich doch mehr Punkte."
- Übung 2: "Der Ball ist kaputt - mitten im Ballwechsel - wie soll ich da ordentlich trainieren."
- Übung 3: "18:18 und ausgerechnet jetzt reißt mein Schläger!"
- Übung 4: "Der Schiedsrichter ist doch aus dem gegnerischen Landesverband, der unterstützt doch meinen Gegner."

# Badminton ein Fehlerspiel: *Fehlerkonto*

---

- helfen, sich nicht schon beim ersten Fehler zu ärgern
- Man gesteht sich ein, dass man x Fehler machen wird und schließt mit sich einen Vertrag, dass man darüber hinwegsieht, weil diese ja dazugehören
- *Einführung in den Fehlerkorb*



# Spielvorbereitung



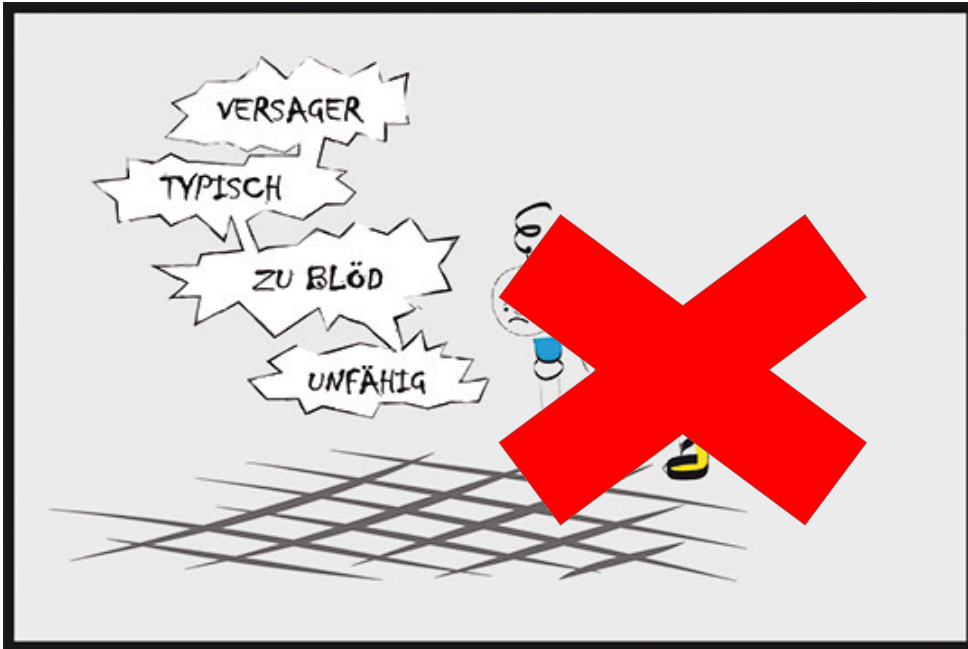
# Rituale, Gewohnheiten und Automatismen

---

- Unter Stress und Druck helfen Rituale
- Im Wettkampf sollte ich darauf zurückgreifen können - ergo muss ich es im Training vorher vorbereitet haben
- Im Training gedanklich auch „**Worst-Case-Szenario**“ durchzuspielen

# Spielvorbereitung

---



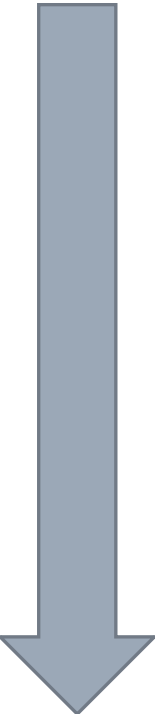
- Ziel: Klarer Ablauf für die letzten Minuten vor dem Spiel
- Einstimmung / Konzentration auf die bevorstehende Aufgabe
  - Vermittlung von Sicherheit
  - Erleichterung beim Ausblenden von Störfaktoren




# Übung Routine

## *am Beispiel Schwimmen*

---

- 
1. \_\_\_\_\_ zB. Rennanzug anziehen
  2. \_\_\_\_\_ zB. Aufwärmen
  3. \_\_\_\_\_ zB. Letzte Absprache Trainer
  4. \_\_\_\_\_ zB. Schluck Wasser trinken, Toilettengang
  5. \_\_\_\_\_ zB. immer gleiche Musik- Playlist

START



Keine starren  
Abläufe!!

