

Anleitung 3-1

Vorstellungen kennenlernen

**Schritt 1: Entspannen**

Komme langsam zur Ruhe, indem du besonders auf deine ruhige und gleichmäßige Atmung achtest. Spüre, wie du die Luft in deinen Körper aufnimmst und wie sich beim Einatmen der Brustkorb hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Nimm deinen gleichmäßigen Atem für einige Augenblicke wahr. 

**Schritt 2: Einfinden**

Leite die SportlerInnen mit konkreten Beschreibungen und offenen Fragen an, damit sie sich in die Szene einfinden können. In der folgenden Tabelle findest du Anregungen dazu, die um eigene Eindrücke ergänzt werden sollten.

Sinneskanal	Konkrete Beschreibung	Offene Beschreibung
Visuell (immer)	Du siehst den grauen Hallenboden, der so eindrücklich ist.	Du schaust dich an der Wettkampfstätte um und bemerkst die Details.
Kinästhetisch/Haptisch (immer)	Du spürst den Druck auf der Fußsohle, wenn du dich abdrückst.	Nimm wahr, was du in diesem Moment besonders spürst.
Auditiv (meist)	Du hörst, wie du den Golfball satt triffst.	Gibt es Geräusche, die eine besondere Rolle in der Szene spielen?
Olfaktorisch (manchmal)	Dir steigt der Geruch der warmen Tartanbahn in die Nase.	Nimmst du einen bestimmten Geruch in der Szene wahr?
Gustatorisch (selten)	Du schmeckst den Pfefferminzkaugummi, auf dem du kauft.	Gibt es etwas, das du geschmacklich wahrnimmst?

**Schritt 3: Vorstellen**

An dieser Stelle sollten den SportlerInnen inhaltliche Anregungen gegeben werden, um sich eine relevante Bewegung oder Strecke vors innere Auge zu rufen. Dies kann schon durch einfache Aufforderungen geschehen:

Gehe nun die Bewegung oder den Lauf in Gedanken durch. Spüre dabei auch, wie sich dein Körper anfühlt. 

Schritt 4: Rückführung

Du nimmst langsam Abstand von der Szene und achtest wieder mehr auf deine Atmung. Lass deine Augen noch für einige Momente geschlossen und nimm wahr, wie deine Atmung ruhig und gleichmäßig fließt. Nimm dir etwas Zeit, um langsam mehr und mehr mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum zu kommen. Nimm noch ein paar tiefe Atemzüge und öffne deine Augen dann in deinem Tempo.

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 3-4

Ich fühle mich wie ...



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

Schließe deine Augen und stelle dir vor, du bist in einem entscheidenden Match. Wenn du auf dem Platz unter Anspannung stehst oder merkst, dass du total verkrampft bist, dann kannst du dir vorstellen, dass dein Körper ganz aus Gummi ist.

Du bist wie eine große Puppe aus Gummi, die Arme hängen locker nach unten, und du kannst deine Arme und Schultern noch ein wenig schütteln. Deine Füße stehen dabei fest auf dem Boden. Du kannst auch deinen Kopf, deinen Oberkörper und auch deine Beine locker bewegen oder hin und her wackeln. Schüttle und bewege dich wie eine Puppe aus Gummi.

Dann werden deine Bewegungen wieder langsamer und noch langsamer, und dann stehst du ganz still. Schließe kurz deine Augen und fühle, wie sich dein Körper anfühlt. Bist du lockerer geworden? Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, du fühlst dich jetzt ganz locker und frisch.

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, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 3-5

Time of My Life



Beginn

Schließe deine Augen und achte zunächst auf den Rhythmus deiner Atmung. Deine Atmung fließt ruhig und gleichmäßig. Du spürst, wie die Luft durch die Nase strömt und wie sich dein Brustkorb ruhig und gleichmäßig hebt und wieder senkt. Folge diesem Bild für einige Zeit und komme so immer mehr zur Ruhe.

Übung

Stelle dir vor, wie du auf einem schmalen Waldpfad spazieren gehst. Das Licht bricht durch die Bäume und erleuchtet deinen Weg hell. Es ist warm. Du riechst den Duft des Waldbodens. Du spürst den weichen Boden unter den Füßen und wanderst mit leichtem Schritt auf deinem Weg. Er führt dich an einem kleinen Bach entlang, der glucksend und gurgelnd durch den Wald fließt. Du hörst auch das Rauschen der Blätter im Wind und die Vögel in den Bäumen. Du spürst den Wind und die Sonne angenehm auf deiner Haut.

So folgst du dem schmalen Pfad immer tiefer in den Wald, bis du auf eine kleine Lichtung stößt. In der Mitte der Lichtung steht ein großer starker Baum. Er sieht wunderlich aus. Er trägt viele bunte Blätter. Du wunderst dich etwas über den Baum und trittst neugierig näher an ihn heran. Du siehst, dass es sich gar nicht um Blätter handelt. Stattdessen trägt der Baum überall dort, wo eigentlich Blätter wären, Fotos. Bei den Fotos handelt es sich um Bilder mit Szenen aus deinem Leben.

Du schaust dir ein erstes Bild an. Es zeigt eine Szene aus deinem Leben, in der du stolz auf dich warst. Sobald du das Bild betrachtest, läuft die Szene wie ein Film vor deinen Augen ab. Du erhältst einen Einblick in die Situation von damals. Du siehst noch einmal, wie stolz du auf dich bist, das erreicht zu haben, wofür du hart gearbeitet hast. Du siehst die letzten Sekunden des Wettkampfs und das Bild, das am stärksten mit deinem Stolz verknüpft ist. Du spürst noch einmal das Gefühl von **Stolz** und **Selbstvertrauen**.

Zufrieden und mit einem Schmunzeln wendest du dich von der Szene ab und wendest dich einem anderen Bild zu. Es zeigt eine Szene deines Lebens, in der du sehr entspannt warst. Möglicherweise einen Urlaub oder eine Situation mit der Familie. Dein Kopf ist in diesem Moment ganz frei und du spürst die **Ruhe** und **Entspannung** der Situation im ganzen Körper. Über die Atmung nimmst du den Ort tief in dich auf. Jeder Teil deines Körpers wird von Ruhe und Entspannung durchströmt. Du könntest ewig in der Szene verweilen.

Entspannt, aber neugierig wendest du dich einem nächsten Bild zu und blickst in eine Szene deines Lebens, die mit **Heiterkeit**, **Leichtigkeit** und **Freude** verbunden ist. Möglicherweise eine Situation mit FreundInnen, in der du Spaß hast. Es wird viel gelacht und ein Spruch gibt den nächsten. Ihr versteht euch gut und flachst miteinander. Vielleicht erinnerst du dich sogar noch an einen Spruch und einen Witz, der gemacht wurde. Besonders präsent sind dir aber die Menschen und die fröhlichen Gesichter. Dieses Gefühl der Freude spürst du tief in dir.

Du nimmst auch von dieser Szene Abstand und freust dich über all die positiven Erfahrungen in deinem Leben. Nun, wo du von dem Baum weißt, kannst du jederzeit dorthin zurückkehren. Erfüllt von Emotionen, trittst du deinen Rückweg an. Du verlässt die Lichtung. Am Rande der Lichtung blickst du dich ein letztes Mal um und betrachtest deinen Baum.

Dann verschwindest du im Dickicht des Waldes. Schnellen Schrittes folgst du dem Pfad über den weichen Waldboden. Du kommst am Bach entlang und nimmst die vielen Töne des Waldes wahr. Irgendwann trittst du aus dem Wald heraus.

Abschluss

Löse dich nun langsam wieder von der Szene im Wald. Achte zunächst auf deine Atmung, die ruhig und gleichmäßig fließt. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, die dich wach und klar machen. Dann öffne die Augen in deinem Tempo. Orientiere dich im Raum und fange an, Hände und Finger zu bewegen. Bewege nun auch die Beine und den Kopf. Fange an, dich zu recken und zu strecken. Du bist wach und im Raum orientiert.

Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 4-9

Mönch oder Monster?



Gelassen wie der Mönch

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

Versuche einmal, dich bewusst an eine Szene aus dem Sport zu erinnern, in der es dir nicht gelungen ist, deine Emotionen im Griff zu haben, und sich dies auch in deiner Leistung widergespiegelt hat.

- Wie fühlst du dich gerade?
- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Welcher Gedanke leitet dich?
- Wie wirkt sich dieser Zustand auf dein Verhalten und deine Leistung aus?

Drücke nun bewusst auf den Pausenkopf in der Szene und atme einmal tief durch.

Versuche dir vorzustellen, wie du sprichwörtlich aus deiner Haut fährst. Die Szene bleibt wie eingefroren stehen. Suche dir einen ruhigen Ort in dem Bild, von dem aus du die Szene von außen beobachten kannst. Mit dem gelassenen und distanzierten Blick des Mönches beobachtest du die Szene nun wohlwollend weiter.

Als könntest du Gedanken lesen, weißt du genau, was der Sportler gerade denkt. Du beobachtest seine Gedanken und kannst sie beinahe vorhersagen. Durch den distanzierten Blick gelingt es dir, die Gedanken des*der SportlerIn ganz einfach zu ordnen. Erstaunlich, welche Gedanken sich immer und immer wiederholen. Was bleibt übrig, wenn man die Wiederholungen wegstreicht?

