



Universität
Basel

Grundlegende Methoden des psychologischen Training im Sport

Sabrina Mattle

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie (ZEPP)

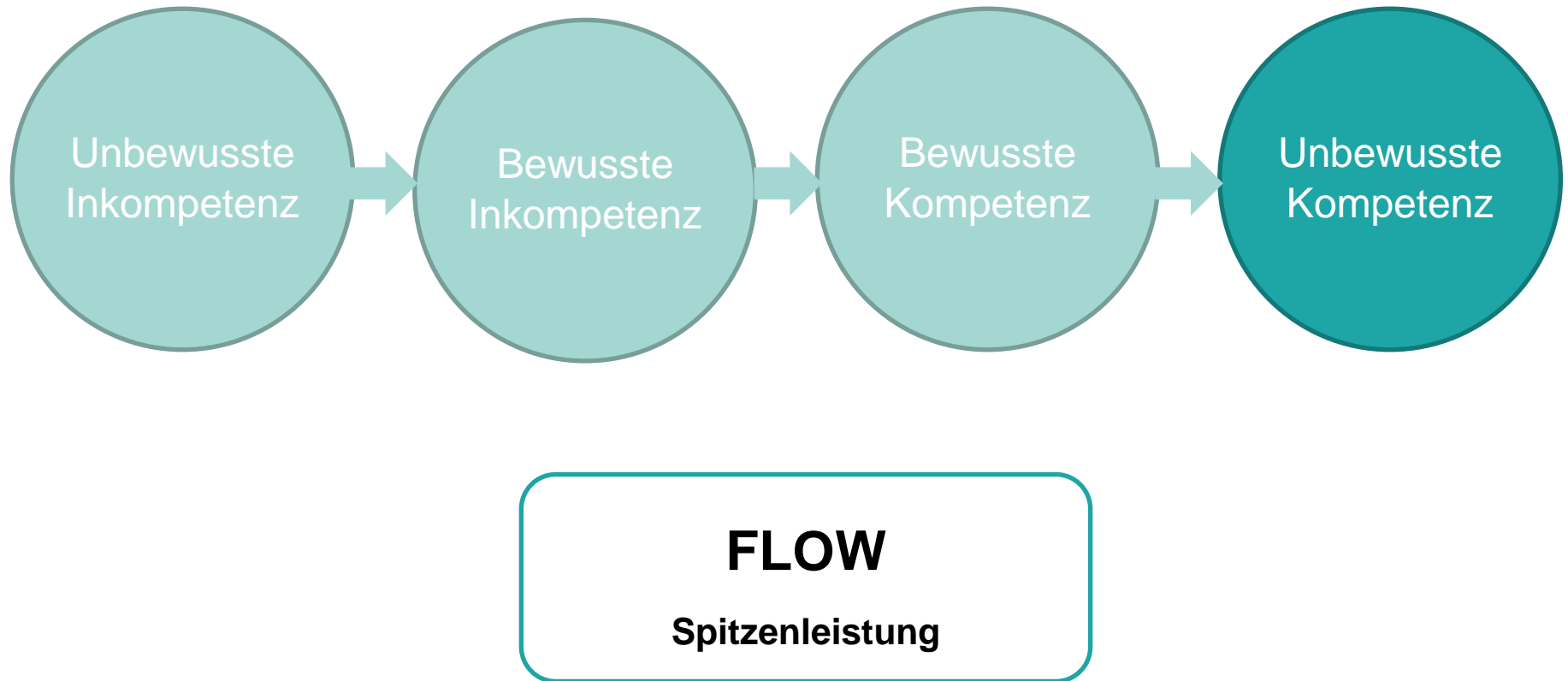
Mentales Stärken – Heidelberg, 02.-05. November 2017



