

Herzlich willkommen zum Beitrag

# „Gut sein, wenn´s drauf ankommt - Verbesserung der mentalen Stärke“

Kongress „Mentale Stärken“

am 05. November 2017 in Heidelberg

[www.walter-sportpsychologie.de](http://www.walter-sportpsychologie.de)

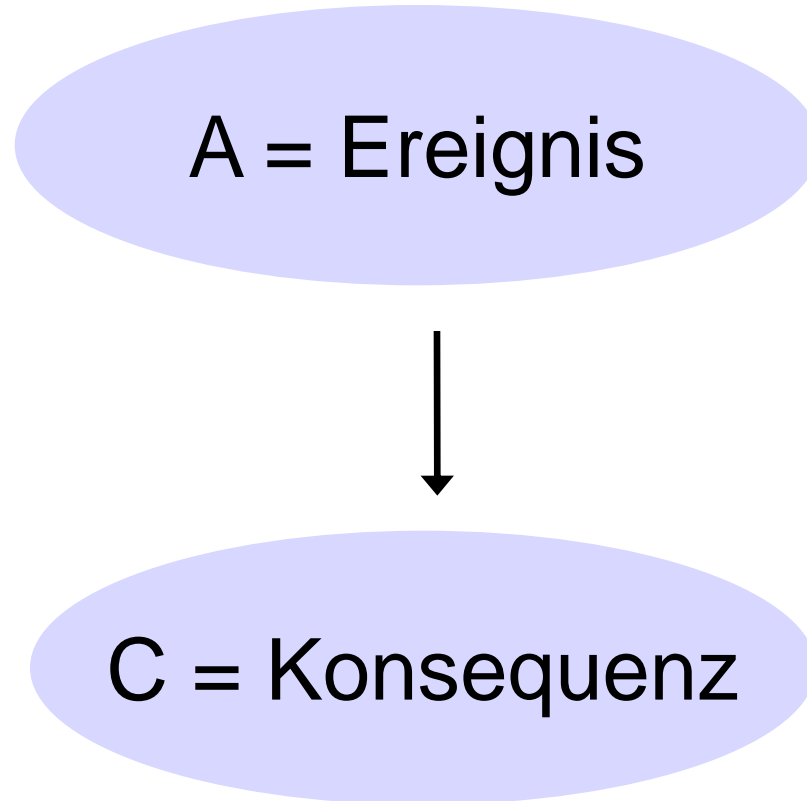
## Was leistet Sportpsychologie?

- Diagnostik (Wettkampfangst, Leistungsorientierung, Mentale Stärke etc. )
- Verbesserung der Teamfähigkeit
- Verbesserung der mentalen Stärke
- Übernahme von Verantwortung
- Umgang mit Risikosituationen
- Umgang mit Gefühlen, Ängsten, Freude, Aggressionen
- Bearbeitung von Motivationsproblemen
- Entwicklung von Spielfreude
- Unterstützung bei persönlichen Schwierigkeiten und Lebensumständen und Lebenskrisen
- Trainer-/ Elterncoaching

## Was bedeutet „Mental stark“?

- Mental stark bedeutet, dass ein Sportler/eine Sportlerin das, was im Training möglich ist, auch abrufen kann, „wenn´s drauf ankommt“.