- Betrachte aus der distanzierten Position heraus, ob der Gedanke wahr ist, den der*die SportlerIn denkt.
- Überprüfe, ob der Gedanke zu 100 % wahr ist.
- Nimm dir Zeit und betrachte, wie es dem*der SportlerIn mit dem Gedanken geht. Welche Folgen hat der Gedanke für den*die SportlerIn?
- Wie ginge es dem*der SportlerIn wohl ohne den Gedanken? Welche Folgen hätte es für den*die SportlerIn, wenn der Gedanke verschwinden würde?
- Versuche einmal, den Gedanken umzudrehen. Überlege dir, warum der umgedrehte Gedanke wahr sein könnte.

Beobachte den*die SportlerIn nun genau. Was hat sich verändert, wenn der*die SportlerIn diesen umgedrehten Gedanken denkt? Tritt er*sie anders auf? Wie fühlt sich der*die SportlerIn jetzt?

Du darfst die Szenen nun zurückspulen und von außen betrachten, wie sich der*die SportlerIn mit dem neuen Gedanken bewegt.

Abschluss

Kehe 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, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 4-11

Die 5-4-3-2-1-Technik



Beginn

Zu Beginn der Übung solltest du eine angenehme Position einnehmen und einen Punkt im Raum finden, auf dem du deinen Blick ruhen lassen kannst. Dein Blick ruht während der nächsten Minuten auf diesem Punkt. Versuche nach Möglichkeit, nicht zu blinzeln.

Übung

(Füge bei den ... jeweils den aktuellen Sinneseindruck ein, den du gerade wahrnimmst.)

5-mal: Ich sehe ...! ➤ 5-mal: Ich höre ...! ➤ 5-mal: Ich spüre ...! ➤
 4-mal: Ich sehe ...! ➤ 4-mal: Ich höre ...! ➤ 4-mal: Ich spüre ...! ➤
 3-mal: Ich sehe ...! ➤ 3-mal: Ich höre ...! ➤ 3-mal: Ich spüre ...! ➤
 2-mal: Ich sehe ...! ➤ 2-mal: Ich höre ...! ➤ 2-mal: Ich spüre ...! ➤
 1-mal: Ich sehe ...! ➤ 1-mal: Ich höre ...! ➤ 1-mal: Ich spüre ...!

Schließe nun die Augen und spüre dabei die angenehme Entspannung, die sich im Körper ausbreitet. 



An dieser Stelle können Vorstellungsinhalte integriert werden oder der*die SportlerIn kann für einige Augenblicke in dem entspannten Zustand verweilen.

Abschluss

Rückführung: Ich zähle nun langsam rückwärts von 5 bis 1. Wenn ich bei 1 angekommen bin, öffnest du langsam deine Augen. 5: Bewege deine Finger und lasse deine Hände kreisen. 4: Bewege nun auch deine Füße und kreise mit den Schultern. 3: Strecke und recke Beine und Arme. 2: Nimm einen tiefen Atemzug und versorge den Körper so mit frischem Sauerstoff, der dich wach macht. 1: Öffne die Augen in deinem Tempo und orientiere dich im Raum.

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Wenn du diese Übung für dich selbst durchführen magst, achte auf folgende Punkte:

1. Es ist in Ordnung, immer wieder dieselben Wahrnehmungen zu benennen!
2. Wenn z. B. während der Phase des Sehens Geräusche stören, wechsele zum Hören und integriere die Geräusche auf diese Weise in die Wahrnehmung!
3. Wenn du mit der Abfolge der Übung durcheinander gerätst, ist dies ein Zeichen, dass du es gut machst und besonders schnell entspannst. Du kannst dann entweder in diesem Zustand verweilen oder damit fortfahren, wo du meinst, gewesen zu sein.
4. Wenn du während der Übung merkst, wie sich die Augen schließen wollen, lasse die Augen sich schließen! Du kannst dann entweder die konkreten Wahrnehmungen der geschlossenen Augen beschreiben oder nur noch hören und spüren.
5. Bei manchen verstärkt es den positiven Effekt der Übung, wenn sie die Wahrnehmungen laut aussprechen und dabei die eigene Stimme hören!



Anleitung 4-12

Kopfkino fürs Feeling



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

Finde dich nun in die Szene ein, die für dich besonders für die besprochene Emotion steht.

Der Ort

Sieh dich einmal genau an dem Ort um! Was siehst du? Nimm auch Details des Raums oder der Landschaft wahr!

Bist du allein in der Szene oder teilst du die Situation mit jemandem?

Gibt es Geräusche, die du in der Situation hören kannst? Vielleicht gibt es Gerüche, die man an dem Ort besonders intensiv wahrnehmen kann?!

Ist es eher hell oder dunkel? Ist es dort warm oder angenehm kühl? Kannst du die Sonne oder den Wind auf der Haut spüren, wenn dein Ort draußen ist?

Die Emotion

Wie fühlst du dich gerade?

Was hat dazu geführt, dass du dich in dieser Situation so fühlst?

Spüre auch, was du in dieser Situation körperlich wahrnimmst!

Gibt es einen bestimmten Bereich im Körper, der besonders für diese Emotion steht?

Welcher Gedanke ist in der Situation gerade besonders deutlich?

Kann man diesen Gedanken in einen klaren Satz fassen?

Abschluss

Verabschiede dich nun wieder langsam von dem Ort. Du weißt, dass du in Gedanken jederzeit wieder dorthin zurückkehren kannst, wenn du diese Emotion wieder auftanken oder aktivieren möchtest. Auf diese Weise trägst du einen Schatz an Emotionen in dir, an den du jederzeit kommst.

Achte nun wieder verstärkt auf deinen Atem und nimm mit den nächsten fünf Atemzügen langsam Abschied von der Szene.

Mit den nächsten fünf Atemzügen orientierst du dich wieder mehr im Raum. Du nimmst die Geräusche im Raum wieder verstärkt wahr. Dann öffne die Augen langsam in deinem Tempo.

Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 5-1

Zentrieren



1. Haltung

Spüre deinen Körper. Setze oder stelle dich aufrecht hin und beuge dich leicht nach vorne, als ob dich ein leichtes Gewicht nach vorne ziehen würde, das du jedoch mit Leichtigkeit tragen kannst. Du bist zugleich entspannt und bereit für die Aktion. Dein Rücken ist stark, deine Vorderseite ist weich. 

2. Atmung

Atme ein. Spüre, wie du von unten nach oben entlang deiner Wirbelsäule in Richtung Himmel einatmest. Die Atmung fließt von den Lendenwirbeln über den gesamten Rücken und den Nacken bis an den Scheitel deines Kopfes und darüber hinaus. 

Atme aus. Achte darauf, lang über deine Vorderseite in Richtung Boden auszuatmen. Entspanne dabei deinen Kiefer, deine Zunge und deine Schultern. Alles folgt der Schwerkraft leicht in Richtung der Erde. Beim Ein- und Ausatmen folgt dein Körper leichten Wellenbewegungen. 

3. Balance

Spüre das leichte Pendeln deines Körpers im Raum. In leichten Bewegungen pendelst du nach links und nach rechts, nach vorne und nach hinten, nach oben und nach unten. Du pendelst dich immer stärker auf die Mitte ein und findest deine innere Balance. Finde Stabilität in deiner hergestellten Mitte. 

4. Körperraum

Nimm deinen Körper als Ganzheit wahr. Fülle mit deiner Aufmerksamkeit deinen gesamten Körperraum aus. Gehe für den Anfang abschnittsweise vor. Beginne bei deinen Händen über die Arme, den Hals und den Kopf, den Rumpf und die Beine bis in die Füße. Wenn du etwas geübter bist, kannst du die Aufmerksamkeit gleich im gesamten Körperbereich ausdehnen. Du spürst das Gesamt-erleben von Körper und Geist, ohne es zu bewerten. 

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 5-6

Die Gedanken-Demo



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

Stelle dir vor, du stehst am Straßenrand in einer Großstadt und du beobachtest ein paar DemonstrantInnen, die an dir vorüberziehen. Du versuchst, ihre Transparente zu lesen.

Du beobachtest eine(n) Demonstrant(e)In der*die mit seinem*ihrem Plakat direkt auf dich zukommt. Etwas überrascht stellst du fest, dass auf dem Plakat ein Gedanke steht, den du oft selbst über dich denkst. Möglicherweise handelt es sich um keinen sehr angenehmen Gedanken.

Du lässt den Blick schweifen und nimmst die Aufschrift auf einem weiteren Transparent wahr. Auch dieser Gedanke kommt dir vertraut vor. Du liest noch auf einigen weiteren Plakaten und Transparenten und stellst fest, dass es sich bei allen Aussagen um deine Gedanken handelt.

Aus der Distanz beobachtest du, wie ein Plakat nach dem anderen an dir vorbeigetragen wird. Ein(e) DemonstrantIn kommt auf dich zu, du liest das Plakat, er*sie geht an dir vorbei und du wendest den Blick wieder auf eine(n) neue(n) Demonstrant(e)In, der*die auf dich zukommt. Du liest achtsam, was auf dem Transparent steht und beobachtest, wie es an dir vorbeigetragen wird. Sobald der*die DemonstrantIn vorbeigezogen ist, wendest du deinen Blick dem nächsten Transparent zu und beobachtest, wie der Gedanke langsam an dir vorbeigetragen wird.

Folge diesem Bild für einige Zeit, bis der Demonstrationszug an dir vorbeigezogen ist oder sich die Aufschriften der DemonstrantInnen wiederholen.

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam an den Ort zurück, an dem du dich befindest. Spüre, wie du sitzt und wie deine Füße Kontakt zum Boden haben. Konzentriere dich auf Geräusche, die aus deiner Umgebung kommen, und öffne ganz langsam die Augen.