Was sind eure  
Routinen?

---


## 2.) Routinen trainieren

---

- Im Training („einfach mal so“)
- bei Trainingsspielen
- bei wichtigen Spielen

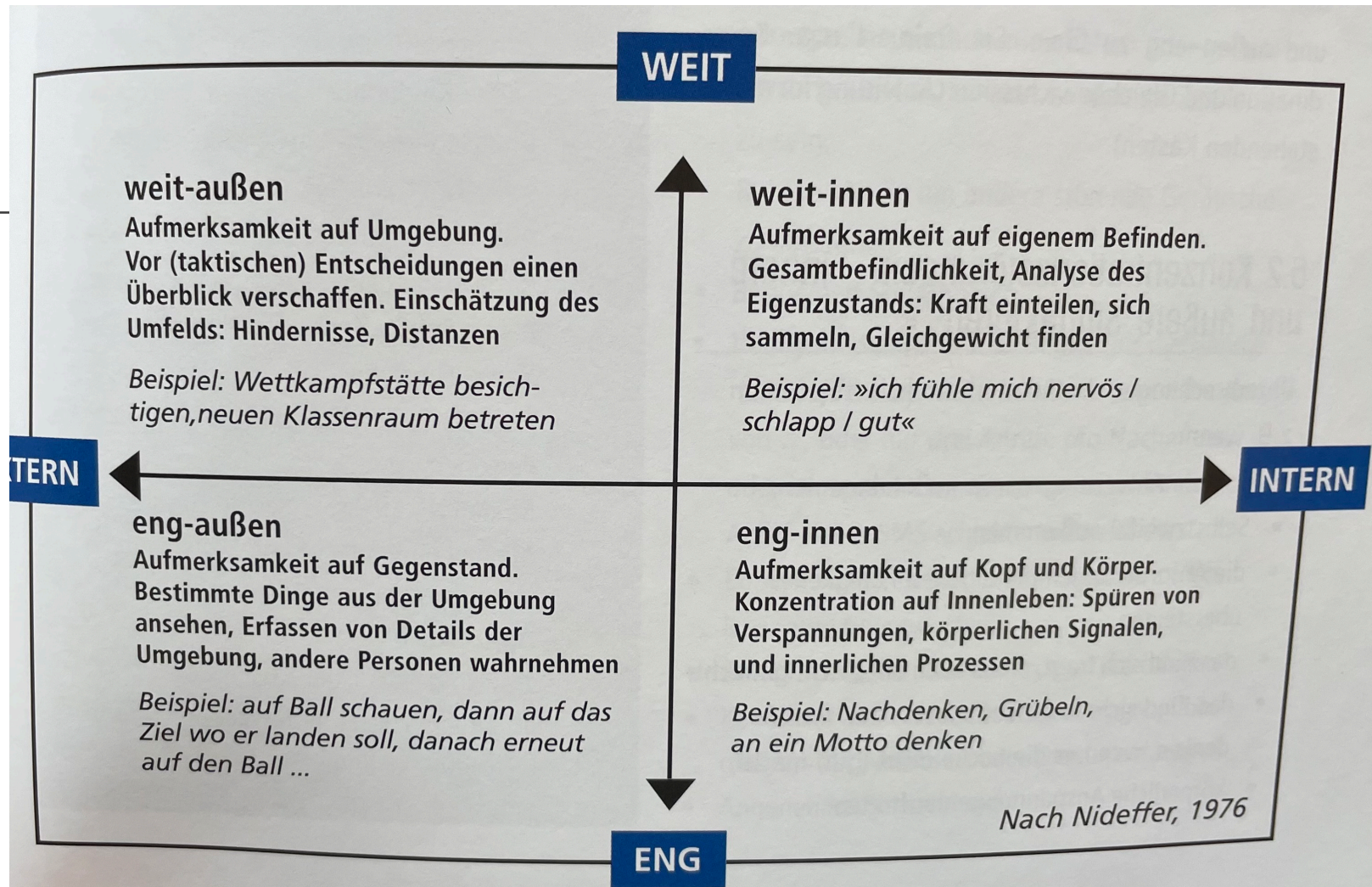
!! Gedanken sind **Gewohnheitstiere** und brauchen Zeit zum Umlernen.