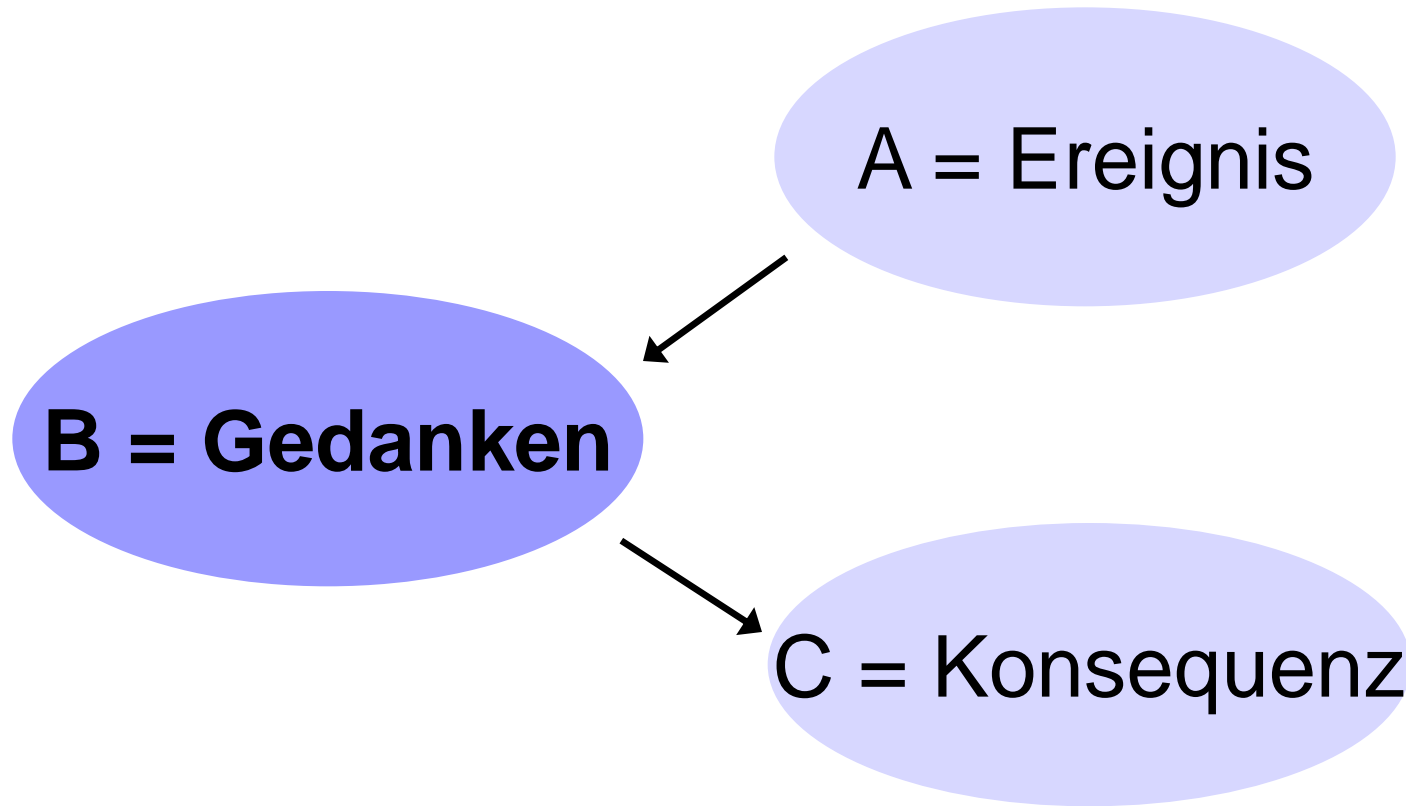
## Gedanken – Modell 1



**“Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns,  
sondern die Meinungen,  
die wir über die Dinge haben.”**

**(Epiktet, 50-138 n. Chr.)**

## Gedanken - Modell 2 (nach Albert Ellis)



## **Gedanken sind oft wirklichkeitsfremd!**

- Ich muss immer von allen geliebt, geschätzt und anerkannt werden.
- Ich darf keine (leichten) Fehler machen.
- Niemand darf schlecht über mich denken.
- Ich muss die Erwartungen meines sozialen Umfeldes erfüllen.
- Die Welt muss fair und gerecht sein.
- Es ist schrecklich, wenn Dinge nicht so sind, wie ich sie gerne hätte (...wenn ich verliere/kein Stammspieler bin, etc.).
- Es gibt nur gute und böse Dinge/Menschen/Schiedsrichter.
- Wenn etwas schief geht, sind andere daran Schuld
- ...

## Beispiel Tischtennis

- Ich darf nicht verlieren, wenn ich (hoch) führe.
- Ich darf nicht gegen schlechtere Spieler verlieren
- Gegen bessere Spieler kann ich nicht gewinnen
- Wir müssen aufsteigen
- Wir dürfen nicht absteigen
- Ich darf keinen Aufschlagfehler machen
- Gegen lange Noppen kann ich nicht gewinnen
- Gegen meinen Angstgegner kann ich nicht gewinnen
- ...



## **Besonders „positiv“ sind auch folgende Gedanken:**

- Ich schaff das nicht!
- Es wird sowieso nicht klappen!
- Es ist zu schwer für mich!
- Es wird zu mühsam sein!
- Es lohnt sich nicht!
- Ich brauche es gar nicht erst versuchen!
- Es ist mir zu ungewiss!
- Andere werden es schaffen, aber ich doch nicht!
- Soooo schlecht ist es ja zur Zeit auch nicht!
- Literatur für Fortgeschrittene: Paul Wazlawik:  
„Anleitung zum Unglücklich sein“, Piper-Verlag

## Kriterien für reale Bewertungen

- Beruhen meine Gedanken auf objektiven Tatsachen oder sind es Vermutungen?
- Helfen mir meine Gedanken, mein Ziel zu erreichen?

Aber: Es wäre irrational, von sich zu fordern, ständig rational zu Denken und zu Handeln!