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



Anleitung 5-8

Mein Gelassenheitsmantra



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

Vielleicht schaffst du es, deine Mitte und innere Ruhe zu spüren. Ein Gefühl, das du auch in anderen stressigen Situationen gebrauchen kannst und das sich in deinem persönlichen Mantra widerspiegelt. Sage dir den Satz nun noch einmal im inneren Dialog vor.

Überlege nun einmal, in welcher Situation du diesen Zustand im Sport gebrauchen kannst. Möglicherweise vor einem Wettkampf oder sogar während eines Wettkampfes, wenn es einmal nicht so läuft. Stelle dir vor, du sagst dir deinen Satz und du bist sofort ruhig und gelassen.

Finde dich noch tiefer in die Szene ein.

- Was siehst du?
- Mit wem bist du dort?
- Kannst du etwas Besonderes hören?
- Wenn du dich so in die Situation hineinbegibst, spürst du körperliche Veränderungen?
- Kannst du sie auch jetzt gerade wahrnehmen?

Versuche nun einmal, das Gefühl der Gelassenheit herzustellen, indem du dir dein Mantra vorsprichst und dich wieder zentrierst.

Pendle nun ein paarmal zwischen der Wettkampfsituation und der zentrierten, gelassenen Haltung. Sprich dir dabei immer wieder dein Mantra vor, wenn du in den Zustand der Gelassenheit wechselst.

Denke auch in Zukunft immer dann an dein Mantra, wenn du gestresst bist oder unruhig wirst. Wechsle so in den Zustand von Ruhe und Gelassenheit.

Sage dir dein Mantra noch ein paarmal vor. Atme dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus und halte deine Mitte. Öffne dann in deinem Tempo wieder die Augen und orientiere dich im Raum.

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam an den Ort zurück, an dem du dich befindest. Spüre, wie du sitzt und wie deine Füße Kontakt zum Boden haben. Konzentriere dich auf Geräusche, die aus deiner Umgebung kommen, und öffne ganz langsam die Augen.

Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 6-6

Der Blick zurück



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

Stell dir vor, du könntest, wie ein Vogel, aus deiner aktuellen Position nach oben in die Luft steigen. So kannst du dich von oben betrachten und sehen, wie dein Körper unter dir liegt oder sitzt. Als läge ein Zeitstrahl hinter dem Körper, richtest du deinen Blick nun zurück. Du wirst feststellen, dass ein langer Weg hinter dir liegt, der dich zu dem werden ließ, was du jetzt bist.

Vielleicht erkennst du, dass dieser Weg dich durch unterschiedliches Gelände geführt hat. Es gab sehr schöne und angenehme Wegstrecken, aber auch Abschnitte, die anspruchsvoll waren und das Weitergehen zur Herausforderung gemacht haben.

Du kannst nun langsam über deinen Weg zurück in die Vergangenheit fliegen. Über die letzten Wochen, Monate und Jahre. Versuche dir dabei bewusst zu machen, welche Herausforderungen du auf diesem Weg bisher gemeistert hast, wo du Widerständen begegnet bist, welche neuen Fähigkeiten und Stärken du als Sportlerin, aber auch als Mensch entwickelt hast.

Wenn du Erfolge auf deinem Weg erkennst, mache dir bewusst, was du geleistet hast, um dein Ziel zu erreichen. Wenn du herausfordernde Situationen siehst, frag dich, was du aus ihnen lernen konntest und wie dir diese Erkenntnisse in der Zukunft weiterhelfen.

Du kannst über deinem Weg so weit zurückfliegen, wie du magst, vielleicht sogar bis zum Anfang deiner sportlichen Laufbahn. Gehe langsam vor und betrachte Erfolge und Herausforderungen, die du gemeistert hast.

Mach dich nun langsam wieder auf den Rückweg. Fliege über deinen Lebensweg zurück zu dem Punkt, an dem du gestartet bist. Nimm dir etwas Zeit dafür und blicke noch einmal auf die verschiedenen Ereignisse.

Langsam kommst du wieder zum Ausgangspunkt deiner Reise. Lande dort, wo du gestartet bist. Nimm deinen Körper bewusst wahr und löse dich wieder von dem Bild.

Abschluss

Kehre nun mit deinen Gedanken langsam an den Ort zurück, an dem du dich befindest. Spüre, wie du sitzt und wie deine Füße Kontakt zum Boden haben. Konzentriere dich auf Geräusche, die aus deiner Umgebung kommen, und öffne ganz langsam die Augen.

Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 8-10

Body-Scan



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

Lasse deine Atmung im Folgenden jeweils in die Körperregion fließen, die ich dir beschreibe. Du stellst dir vor, wie dein Atem über die Nase in den Körper strömt und über dein linkes Bein bis in deine Zehen fließt. Beim Ausatmen fließt dieser Strom wieder durch den Körper zurück, bis er wieder aus der Nase austritt. 

Richte deine Aufmerksamkeit nun ganz auf deinen linken großen Zeh. Nimm alle Empfindungen wahr, die du in deinem Zeh spürst. Fühlt er sich warm oder kalt an? Dehne deine Aufmerksamkeit anschließend nacheinander auf alle Zehen deines linken Fußes aus. 

Deine Aufmerksamkeit breitet sich nun im gesamten linken Fuß aus. Nimm alle Empfindungen in deiner Ferse, in deinem Knöchel und in deiner Fußsohle wahr. 

Wandere mit der Aufmerksamkeit langsam das linke Bein hinauf. Nimm zunächst deinen Unterschenkel wahr und wandere dann langsam mit der Aufmerksamkeit übers Knie in deinen Oberschenkel. Achte darauf, deine Atmung gezielt in den jeweiligen Körperteil fließen zu lassen. 

Nimm nun die Unterschiede zwischen deinem linken und rechten Bein wahr. Wie fühlen sich deine Beine im Vergleich an? 

Richte deine Aufmerksamkeit nun ganz auf deinen rechten großen Zeh. Nimm alle Empfindungen wahr, die du in deinem Zeh spürst. Dehne deine Aufmerksamkeit anschließend nacheinander auf alle Zehen deines rechten Fußes aus. 

Deine Aufmerksamkeit breitet sich nun im gesamten rechten Fuß aus. Nimm alle Empfindungen in deiner Ferse, in deinem Knöchel und in deiner Fußsohle wahr. 

Wandere mit der Aufmerksamkeit langsam das rechte Bein hinauf. Nimm zunächst deinen Unterschenkel wahr und wandere dann langsam mit der Aufmerksamkeit übers Knie in deinen Oberschenkel. Achte darauf, deine Atmung gezielt in den jeweiligen Körperteil fließen zu lassen. 

Richte die Aufmerksamkeit nun auf die Region deines Beckens und deiner Hüften. Atme bewusst in diese Bereiche und stell dir vor, wie sie mit Sauerstoff durchströmt werden. 

Als Nächstes lenkst du deine Aufmerksamkeit auf deinen unteren Rücken. Versuche, die Empfindungen in deinem Rücken Wirbel für Wirbel wahrzunehmen. Nimm nun auch deinen Bauch wahr. Lasse die Atmung in deinen Bauch fließen und Sorge für Entspannung im unteren Rücken und Bauchbereich. 

Wirbel für Wirbel wanderst du mit der Aufmerksamkeit im Körper weiter hinauf, bis in den oberen Rücken und deine Brust. Spüre, wie sich dein Brustkorb mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Dein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. 

Fahre nun mit deinen Armen fort. Lenke die Aufmerksamkeit zunächst auf deine Fingerspitzen. Wandere mit der Aufmerksamkeit die Finger hinunter bis in die Handflächen. Nimm auch deine Handrücken wahr. Langsam wanderst du mit der Aufmerksamkeit die Arme weiter hinauf. Nimm Schritt für Schritt zunächst deine Unterarme, dann deine Ellbogen und zum Schluss deine Oberarme wahr. 

Spüre deine Schultern, deinen Nacken und deinen Hals. Atme bewusst in diese Region und Sorge dafür, dass sich auch noch die letzte Spannung löst. 

Wandere mit der Aufmerksamkeit in deinen Kopf und nimm dein Gesicht wahr. Dein Kiefer ist entspannt und locker. Achte darauf, dass deine Stirn entspannt ruht. Wandere weiter nach oben, bis du am Scheitelpunkt angelangt bist. 

Stell dir vor, wie die Luft mit jedem Atemzug durch deinen Körper auf und ab strömt, vom Kopf bis zu den Füßen und wieder zurück. Dein ganzer Körper wird dabei mit frischem Sauerstoff versorgt, der dir Energie gibt. 

Abschluss

Kehe 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, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 8-11

Meine Yoga-Routine



Routine 1 – Wirbelsäule

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand



Platziere die Hände unter deinen Schultern. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Richte deinen Blick nach unten auf die Matte. Schenke deiner gesamten Wirbelsäule nach vorn und hinten Länge, indem du deinen Scheitel weit nach vorn und die Sitzbeine nach hinten schiebst. Ziehe die Schultern bewusst weg von deinen Ohren. Atme zwei bis drei Atemzüge bewusst ein und aus.

Kuh – Einatmen



Lass mit dem Einatmen den Bauchnabel nach unten sinken. Schieb die Sitzbeine nach hinten und oben, als würdest du einen „Entenpopo“ machen. Hebe gleichzeitig dein Brustbein nach vorn oben an. Richte den Blick nach vorn oben, sodass deine komplette Körpervorderseite gestreckt ist.

Katze – Ausatmen



Schieb dich mit dem Ausatmen in die Katze, indem du den gesamten Rücken rund nach oben schiebst. Zieh den Bauchnabel aktiv ein und drücke dich kraftvoll von der Matte weg, sodass die Schulterblätter auseinandergedehnt und der untere Rücken gerundet wird. Zieh das Kinn zum Brustbein heran, dass die gesamte Körperrückseite gedehnt wird.