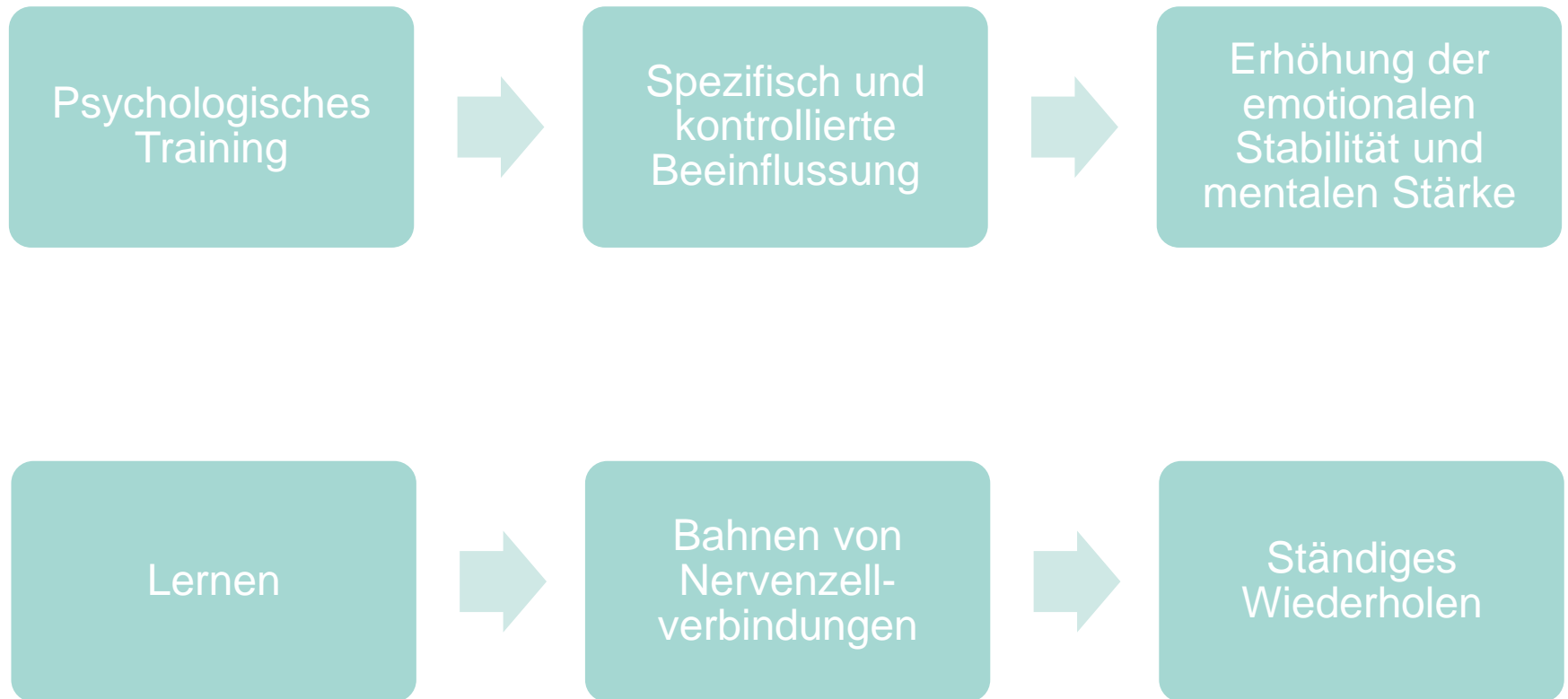
Inhalt

1. Einführung
2. Was will ich verbessern?
3. Grundlegende Methoden
 - Imagination
 - Selbstgespräch
 - Atemregulation
4. Auswirkungen
5. Anwendung
6. Literatur