!! Selbstsicherheit ist kein Zufall sondern ein Produkt aus Gedanken und Verhalten.



Ziel: Wahrnehmung Gedanken, Gefühl und Verhalten in unterschiedlichen Phasen vor dem Spiel ( zB. Startthermometer, Anspannungsprotokoll nutzen!)

# 4 Formen der Aufmerksamkeit

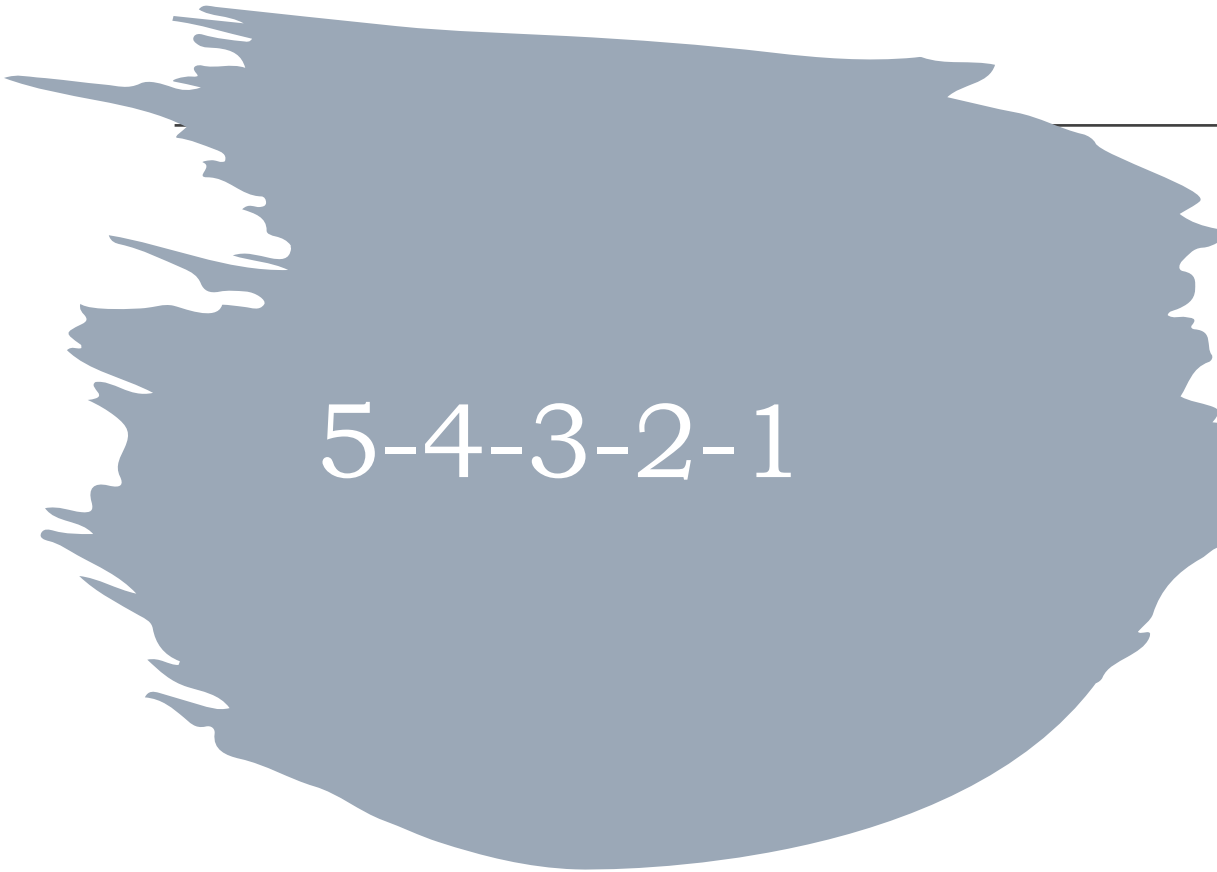


Außenwelt (alles, was um dich herum abläuft)