Kuh – Einatmen



Komme mit dem Einatmen noch mal in die Kuh-Position und strecke die Vorderseite dabei.

Kind – Ausatmen



Schieb mit dem Ausatmen dein Gesäß nach hinten auf die Fersen. Strecke die Arme lang und senke den Oberkörper zwischen deinen Armen langsam nach unten ab, bis die Stirn auf der Matte aufliegt. Komme mit den Fingerspitzen noch ein wenig weiter nach vorn, dass deine Flanken lang werden.

Rollende Katze – Einatmen



Richte dich mit dem Einatmen wieder auf. Rolle dich dabei Wirbel für Wirbel nach oben auf in die Katze. Der gesamte Rücken ist hier wieder gerundet. Komme mit den Schultern bis nach vorn über die Handgelenke. Das Kinn zieht dabei immer noch zum Brustbein heran.

Becken absenken – Ausatmen



Lass mit dem Ausatmen langsam die Oberschenkel und das Becken nach unten sinken. Das Kinn bleibt am Brustbein.

Heraufschauender Hund – Einatmen



Rolle mit dem Einatmen die Schultern bewusst nach hinten und unten, drücke dich kraftvoll aus der Matte nach oben und richte den Oberkörper auf. Der Blick geht nach vorn. Genieße die Öffnung im Brustkorb.

Herabschauender Hund – Ausatmen



Löse mit dem Ausatmen die Knie von der Matte und schiebe das Gesäß weit nach hinten und oben, sodass Oberkörper und Beine ein umgedrehtes V bilden. Die Fersen schieben nach unten und außen.

Schieb deine Sitzbeine weit nach hinten und oben. Strecke die Beine so weit, dass du eine Dehnung auf der Beinrückseite spürst und deine Wirbelsäule dabei gerade bleibt. Schiebe das Brustbein nach hinten in Richtung Knie und entspanne dabei deinen Nacken.

Walk the Dog – 5-8 Atemzüge



Bliebe für ein paar Atemzüge im Herabschauenden Hund und beginne im Wechsel, die Beine zu beugen und strecken. Dehne einmal mehr die rechte, einmal mehr die linke Beinrückseite auf. Drehe den Oberkörper mit, schau mal unter einem Arm durch zur Seite oder bewege dich mit der Wirbelsäule geschmeidig durch. Anschließend beide Fersen heben, die Knie beugen und wieder in den Vierfüßlerstand zurückkehren.

Wiederhole den gesamten Flow zwei- bis dreimal.



Anleitung 8-12

Meine Yoga-Routine



Routine 2 – Beine und Hüfte

Vierfüßlerstand – Einatmen



Platziere die Hände unter deinen Schultern. Die Knie sind hüftbreit geöffnet. Richte deinen Blick nach unten auf die Matte. Schenke deiner gesamten Wirbelsäule nach vorn und hinten Länge, indem du deinen Scheitel weit nach vorn und die Sitzbeine nach hinten schiebst. Ziehe die Schultern bewusst weg von deinen Ohren. Atme zwei bis drei Atemzüge bewusst ein und aus.

Herabschauender Hund – Ausatmen



Löse mit dem Ausatmen die Knie von der Matte und schiebe das Gesäß weit nach hinten und oben, sodass Oberkörper und Beine ein umgedrehtes V bilden. Die Fersen schieben nach unten und außen. Schieb deine Sitzbeine weit nach hinten und oben. Strecke die Beine so weit, dass du eine Dehnung auf der Beinrückseite spürst und deine Wirbelsäule dabei gerade bleibt. Schiebe das Brustbein nach hinten in Richtung Knie und entspanne dabei deinen Nacken.

Dreibeiniger Hund – Einatmen



Hebe das rechte Bein lang und gestreckt nach hinten oben an. Der Oberkörper bleibt stabil.

Tiefe Sprinterposition – Ausatmen



Beuge das rechte Knie und führe das rechte Bein unter dir nach vorn. Stelle den Fuß zwischen deinen Händen leise auf der Matte ab.

Kleiner Krieger – Einatmen



Richte mit dem Einatmen deinen Oberkörper auf. Hebe dabei deine Arme über die Seiten an und strecke sie neben deinen Ohren nach oben aus. Den Blick geradeaus richten. Schieb dein Brustbein stolz nach oben und lass die Schultern tief nach unten sinken.

Krieger mit Twist – Ausatmen



Drehe den Oberkörper mit dem Ausatmen nach rechts. Die linke Hand umfasst dein rechtes Knie an der Außenseite. Mit dem rechten Arm drehst du dich weit nach hinten auf. Richte auch den Blick nach hinten, dass deine ganze Wirbelsäule sich mitdreht.

Kleiner Krieger – Einatmen



Komme mit dem Einatmen wieder in den Kleinen Krieger zurück. Strecke beide Arme wieder nach oben und öffne die linke Seite deiner Hüfte ganz bewusst.

Pyramide – Ausatmen



Schiebe dein Gesäß weit nach hinten, indem du das vordere Bein streckst. Lass die Arme über die Seite nach unten kommen und stütze dich mit den Händen auf der Matte ab. Halte die Wirbelsäule lang und gestreckt und die Hüfte gerade. Die Dehnung in der Beinrückseite wird noch intensiver, wenn du dein Becken mehr in eine „Entenpopo“-Position bewegst.

Tiefe Sprinterposition – Einatmen



Das vordere Knie wieder beugen und in die tiefe Sprinterposition zurückkommen.

Herabschauender Hund – Ausatmen



Löse den vorderen Fuß von der Matte und komm wieder zurück in den Herabschauenden Hund.

Von hier kannst du den gesamten Flow auf der linken Seite wiederholen. Wiederhole die Bewegungsroutine auf jeder Seite zweibis dreimal. Du kannst die Routine 2 auch mit der Routine 1 kombinieren und aus dem Herabschauenden Hund (Endposition Routine 1) direkt in den Dreibeinigen Hund übergehen.



Anleitung 8-13

Meine Yoga-Routine



Routine 3 – Schulter und Nacken

Meditationssitz – Atmen und Ankommen



Komme in eine aufrechte und entspannte Sitzposition. Du kannst die Beine vor dem Meditationssitz entspannt voreinander legen oder dich auf eine Erhöhung (Decke, Kissen, Block) setzen, was das Sitzen, gerade bei unbeweglichen

Hüften, angenehmer macht. Achte darauf, dass du deine Sitzbeinhöcker spürst und die gesamte Wirbelsäule aufrecht ist. Schließe für die ersten Momente deine Augen und ziehe deine Sinne von allem, was gerade um dich herum ist, zurück. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Lass deine Atmung ganz gleichmäßig werden. Ein ständiges Kommen und Gehen – ohne Anfang und ohne Ende – alles in einem Fluss. Jedes Einatmen richtet dich in deiner Wirbelsäule noch ein wenig mehr auf. Jedes Ausatmen lässt dich mehr und mehr auf deiner Matte ankommen.

Strecken und Beugen – Ein- und Ausatmen



Umfasse mit den Händen deine Knie. Richte dich mit dem nächsten Einatmen noch mal bewusst auf. Schieb dein Brustbein weit nach vorn und oben. Richte auch den Blick nach oben. Deine ganze Vorderseite wird geöffnet.



Mit dem Ausatmen machst du dich rund. Ziehe dabei den Bauchnabel weit ein und dein Kinn zum Brustbein heran, sodass du dich komplett einrollst. Wiederhole dieses Beugen und Strecken im Fluss

deiner Atmung vier- bis sechsmal, um deine Wirbelsäule durchzumobilisieren.

Oberkörperkreise – Atmung fließt



Halte die Wirbelsäule wieder aufrecht und neige dich mit langer Wirbelsäule aus der Hüfte nach vorn. Komme über die rechte Seite nach hinten und über die linke Seite wieder nach vorn zurück. Dein Oberkörper beschreibt große Kreise, während die Hüfte stabil auf der Matte bleibt. Vermeide Bewegungen in der Wirbelsäule. Bleibe gestreckt wie ein Stock und führe die Bewegung vor allem aus dem Becken aus. Ändere nach fünf Runden die Richtung und kreise dann fünfmal über links nach hinten und über rechts nach vorn.



Kniependel – Atmung fließt



Stelle die Füße etwas weiter als schulterbreit vor dir auf und stütze dich mit den Händen hinter dem Gesäß ab. Die Fingerspitzen zeigen dabei weg von dir. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Lass die Knie vier- bis fünfmal von einer Seite zur

anderen pendeln.

Tisch – Ein- und Ausatmen



Komme wieder in die Mitte zurück. Ziehe die Schulterblätter noch mal aktiv zusammen. Mit dem nächsten Einatmen hebst du dein Gesäß nach oben an. Drücke dich aus der Kraft deiner Rückseite so weit nach oben, dass Schultern, Gesäß und Knie eine parallele Linie zum Boden bilden. Das Kinn gern zum Brustbein heranziehen. Mit dem Ausatmen wieder absetzen und die Übungen dreimal wiederholen.



Anleitung 9-5

Reise zum Schmerzort



Beginn

Schließe deine Augen oder lass den Blick weich werden. Bringe dich in eine angenehme Position, in der du eine Weile sitzen kannst. Spüre, wie du Kontakt zum Stuhl, zur Lehne, zum Boden hast. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Lass deinen Atem ruhig und gleichmäßig fließen, ohne bewusst etwas zu beeinflussen. Achte beim Ein- und Ausatmen darauf, wie sich deine Bauchdecke hebt und senkt. 