1. Einführung



1. Einführung



2. Was will ich verbessern?

Motivation

Selbstvertrauen

Sich konzentrieren

Wahrnehmen /
verarbeiten

Psyche regulieren

Willen steuern

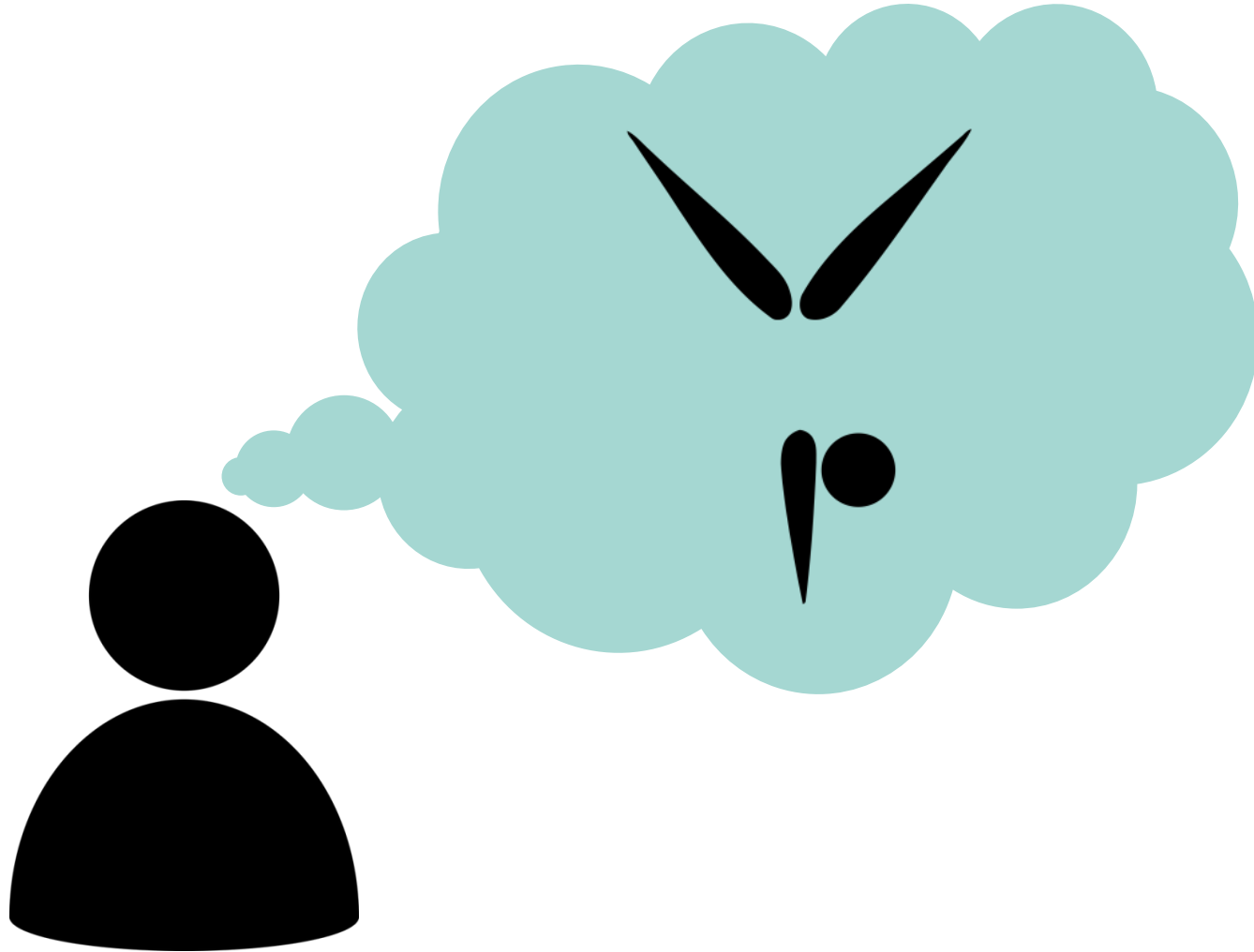
Antizipieren

Kommunizieren

Taktik / Strategie

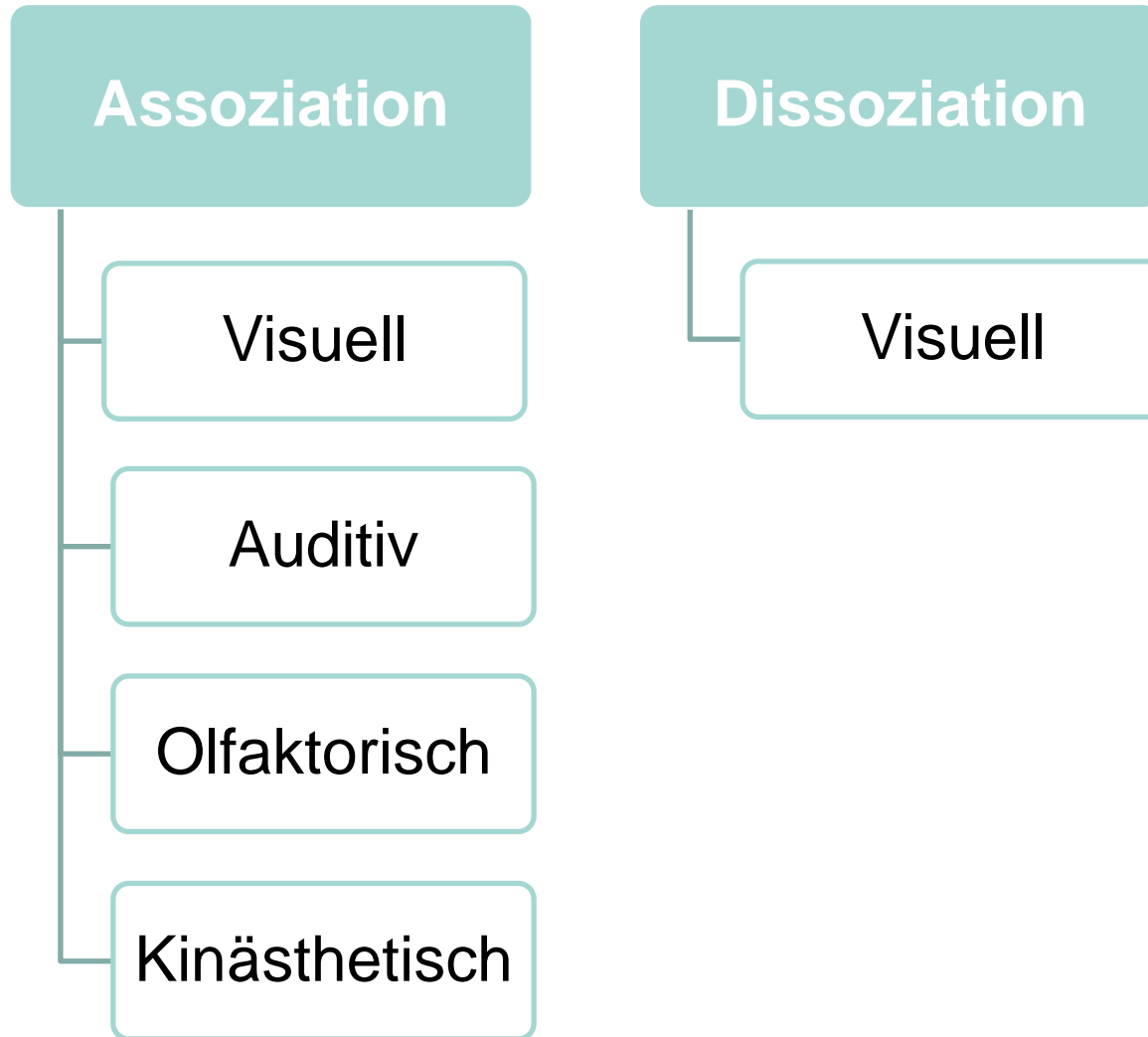
3. Grundlegende Methoden: Imagination

Beschreibung



3. Grundlegende Methoden: Imagination

Erklärung



3. Grundlegende Methoden: Imagination

Übung



3. Grundlegende Methoden: Imagination

Übung

Winning feeling

1. Eine erfolgreiche Situation in der Vergangenheit finden
2. Eine bequeme Position einnehmen, die Augen schliessen und regelmässig und ruhig atmen
3. Die Erinnerung an die erfolgreiche Situation in Gedanken aufbauen
4. Die Situation durchgehen und den Moment des Erfolgs nochmals intensiv in allen Einzelheiten erleben
5. Das Siegergefühl in Gedanken abspeichern

3. Grundlegende Methoden: Imagination

Anwendung

Für was?