Innenwelt (alles, was in deinem Inneren abläuft: Körper, Gedanken, Emotionen)

## Die 5-4-3-2-1 Übung

*Für Entspannung und Fokussierung auf das Hier und Jetzt.*



5-4-3-2-1

- 1.** Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.
- 2.** Zählen Sie nun – laut oder in Gedanken – **fünf** Dinge auf, die Sie gerade **sehen** können (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).
- 3.** Wenn Sie fünf Dinge aufgezählt haben, die Sie sehen können, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie **hören** können und zählen Sie auch hier **fünf** Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).
- 4.** Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie **spüren** können und nennen sie **fünf** Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).
- 5.** Wiederholen Sie die Schritte 2, 3 und 4, diesmal mit jeweils **vier** Dingen, die Sie **sehen**, **hören** und **spüren**. Dann geht es weiter mit **drei** Dingen, **zwei** Dingen und schließlich mit jeweils **einer** Wahrnehmung je Kategorie (Sehen, Hören, Spüren).



# Übung Taschenlampe


Für Jugendliche


## Anleitung 12

### Gedankenreise „Spot an!“




#### Beginn


Schließe deine Augen und bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. 


Beobachte deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. 

Achte beim Ein- und Ausatmen auf deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt.


#### Übung


Gehe in Gedanken zurück, entweder zum letzten Training oder zu einem Wettkampf, an den du dich noch gut erinnern kannst. 


Stelle dir vor, du hättest einen Scheinwerfer dabei, der helles Licht wirft, wenn du ihn anschaltest. Du kannst seinen Lichtkegel enger und weiter stellen, je nachdem, was genau du sehen willst. 


Nimm jetzt diesen Scheinwerfer und stelle seinen Lichtkegel so weit wie möglich ein. Er wirft sein Licht auf die komplette Umgebung und auf das, was um dich herum geschieht. 


Lass dir noch etwas Zeit genau zu beobachten, was du nun sehen kannst. 

Was hörst du? Wie fühlst du dich? Vielleicht hilft dir der weite Lichtkegel des Scheinwerfers den Überblick zu behalten. 

Nun stelle den Scheinwerfer so ein, dass immer weniger von seinem Kegel beleuchtet wird. Am Ende ist nur noch ein kleiner Bereich hell. 


Was nimmst du nun wahr? Was siehst du? Was hörst du? Wie geht es dir jetzt? Nimm dir wieder etwas Zeit, um diese Situation genau zu erspüren. 

Vielleicht hilft dir der enge Lichtkegel des Scheinwerfers kleine Details wahrzunehmen, die dir vorher entgangen sind. 


Zum Ende der Übung schaltest du den Scheinwerfer aus. Du weißt ja, dass du ihn immer wieder anschalten kannst, wenn du ihn brauchst. Er kann dir zum Beispiel in Situationen helfen, in denen du dich konzentrieren musst. Dann stellst du dir den Scheinwerfer vor und stellst ihn dir so ein, dass er genau das beleuchtet, was im Moment wichtig ist. 

#### Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam in diesen Raum zurück. 

Spüre, wie du Kontakt zum Boden hast und achte auf Geräusche aus der Umwelt. Achte auf deinen Atem, vielleicht hat sich dein Atemrhythmus während der Übung verändert? 

Strecke und recke dich wie nach einem kurzen Schlaf und öffne langsam die Augen.

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, so dass die Sportler Zeit haben der Übung zu folgen.