Abschluss

Wende nun deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu deiner Atmung. Vielleicht hat sich der Atemrhythmus während der Übung geändert? Nimm die Geräusche aus deiner Umwelt wahr. Spüre den Kontakt zum Boden, zum Stuhl. Beginne mit kleinen, feinen Bewegungen deiner Finger und Hände, deiner Füße. Vielleicht hast du das Bedürfnis, dich zu strecken? Und öffne dann allmählich deine Augen.

Übung – Schmerz wahrnehmen

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Stelle deines Körpers, welche dir Schmerzen bereitet. Beobachte den Schmerz, ohne zu bewerten, nimm achtsam und aufmerksam wahr, wie der Schmerz beschaffen ist.

- Ist der Schmerz eher heiß oder kalt? Pulsiert er? Hat er einen Rhythmus? 
- Besitzt er ein Zentrum oder ist er eher gleichmäßig verteilt? 
- Ist er nur in einer Körperschicht oder dehnt er sich beispielsweise in die Tiefe aus? 
- Wie sind seine Begrenzungen? Wie sind die Übergänge zum Nicht-Schmerz? 

Auf einer Skala von 1 (wenig Schmerz) bis 10 (sehr starker Schmerz) – wie stark ist der Schmerz aktuell, jetzt im Moment, ausgeprägt? 

Jetzt lade ich dich ein, ein Bild des Schmerzes zu entwickeln. Stell dir vor, du könntest deinen Schmerz sehen, wie würde dieser aussehen? Welche Gestalt hätte dieser? Hätte er eine Form? Rund? Eckig oder kantig? Spitz? Wie groß ist er? Wie ist die Oberfläche beschaffen? Ruht er im Raum oder ist er in Bewegung? Welche Farbe hat der Schmerz? 

Schmerz verändern

Wenn der skalierte Schmerz um einen Skalenwert schwächer werden würde, wie genau würde sich dies auf das Bild auswirken? Probiere diese Veränderung im Geiste aus. Der Schmerz sinkt um einen Skalenwert. Wie wirkt dies auf dich? Was verändert sich dadurch im Bild? Vielleicht möchtest du auch aktiv etwas verändern?

Vielleicht möchtest du eine für dich „heilende Farbe“ oder etwas Kühlendes oder Wärmendes in den Schmerzraum hineinschicken? Schau, was dir guttun würde, und probiere diese Veränderung im Bild aus.

Auf einer Skala von 1 (wenig Schmerz) bis 10 (sehr starker Schmerz) – wie stark ist der Schmerz aktuell, jetzt im Moment, ausgeprägt?

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 9-6

Kraftort



Beginn

Du liegst ruhig und entspannt auf deiner Unterlage. Wenn du magst, kannst du die Augen bereits schließen oder du schließt sie in deinem Tempo in ein paar Augenblicken. Möglicherweise beschäftigen dich aktuelle einige Gedanken. Die vergangene Zeit war nicht einfach für dich. Vieles kam anders als gedacht.

Du richtest die Aufmerksamkeit bewusst auf deine Atmung. Achte darauf, dass die Atmung ruhig und gleichmäßig fließt. Mit jedem Atemzug nimmst du frischen Sauerstoff in dich auf. Beim Ausatmen löst du die Spannung, die noch in deinem Körper steckt, und gibst Schwere an die Unterlage ab. Diesem Bild folgst du für einige Atemzüge. 

Übung

Ich möchte dich einmal bitten, bewusst eine Stelle im Körper wahrzunehmen, die sich gerade besonders gut anfühlt. Möglicherweise, weil sie sich besonders stark oder besonders entspannt anfühlt. Sie soll ein deutliches Gegengewicht zum Schmerzort darstellen. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper und prüfe ein paar Bereiche, die in Frage kommen. 

Wenn du dich noch nicht für einen Bereich entscheiden kannst, wähle einfach den Bereich, der dir spontan als Erstes in den Sinn kommt. Was macht diesen Bereich gerade besonders? Ist er besonders entspannt oder fühlt er sich besonders kraftvoll an? Ist er weich, locker oder angespannt? Fühlt sich die Stelle aktuell warm oder angenehm kühl an? In deiner Vorstellung kannst du die Stelle einmal wie mit einem Stift umranden. Wenn der Bereich eine Farbe hätte, wie würde sie aussehen? 

Gibt es eine Stimmung oder einen Ort, der zu diesem Erleben passt? Vielleicht ist es ein Ort, den du gut kennst. Möglicherweise ist es aber auch eher eine Stimmung, ohne dass du gleich ein konkretes Bild vor Augen hast. Schau dich dort ruhig einmal in Ruhe um. Wie sieht es dort aus? Kannst du den Blick schweifen lassen oder hast du einen bestimmten Gegenstand vor Augen? Ist es ein heller Ort oder ist er stimmungsvoll gedämpft? Ist es dort warm oder erfrischend kühl? Spürst du etwas auf deiner Haut, wie die Wärme der Sonne oder einen frischen Windhauch? Möglicherweise gibt es auch einen Duft, der die Stimmung ausmacht. Nimm auch wahr, was du hören kannst. 

Bleibe für einen Augenblick an diesem Ort. Spüre auch, wie es dir jetzt gerade an diesem Ort geht. Bist du ruhig und entspannt oder kraftvoll und voller Tatendrang? Vielleicht bist du aber auch einfach nur zufrieden oder auf eine besondere Art voller Freude. Nimm dieses Gefühl mit jedem Atemzug tief in dich auf. 

Da du weißt, wo dieser Ort liegt, kannst du jederzeit dorthin zurückkehren. Löse dich nun langsam wieder von dem Ort und kehre gedanklich zunächst in den Teil des Körpers zurück, der für diesen Ort steht oder diese Stimmung erzeugt. Wie fühlt sich der Bereich nun an? Kannst du einen Unterschied wahrnehmen, wie es sich zuvor angefühlt hat und jetzt anfühlt? Spüre genau nach und halte die Aufmerksamkeit für einen Moment auf dieser angenehmen Stelle. 

Abschluss

Löse dich nun langsam von der Stelle und achte wieder verstärkt auf deine Atmung. Spüre, wie sich dein Atemrhythmus verändert hat. Ist er schneller oder langsamer als zuvor? Nimm bewusst ein paar tiefere Atemzüge. Nimm damit frischen Sauerstoff in dich auf, der deinen Körper versorgt und dich frisch und wach werden lässt.

Kehre nun in deinem Tempo mit der Aufmerksamkeit langsam wieder zurück in den Raum. Fange zunächst an, die Finger ein kleines bisschen zu bewegen. Balle die Hände leicht zu einer Faust und strecke die Arme ein wenig. Bewege nun langsam auch deine Beine und deinen Kopf. Recke und strecke dich und komme mit der Aufmerksamkeit wieder ganz in den Raum. Richte dich langsam auf und schau dich ein wenig um. Du bist wieder ganz im Raum angekommen.

 Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Anleitung 9-7

Healing Imagery



Beginn

Du sitzt oder liegst in einer entspannten Position. Deine Atmung fließt ruhig und gleichmäßig. Du atmest in deinem Tempo tief ein und lässt die Luft wie von selbst aus dem Körper entweichen. Du spürst, wie die kühle Luft beim Einatmen durch die Nase strömt und wie sie beim Ausatmen leicht, wie von selbst, wieder durch den Mund entweicht. Du nimmst wahr, wie sich dein Brustkorb beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Du findest deinen Rhythmus. Tiefes Einatmen, der Brustkorb hebt sich. Und lösen, die Luft strömt aus dem Körper und der Brustkorb senkt sich wieder. Ein und aus. Ruhig und gleichmäßig.

Nun versuche, die Luft noch tiefer in dich aufzunehmen, und spüre, wie sich beim Einatmen deine Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Ruhig und gleichmäßig, in deinem Tempo. Ein, deine Bauchdecke hebt sich. Und aus, deine Bauchdecke senkt sich wieder. Wie von alleine strömt die Luft aus deinem Körper. ||

Übung

Mit jedem Atemzug nimmst du frischen Sauerstoff auf, der deinen Körper versorgt, und gibst beim Ausatmen alle Schwere an die Unterlage ab. Frischen Sauerstoff einatmen und Schwere an die Unterlage abgeben. Einatmen und frischen Sauerstoff aufnehmen, der im Körper für Wachstum und Regeneration sorgt. Ausatmen und alle Schwere und Anspannung an die Unterlage abgeben. ||

Versuche nun einmal, in Gedanken den Luftstrom bis in die verletzte Körperstelle strömen zu lassen. Du nimmst einen Atemzug, der in Gedanken bis zu der Stelle strömt, die versorgt werden soll. Du löst und entspannst dich weiter. Stelle dir vor, wie der frische Sauerstoff bis zur verletzten Körperregion strömt. Die einzelnen Moleküle fangen sofort an, für Heilung und Regeneration zu sorgen. Mit dem Ausatmen wird alles, was dort nicht hingehört, gelöst und abtransportiert. Mit dem Einatmen wird gesunder Sauerstoff in den Bereich transportiert. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln, wenn der Sauerstoff die Region erreicht hat. ||

Stelle dir vor, wie die Heilung erst an den Rändern beginnt. Nimm wahr, wie beim Ausatmen Entzündungen und Verklebungen gelöst und abtransportiert werden und beim Einatmen Wachstum entstehen kann. Von beiden Seiten wird wie beim Bau einer Brücke alles zusammengefügt und stabilisiert. Frischer Sauerstoff, der die Region versorgt und für Wachstum und Stabilität sorgt. Und lösen und alles Alte abtransportieren. Tauche weiter in das Bild ein, wie die Stelle heilt und gesund wird. Gehe diesem Bild im Rhythmus deiner Atmung für einige Zeit nach. Sorge dafür, dass alles gut versorgt wird und dass Heilung und Wachstum entstehen können. ||