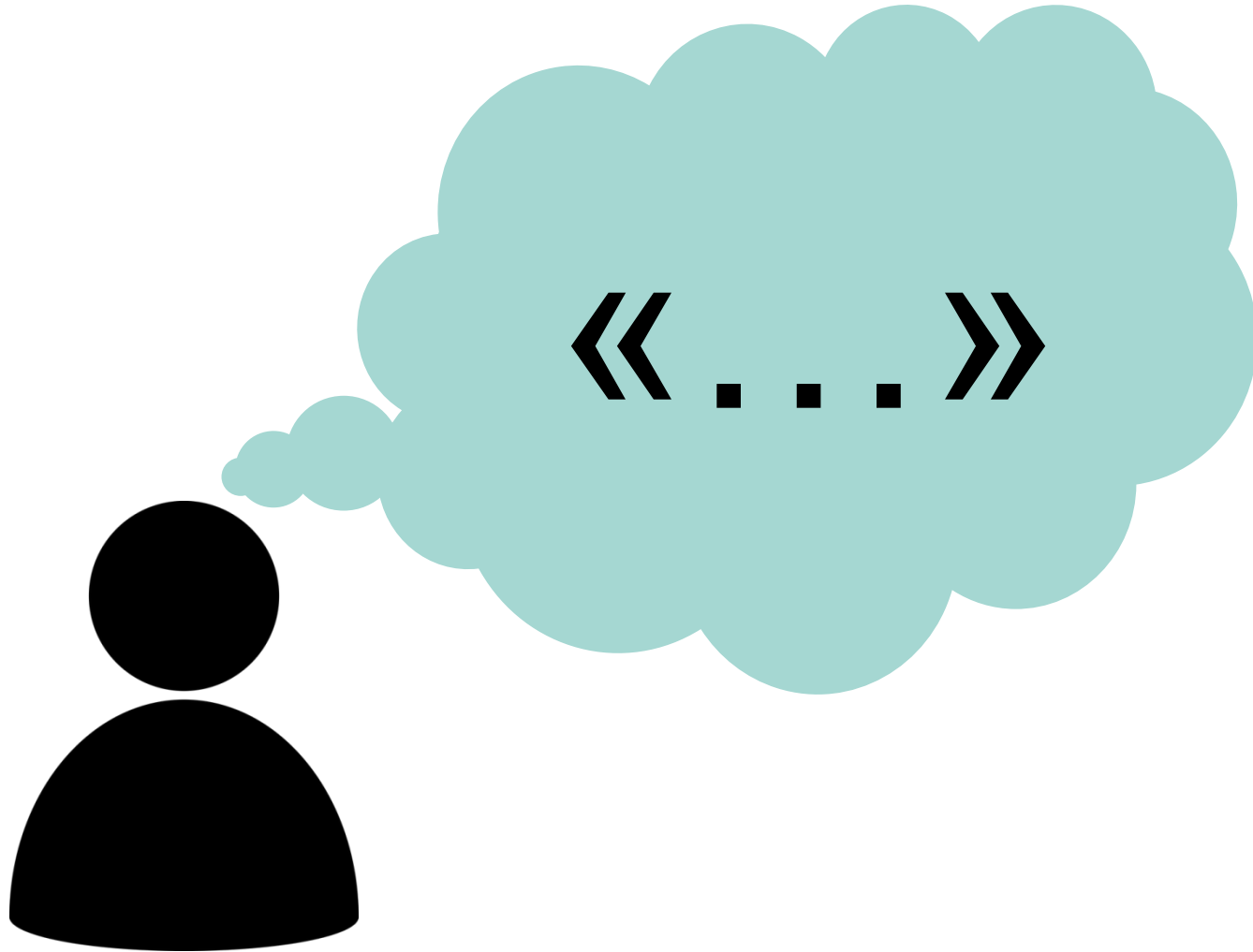
Wann?

Wer?

Wie?

3. Grundlegende Methoden: Selbstgespräche

Definition



3. Grundlegende Methoden: Selbstgespräche

Erklärung

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.”

3. Grundlegende Methoden: Selbstgespräche

Übung

Ungesunde Gedanken zu gesunden Gedanken

1. Konkrete Situation finden, in der ungesunde Selbstgespräche stattfinden. Die vergangene Situation in die Zukunft bringen.
2. Herausfinden und vor besprechen, welche Selbstgespräche gesünder sind.
3. Eine bequeme Position einnehmen, die Augen schliessen und regelmässig und ruhig atmen
4. In die Situation mit den ungesunden Selbstgesprächen gehen → ungesunden Gedanken hören und als Ganzes aus dem Körper herausnehmen
5. Gesunde Stimme aufbauen und hören → in Körper hineinnehmen und im Körper spüren

3. Grundlegende Methoden: Selbstgespräche

Anwendung

Für was?

Wann?

Wer?