## Ist das Glas halb voll oder halb leer?

	<b>Bedrohung</b>	<b>Herausforderung</b>
<b>Anforderung</b>	„Ich sehe ein (großes) Problem!“	„Ich sehe eine (Riesen-) Chance!“
<b>Wie man sich selbst wahrnimmt</b>	„Mit meinen Schwächen schaffe ich das nie!“	„Ich setze meine Stärken ein, dann werden wir ja sehen!“
<b>Perspektive</b>	„Welche negativen Konsequenzen werden sich für mich ergeben, wenn ich es nicht schaffe?“	„Was kann ich gewinnen, welche Kompetenzen kann ich erweitern?“

## Mental starke Menschen...

- haben keine Zeit für Selbstmitleid
- geben ihre Macht nicht ab
- haben keine Angst vor Veränderungen
- beharren nicht auf Dingen, die sie nicht verändern können
- wollen es nicht immer allen recht machen
- machen nicht immer wieder den selben Fehler
- sind nicht neidisch auf den Erfolge anderer
- planen kurz-, mittel- und langfristig
- gehen nach einer Niederlage nicht auf, sondern gehen nach dem Motto vor: **Akzeptieren, Analysieren, Abhaken!**

## Vorgehensweise Team

- Vorgespräch mit Trainer/Verantwortlichen
- Präsentation vor der Mannschaft „Gut sein, wenn ´s drauf ankommt“
- Entwicklung von Saisonzielen mit Verpflichtungserklärung
- Entwicklung eines Maßnahmenplans
- Diagnostik (Leistungsmotivationstest)
- Übungen zur Teamentwicklung
- Analyse von kritischen Spielsituationen
- Angebot Einzelgespräche
- ...

## Was zeichnet ein erfolgreiches Team aus?

- gemeinsames Planen/Trainieren
- gemeinsames Handeln/Spielen
- gemeinsamer Erfolg/Misserfolg
  
- und nicht **gemein**
- und nicht **einsam**
- und nicht **meins**
  
- oder **T**oll **E**in **A**nderer **M**achts!

# Beispiel zur kognitiven Umstrukturierung (1)

## „Elfmeter schießen“

### Statt:

Ich muss cool bleiben  
Letztes Mal habe ich es auch nicht geschafft  
Jetzt den Fokus nicht verlieren  
Ich darf keinen Fehler machen  
Ich habe zu wenig geübt  
Ich muss Leistung bringen  
Das schaffe ich nicht!  
Alles hängt von mir ab  
Warum ich?  
Die Anderen brauchen mich  
Das ist jetzt unglaublich wichtig

### Besser:

Ich bleibe cool  
Diesmal schaffe ich es!  
Ich behalte den Fokus  
Gedanken streichen oder: Ich mache ihn rein!  
Ich habe geübt, schieß wie im Training, es klappt!  
Ich zeige Leistung!!  
Das schaffe ich!  
Ich habe das Privileg, diesen Elfer zu schießen  
Ich habe das Privileg, diesen Elfer zu schießen  
Die Anderen setzen auf mich  
Das ich jetzt wichtig, volle Konzentration!

# Beispiel zur kognitiven Umstrukturierung (2)

## „Referenteneinsatz“

### Statt:

Wie offen kann/darf ich ihm Feedback geben? Wenn er schlau ist, wird er mein Feedback annehmen

Darf ich ihm etwas unangenehmes sagen?

Wie wird er wohl reagieren?

Warum hat er das nicht besser gemacht?

Verdammt noch mal! Warum klappt das nicht? Was kann ich tun, damit es nächstes Mal besser klappt?

Ich kann die /Eure Erwartungen nicht erfüllen

### Besser:

Ich werde ihn auch etwas unangenehmes sagen (müssen)

Wie wird er wohl reagieren?

Warum hat er das nicht besser gemacht?

Leider kann ich die /Eure Erwartungen nicht immer erfüllen in Zukunft werden ich aber daran arbeiten, mich zu verbessern und nehme Eure Vorschläge gerne auf.



# Beispiel zur kognitiven Umstrukturierung (3)

## „Vortrag über Sportpsychologie“

### Statt:

Wissen die mehr als ich?

Brauche ich den Auftrag?

Haben die Zuhörer Interesse?

Wird es mir gelingen, sie zu überzeugen?

Werde ich an alles denken?

Kriege ich die Technik in den Griff?

Mache ich es interessant?

Wie ist die Stimmung?