Abschluss

Während dein Unbewusstes weiter für die Versorgung der Region sorgt, darfst du die bewusste Atmung langsam wieder aus der Region zurückfließen lassen. Die Atmung fließt nun wieder vermehrt in den Bauch, sodass du wieder verstärkt wahrnimmst, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Ruhig und gleichmäßig, in deinem Tempo. Spüre, wie sich die Bauchdecke für die nächsten Atemzüge ruhig hebt und wieder senkt. ||

Du nimmst dir noch ein paar Atemzüge Zeit, die du in den Brustkorb strömen lässt, bevor du mit dem Bewusstsein klar und frisch in diesen Raum zurückkehrst. Du merkst, wie sich der Brustkorb gleichmäßig hebt und wieder senkt. Mit jedem Atemzug nimmst du Sauerstoff auf, der dich frisch und wach macht. Nimm noch ein paar Atemzüge und kehre dann langsam mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum zurück. ||

Bevor du die Augen öffnest, fange an, deine Finger und die Hände zu bewegen. Strecke und recke deine Arme und Beine. Bewege deinen Kopf langsam hin und her und öffne dann in deinem Tempo die Augen. Richte dich langsam auf und schaue dich im Raum um. Du bist wieder wach und klar, voll orientiert im Raum.

|| Hier bitte jeweils eine Pause machen, sodass die SportlerInnen Zeit haben, der Übung zu folgen.



Arbeitsblatt 3-2

Die Zeitschiene



Mit diesem Arbeitsblatt kannst du für unterschiedliche Vorstellungen den effektivsten Inhalt aus Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft festlegen. Bestimme im Folgenden zunächst einen Inhalt (z. B. Bewegung, Lauf, Emotion), für den du anschließend Vorstellungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten beschreibst.

Inhalt: _____

Vergangenheit:

Gegenwart:

Zukunft:

Welche Vorstellung aus Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft hältst du, bezogen auf den Inhalt, für besonders effektiv? Nutze dieses Bild zukünftig für dein Vorstellungstraining!



Arbeitsblatt 3-3

Bewegungen in Metaphern



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, ein lebendiges Bewegungsgefühl zu erzeugen. Im Fokus steht dabei, hilfreiche Metaphern zu finden, die das Bewegungsgefühl unterstützen. Beschreibe zunächst in Spalte 1 den Bewegungsablauf in ganzen Sätzen (siehe „Drehbuch fürs Kopfkino“ in Band 1). Suche anschließend Bilder und Metaphern, die in den einzelnen Phasen der Bewegung unterstützend wirken.

Beschreibe die Bewegung schriftlich:	Finde hilfreiche Metaphern für Teilbewegungen:



Arbeitsblatt 3-6

Das Ziel vor Augen



Mit diesem Arbeitsblatt legst du für verschiedene herausfordernde Situationen (Wenn) motivierende, zukunftsbezogene Vorstellungen (Dann) fest. Bestimme zunächst die Situation, in der es dir schwer-

fällt, dich zu motivieren. Überlege anschließend, ob dir eine spezifische, eine unspezifische oder eine körperbezogene Vorstellung hilft, um dich zu pushen. Beschreibe dieses Bild in wenigen Worten.

Wenn (Situation)

Dann (motivierende Vorstellung)

☐ spezifisch
 ☐ unspezifisch
 ☐ körperbezogen

Wenn (Situation)

Dann (motivierende Vorstellung)

☐ spezifisch
 ☐ unspezifisch
 ☐ körperbezogen

Wenn (Situation)

Dann (motivierende Vorstellung)

☐ spezifisch
 ☐ unspezifisch
 ☐ körperbezogen



Arbeitsblatt 3-7

PURE Emotion

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Vorstellungen festzulegen mit dem Ziel, eine spezifische Emotion zu erzeugen. Notiere dazu zunächst das Gefühl, das du über deine Vorstellungskraft aktivieren möchtest. Überlege anschließend, welche Vorstellungen dir helfen, dieses Gefühl zu erzeugen. Dabei solltest du sowohl Situationen festlegen, in denen du das Gefühl bereits intensiv spüren konntest, als auch körperliche Empfindungen beschreiben, die beim Erleben der Situation wahrnehmbar waren.

Emotion	
Welches Gefühl möchtest du aktivieren?	

Situation	Körper
Beschreibe eine Situation, in der du dieses Gefühl intensiv erlebt hast.	Beschreibe, wie du das Gefühl körperlich wahrgenommen hast.

Versuche, das Gefühl in nächster Zeit intensiv über die Vorstellung der entsprechenden Situation und des körperlichen Erlebens zu aktivieren. Wenn es dir gelingt, das Gefühl stabil zu erzeugen, trainiere, es immer schneller zu aktivieren, ohne lang und intensiv in die Vorstellungsinhalte einzutauchen. Hierbei kann dir auch ein Schlagwort helfen, das das Gefühl abrufen, das das Gefühl erzeugt, ohne in intensive Vorstellungsbilder einzutauchen!



Arbeitsblatt 4-1

Sag's mit Emojis



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, verschiedene Emotionsausdrücke kennenzulernen und bestimmte Zustände auszudrücken. Nimm wahr, wie es dir aktuell geht. Schau dann, mit welchen Augen, Symbolen und Mündern du dieses Gefühl am besten darstellen kannst. Schneide diese aus und klebe sie auf die Vorlage. Daneben kannst du noch einige Gedanken schreiben, die dir dazu durch den Kopf gehen.



Um Stimmungsverläufe zu reflektieren und dokumentieren, gestaltest du zwei Emojis (z. B. vor und nach einem Wettkampf oder nach zwei aufeinanderfolgenden Wettkämpfen).

Wie fühlst du dich jetzt?



Gedanken / Notizen:

Wie fühlst du dich jetzt?



Gedanken / Notizen:



Arbeitsblatt 4-1

Sag's mit Emojis



Augen

Augen/ Symbole

Münder

Anmerkung: Je nachdem, was du brauchst, kannst du alle Elemente auch drehen.



Arbeitsblatt 4-2

Emotionsradar

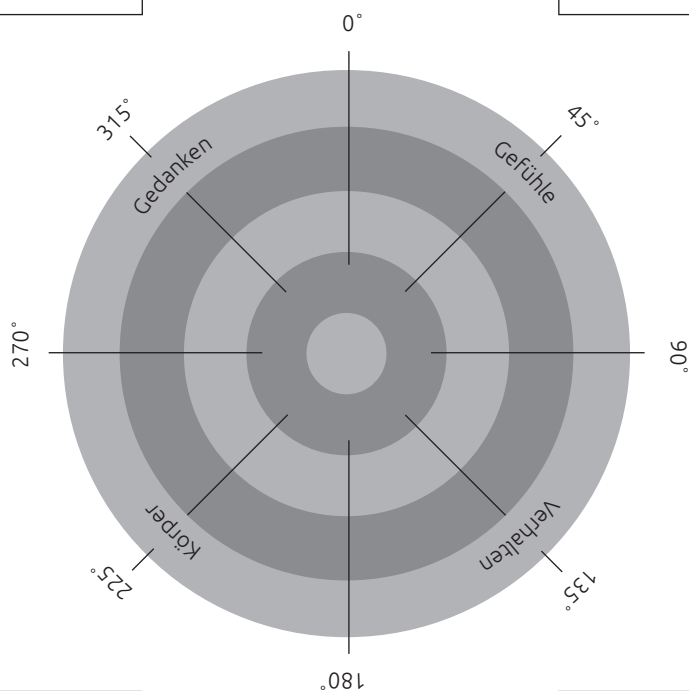


Dieses Arbeitsblatt hilft dir, die verschiedenen Anteile einer Emotion zu analysieren. Erwinnere dich an eine Situation, in der du diese Emotion intensiv wahrgenommen hast. Notiere dann, welche Gefühle noch damit einhergingen, wie du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gedanken in der Situation aufkamen und wie sich dies auf dein Verhalten ausgewirkt hat.

Situation _____

- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____



- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____



Arbeitsblatt 4-3

Die Emotionsmesslatte



Dieses Arbeitsblatt hilft dir zu erkennen, welche Ergebnisse zu welchen Emotionen führen werden. Trage vor dem Wettkampf ein, welche Emotionen du bei welchem Ergebnis erwarten wirst. Beginne dabei bei den negativen Emotionen und schließe mit den positiven Zielen ab. Lege das Blatt anschließend weg und hole es erst nach dem Wettkampf wieder hervor. Überprüfe nun, ob das eingetragene Ergebnis so mit der Emotion zusammenpasst, wie du sie vorhergesagt hast.

Ergebnis:

Emotion:

Meine Ziele für den Wettkampf:

Überlege abschließend, welche Besonderheiten im Wettkampf aufkamen und wie sich dies auf deine Erwartungen und deine Emotionen ausgewirkt hat.

Was nimmst du für zukünftige Wettkämpfe aus der Übung mit?