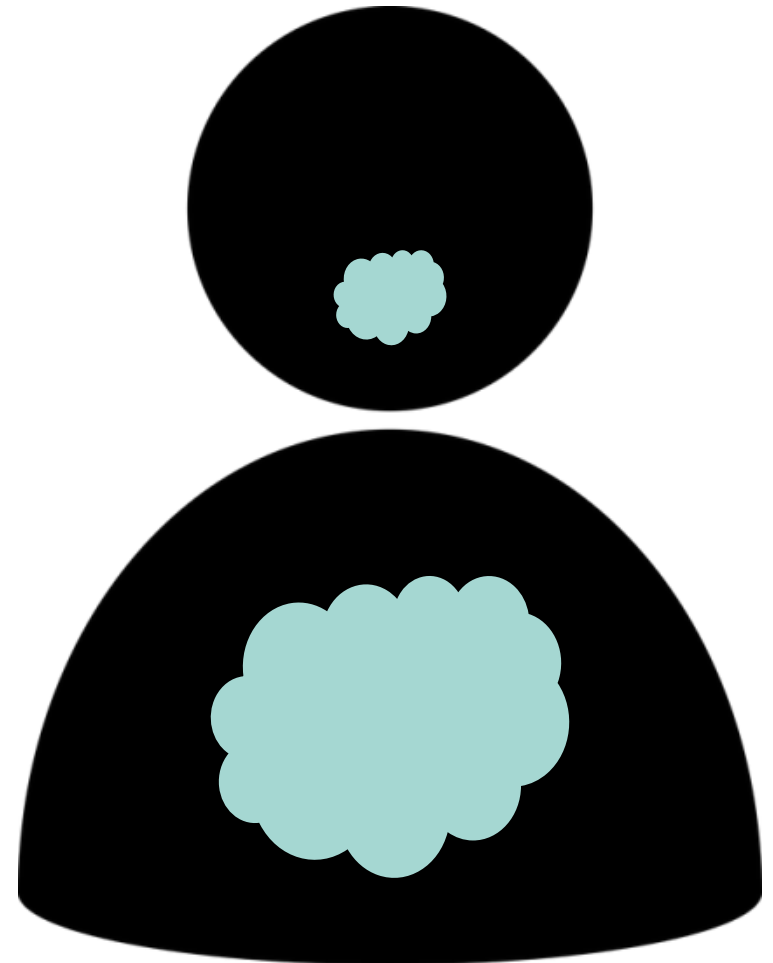
Wie?