### Besser:

Wenn jemand (zu einem Spezialthema) mehr als ich weiß, kann ich ihn gerne einbeziehen

Ich brauche den Auftrag nicht unbedingt, aber ich kann ihn gebrauchen

Die Zuhörer werden Interesse haben, sonst würden sie ja nicht kommen

Ich werde alles in die Waagschale legen, um sie zu überzeugen

Ich habe (gemäß Liste) an alles gedacht, notfalls greife ich auf Plan „B“ zurück oder werde improvisieren

Die Technik kriege ich – wie immer – in den Griff. Notfalls greife ich auf Plan „B“ zurück oder werde improvisieren

Ich mache es – wie immer – interessant (oder habe den Mut etwas Neues auszuprobieren)

Wie wird die Stimmung sein? Ich werde es herausfinden (und zur positiven Stimmung im Rahmen meiner Möglichkeiten beitragen)

# Beispiel zur kognitiven Umstrukturierung (4)

## „Ich bin nicht in Ordnung so wie ich bin und dafür muss ich mich schämen“

### Statt:

Ich darf keine Fehler machen

Ich muss von allen gemocht werden

Die anderen verachten mich

Um Anerkennung und Zugehörigkeit zu bekommen, muss ich gut genug/perfekt sein

### Besser:

Keiner ist perfekt, auch ich darf Fehler machen

Ich kann nicht von allen gemocht werden

Es gibt keine objektiven Anzeichen, dass die Anderen mich nicht akzeptieren und Wert schätzen

Ich bin (erst mal) so ok., wie ich bin. „Schämen“ (ent-)steht nur im Kopf

# Beispiel zur kognitiven Umstrukturierung (5)

## „Road rage“

### Statt:

Ich bin so blöd

Ich habe das nicht bemerkt

Das „Granatena..I.. „

Ist der wahnsinnig?

Diese „A I.“ begegnen mir ständig!

Jetzt habe ich auch noch Ärger mit Jutta

Warum versteht sie mich nicht?

„Ärger, Schreck, Wut, Schweißausbruch“

### Besser:

Mein Fehler war es eher nicht

Hätten ich ihn evtl. bemerken können?

Solchen Autofahrern gehört der Führerschein abgenommen!

Der andere Autofahrer fährt sehr risikoreich!/unverantwortlich!

Es gibt viele zu viele risikoreich fahrende Autofahrer

Ich werde später in einer ruhigen Minute Jutta von der Situation erzählen und gehe davon aus, dass sie Verständnis für mich haben wird

Ich werde sie fragen, ob sie mein Verhalten versteht und das dieses Verständnis wichtig für mich ist. Sie muss mein Verhalten ja nicht gut finden

Ich kann das Verhalten anderer Fahrzeugführer nicht verändern, also fahre ich so defensiv, dass sie mich (möglichst) nicht gefährden können. Im allergrößten Notfall schrecke ich auch vor einer Anzeige nicht zurück.

**Literaturtipps: Jürgen Walter: „Verkehrspsychologie für die Praxis - Wie sich Verhalten im Straßenverkehr beeinflussen lässt“ Asanger-Verlag, 2. Auflage, 2011 „... sehr lesenswert“ (Zeitschrift für Verkehrssicherheit)**

# Beispiel zur kognitiven Umstrukturierung (6) „Fragen stellen vor vielen fremden Teilnehmern“

## Statt:

Wird meine Frage verstanden?

Werde ich die Antwort verstehen?

Hört mir überhaupt jemand zu?

Bin ich schnell genug?

Ich bin zu egoistisch

Bin ich kompetent, ist die Frage angebracht?

Stelle ich mich bloß, schäme ich mich

Darf ich überhaupt fragen?

## Besser:

Wenn meine Frage nicht verstanden wird, werde ich sie noch einmal anders formulieren

Wenn ich die Antwort nicht verstehe, habe ich die Möglichkeit nachzufragen

Die Leute werden mir zuhören, ansonsten bitte ich um Aufmerksamkeit

Ich habe genügend Zeit, die Frage zu stellen

Ich darf egoistisch sein („Eigenlob stimmt“)

Ich bin kompetent (oder auch nicht) und/aber die Frage ist angebracht

Durch Fragen kann ich mich nicht bloß stellen, „Schämen“ entsteht nur im Kopf. Ich habe den Mut die Fragen zustellen, es kann nichts passieren.

Ich darf fragen! (Für Fortgeschrittene: Ich frage einfach, auch wenn Zwischenfragen unüblich sind. Die Reaktion des Vortragenden/der anderen Zuhörer ertrage ich/genieße ich!)

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit und  
viel Erfolg für die  
Umsetzung!**

# **Profil:**

**Jürgen Walter**

**Dipl.-Psych., Sportpsychologe (asp/bdp)**

**Vorstandsvorsitzender der Landesgruppe NRW im Berufsverband  
Deutscher Psychologen e.V.**

**Geschäftsführer der Jürgen Walter Beratungsgesellschaft mbH**

**Lindenstr. 212**

**40235 Düsseldorf**

**Tel.: 0211-6989699**

**Email: [info@walter-sportpsychologie.de](mailto:info@walter-sportpsychologie.de)**

**[www.walter-sportpsychologie.de](http://www.walter-sportpsychologie.de)**

**[www.walter-beratung.de](http://www.walter-beratung.de)**