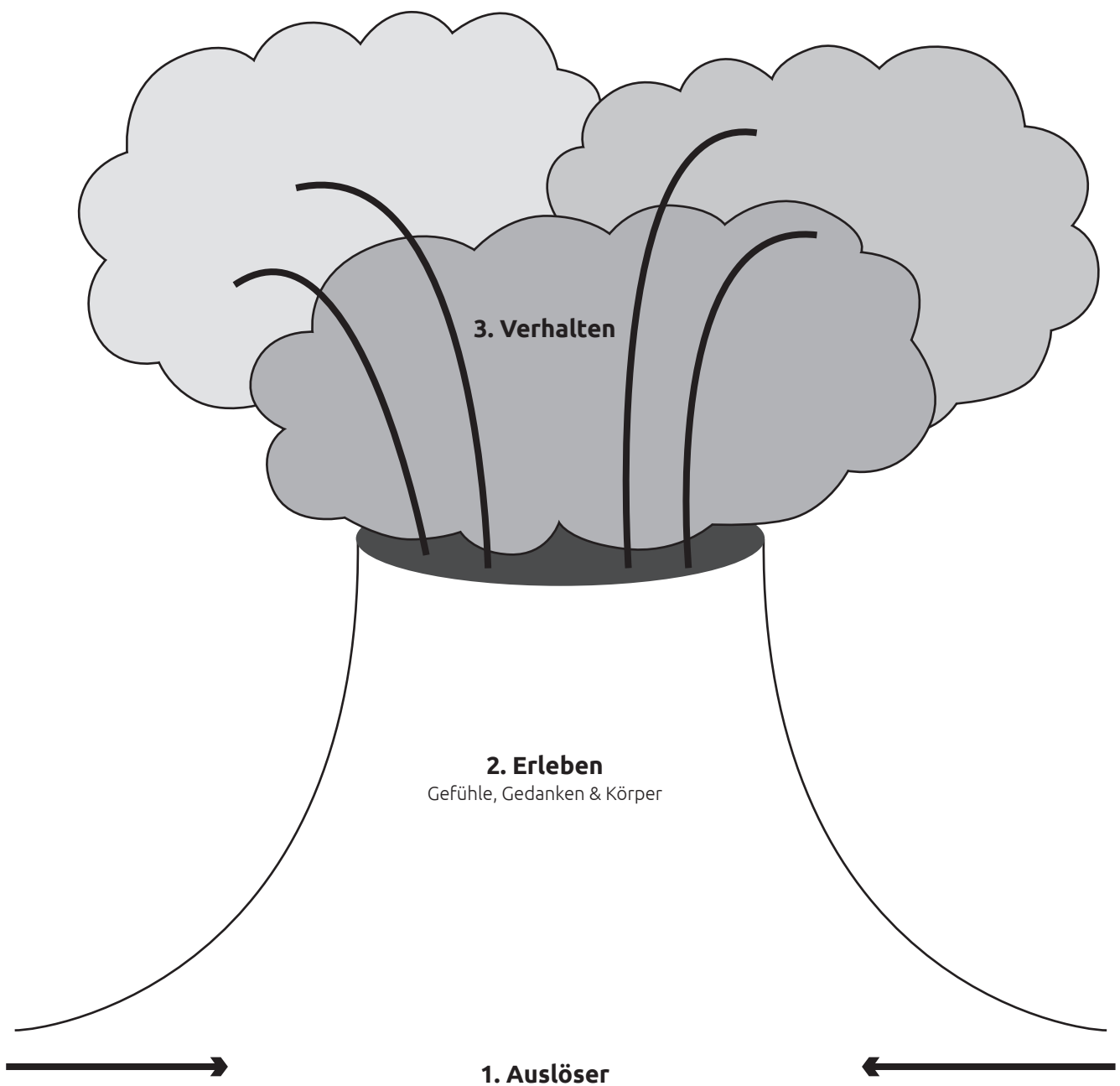


Arbeitsblatt 4-4

Der Emotionsvulkan



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, die Emotion in die Bestandteile 1. des Auslösers, 2. des Erlebens und 3. des Verhaltens zu gliedern. Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken vorherrschend waren. Anschließend überlegst du, wie sich die Emotion auf dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.



Arbeitsblatt 4-5

Die ABER-Analyse



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, die verschiedenen Bestandteile der Emotion zu analysieren. Mit der Reflexion der Auslöser, der Bewertungen, dem emotionalen Erleben und der Reaktion erarbeitest du dir eine Grundlage, um deine Emotionen zukünftig besser steuern zu können (siehe „Der ABER-Plan“).

A Auslöser (Welche Situation hat die Emotion ausgelöst?)

B Bewertung (Welche Gedanken und Bewertungen gingen dir durch den Kopf?)

E Emotionen (Welche Gefühle und körperlichen Reaktionen hast du erlebt?)

R Reaktionen (Wie hast du im Emotionsausdruck, im Verhalten und in Interaktionen reagiert?)





Auslöser	Emotion	Information	Handlungsimpuls
In welcher Situation tritt die Emotion auf?	Welches Gefühl erlebe ich in welcher Intensität? (Skala: 0–10)	Was könnte mir die Emotion mitteilen wollen?	Was kann ich tun, um dem Hinweis der Emotion nachzukommen?



Arbeitsblatt 4-7

Ich kann auch anders



Dieses Arbeitsblatt hilft, die schnellen Reaktionen (Affekthandlungen) auf bestimmte Situationen zu verstehen und Pläne zu machen, wie daraus eine „gesteuerte Handlung“ werden kann. Trage zunächst eine Situation ein, in der du impulsiv reagiert hast. Welche Emotion hat dich zu dieser Handlung getrieben? Trage anschließend ein gesteuertes Verhalten ein, das sinnvoller oder effektiver gewesen wäre und welche Emotion dazu notwendig ist. Wie kannst du deine Emotionen zukünftig steuern, um so zu reagieren?

Situation (Auslöser):



Emotion:



Strategie zur Emotionsregulation:



Gesteuerte Emotion:



Affekthandlung:

Gesteuerte Handlung:



Arbeitsblatt 4-8

Mönch oder Monster?



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, Zustände von Gelassenheit und Impulsivität zu verstehen und sinnvoll einzusetzen. Analysiere zunächst dein aktuelles Verhalten und prüfe anschließend, in welchen Situationen du gerne etwas gelassener bleiben möchtest oder dir manchmal der Tatendrang fehlt. Dieses Schema bildet eine gute Grundlage, um Veränderungen anzustoßen.

			
In welchen Situationen wirst du zum Mönch bzw. Monster?			
Woran merkst du, dass du zum Mönch bzw. zum Monster geworden bist?			
Welche Vor- und Nachteile hat es in der Situation für dich, zum Mönch bzw. Monster zu werden?			
Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile
In welche Situationen wäre es für dich zukünftig günstiger, Mönch bzw. Monster zu sein?			
Woran würdest du merken, dass du Mönch bzw. Monster bist?			
Welche Vor- und Nachteile hätte es für dich in der Situation, zum Mönch bzw. Monster zu werden?			
Vorteile	Nachteile	Vorteile	Nachteile
In welcher Situation ist es dir bereits gelungen, die gewünschte Haltung des Mönchs bzw. Monsters einzunehmen?			



Arbeitsblatt 4-10

My Winner Place



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Bereiche im Wettkampf festzulegen, in denen du dich sicher fühlst und die es dir ermöglichen, dich voll zu fokussieren. Überlege, welche Bereiche dir an der Wettkampfstätte helfen, deinen Performance-Zustand aufzubauen. Wie wirkt sich dieser Bereich auf deine Emotionen (Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen) aus? Denke auch darüber nach, ob es Bereiche gibt, die du eher meiden möchtest. Für jeden „Toxic Place“ solltest du jedoch einen „Winner Place“ finden!

Winner Place	Toxic Place
Bereich: Emotion:	Bereich: Emotion:
Bereich: Emotion:	Bereich: Emotion:
Bereich: Emotion:	Bereich: Emotion:



Arbeitsblatt 4-13

Der ABER-Plan



Nachdem du bereits mit der ABER-Analyse die verschiedenen Bestandteile der Emotion reflektiert und verschiedene Techniken zur Emotionsregulation kennengelernt hast, kannst du dir nun einen konkreten Plan machen, wie du zukünftig auf herausfordernde Situationen reagieren möchtest.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, die verschiedenen Bestandteile der Emotion zu analysieren. Mit der Reflexion der Auslöser, der Bewertungen, dem emotionalen Erleben und der Reaktion erarbeitest du dir eine Grundlage, um deine Emotionen zukünftig besser steuern zu können (siehe „Der ABER-Plan“).

A Auslöser (Welchen Einfluss habe ich auf unerwünschte und erwünschte situative Auslöser?)

B Bewertung (Welche Gedanken und Bewertungen sind in der Situation unterstützend?)

E Emotionen (Wie kann ich noch Einfluss auf meine Gefühle und emotionale Reaktionen nehmen?)

R Reaktionen (Wie kann ich Einfluss auf körperliche Reaktionen, meinen Emotionsausdruck, mein Verhalten und meine Interaktionen mit anderen nehmen?)



Arbeitsblatt 5-2

Mein(e) innere(r) BeobachterIn



Nimm dieses Arbeitsblatt zu Hilfe, um deine Gedanken und Gefühle sowie dein körperliches Erleben im Augenblick zu beobachten. Schreibe dazu alles auf, was du wahrnimmst. Notiere zunächst, in welcher Situation du diese Wahrnehmungsübung durchgeführt hast, um später unterschiedliche Situationen miteinander vergleichen zu können.