3. Grundlegende Methoden: Atemregulation

Definition

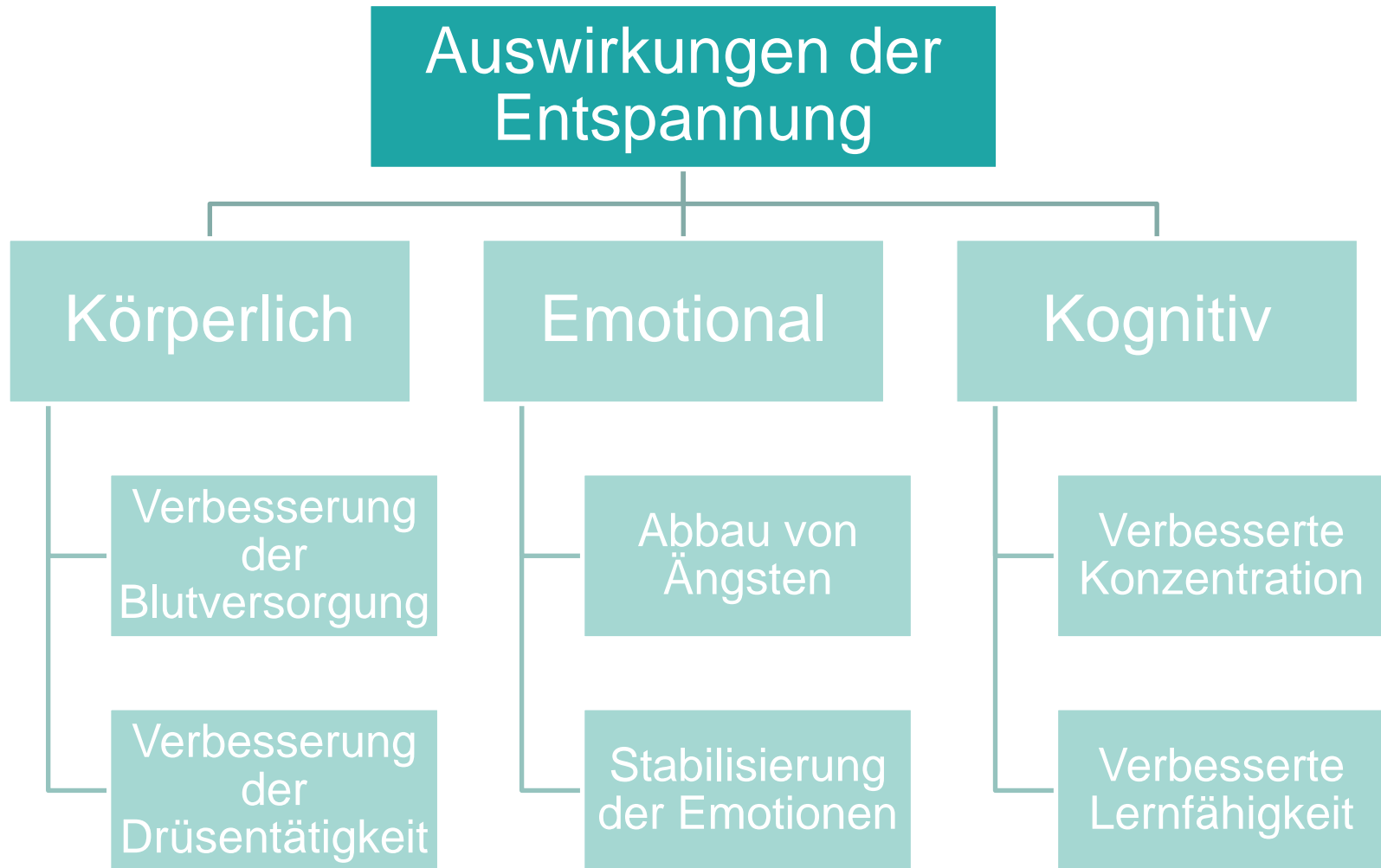
Aktivierung

Entspannung



3. Grundlegende Methoden: Atemregulation

Erklärung



3. Grundlegende Methoden: Atemregulation

Übung

Aktivierungsatmung

1. Fokus auf das Einatmen → Kräftig und tief durch die Nase einatmen
2. Atem kurz anhalten
3. Luft wie von alleine durch den Mund ausströmen lassen

Entspannungsatmung

1. Fokus auf die Ausatmung → speziell auf die Bauchatmung
2. Langsam durch den Mund ausatmen und automatische Einatmung durch die Nase
3. Ausatemungsphase ist deutlich länger als die Einatemungsphase

3. Grundlegende Methoden: Atemregulation

Anwendung

Für was?

Wann?

Wer?

Wie?

4. Auswirkungen



Positive Beeinflussung für
einen erfolgreichen
Wettkampftag



Prävention von Krankheiten
→ Reduktion von Stress und
hormonellen Dysbalancen

5. Anwendung



6. Literatur

Alfermann, D., Stoll, O. (2012). *Sportpsychologie: Ein Lehrbuch in 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Alman, B. M., Lambrou P. T. (2013). *Selbsthypnose: Ein Handbuch zur Selbsttherapie*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Brand, R. (2010). *Sportpsychologie*. Wiesbaden: VS Verlag

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.

Edgette, J., Rowan, T. (2007). *Mental gewinnen: Hypnose im Sport*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Ligget, D. R. (2010). *Sporthyypnose: Eine neue Stufe des mentalen Trainings*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Mayer, J., Hermann, H.D. (2015). *Mentales Training: Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft*. Berlin: Springer-Verlag

Prior, M. (2015). *MiniMax-Interventionen: 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Signer-Fischer, S., Gysin, T., Stein, U. (2011). *Der kleine Lederbeutel mit allem drin: Hypnose mit Kindern und Jugendlichen*. Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Signer-Fischer, S. (in prep.). *Kochbuch*. Heidelberg: Carl-Auer



Universität
Basel

Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit.

sabrina.mattle@unibas.ch