Situation: _____

Datum: _____

Gedanken	Gefühle	Körperliches Erleben

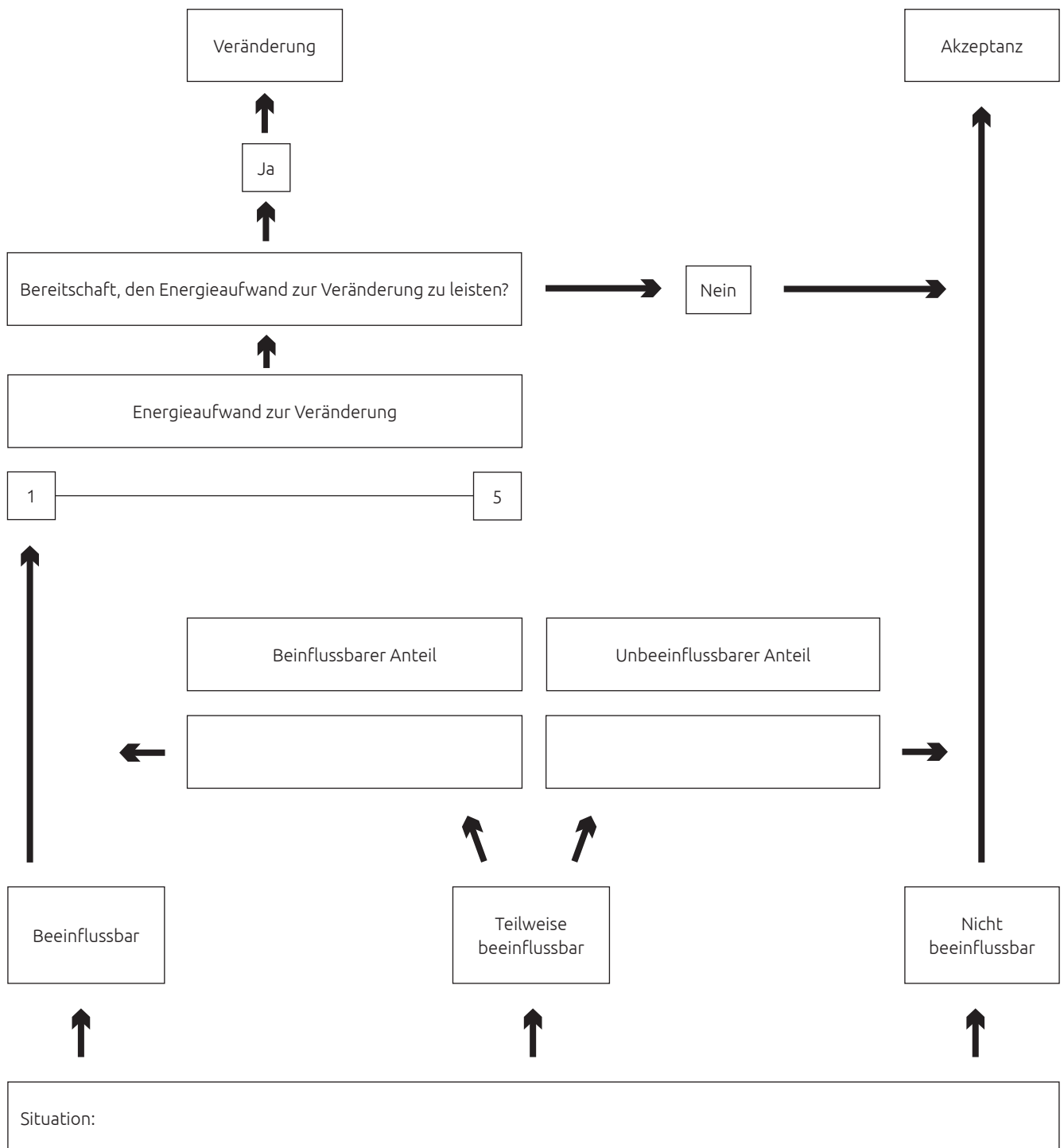


Arbeitsblatt 5-3

Love it, Change it, Leave it



Diese Beeinflussungsanalyse hilft dir dabei zu reflektieren, ob und inwieweit eine bestimmte Situation beeinflussbar ist. Beginne am unteren Ende des Arbeitsblatts, indem du deine Situation beschreibst. Arbeite dich dann nach oben, indem du prüfst, ob und welcher Teil der Situation beeinflussbar ist. Wenn die Situation zumindest teilweise beeinflussbar ist, prüfe den Energieaufwand, der nötig ist, um die Situation zu beeinflussen oder zu ändern. Entscheide nun, was du an der Situation akzeptieren musst und was du verändern kannst.



Arbeitsblatt 5-4

Quäl dich, du Sau!



Mit diesem Arbeitsblatt kannst du dich mental auf herausfordernde Situationen vorbereiten und deine Bereitschaft prüfen, ihnen entschlossen zu begegnen. Fülle, bevor du dich deiner Herausforderung stellst, zunächst die ersten beiden Spalten aus. Überlege, welche Strapazen auf dich zukommen, und schreibe sie auf. Indem du in der zweiten Spalte ein Häkchen hinter die Strapaze setzt, markierst du deine Entschlossenheit. Setze den Haken jedoch nur, wenn du wirklich bereit dazu bist und Ängsten oder negativen Gedanken entschlossen begegnen willst.

Den zweiten Teil des Arbeitsblatts füllst du aus, wenn die Situation hinter dir liegt. Sind deine Erwartungen eingetroffen? Hast du die Bereitschaft aufbringen können, der Situation zu begegnen? Notiere abschließend, wie du die Situation tatsächlich erlebt hast und wie du damit umgegangen bist.

Vor der herausfordernden Situation auszufüllen!		Nach der herausfordernden Situation auszufüllen!		
Welche Strapazen kommen auf mich zu?	Bin ich bereit dazu?	Sind meine Erwartungen eingetroffen?	Habe ich die Bereitschaft aufgebracht?	Wie hat es sich angefühlt und wie bin ich damit umgegangen?
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	



Arbeitsblatt 5-5

Auf Abstand zur Denkmaschine



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei zu reflektieren, wie gut es dir gelingt, emotional Distanz zu den eigenen Gedanken aufzubauen. Fülle dieses Blatt für einige Zeit regelmäßig am Abend aus. So sensibilisierst du deinen Kopf, immer schneller auf Distanz zu negativen Gedanken zu gehen.

Hattest du heute Gedanken, zu denen du gerne Distanz aufgebaut hättest? Ja ☐ Nein ☐

Wenn „ja“, um welche Gedanken hat es sich gehandelt?

Wie unangenehm war der Gedanke (gar nicht 1 – 5 sehr)?

1				5
---	--	--	--	---

Wie gut ist es dir gelungen, den Gedanken mit Abstand zu beobachten (gar nicht 1 – 5 sehr)?

1				5
---	--	--	--	---

Wie kann ich mich in Zukunft besser von unangenehmen Gedanken distanzieren?



Arbeitsblatt 5-7

Mein Gelassenheitsmantra



Dieses Arbeitsblatt unterstützt dich dabei, dein persönliches Gelassenheitsmantra zu entwickeln.

Bei welchem Wettkampf hast du dich zuletzt fokussiert und gelassen gefühlt?

Was hat dir geholfen, in dieser Situation gelassen zu bleiben (z. B. Dinge schrittweise machen, auf die Atmung achten, die Gedanken ziehen lassen)?

Welche Gedanken oder inneren Sätze haben dir geholfen, gelassen zu bleiben?

Lege nun dein Gelassenheitsmantra fest, das dich zukünftig an das Gefühl von Gelassenheit erinnert!



Arbeitsblatt 5-9

Werten folgen



Mit der Übung „Was treibt mich an?“ hast du deine Leistungswerte erarbeitet. Mit diesem Arbeitsblatt gelingt es dir, die Leistungswerte auch in deine kurz- und langfristigen Ziele zu integrieren. So baust du verstärkt Bindung zu deinen Leistungswerten auf. Notiere zunächst deine Leistungswerte. Überlege dann, welche Werte zum Erreichen deiner lang- und kurzfristigen Ziele beitragen und wie sich dies in deinem Verhalten zeigt.

Leistungswerte:		
Langfristige Ziele:	Welche Werte helfen mir dabei, dieses Ziel zu erreichen?	Welches wertegeleitete Verhalten bringt mich diesem Ziel näher?
Kurzfristige Ziele:	Welche Werte helfen mir dabei, dieses Ziel zu erreichen?	Welches wertegeleitete Verhalten bringt mich diesem Ziel näher?



Arbeitsblatt 6-1

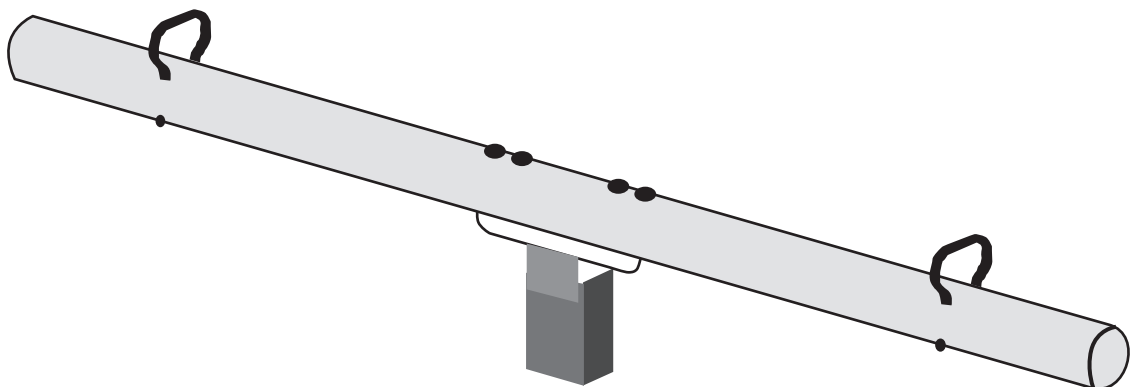
Kompetenzwippe



Meine herausfordernde Situation:

Anforderungen: Was kommt auf mich zu?
Welche Teilaufgaben gibt es?

Kompetenzen: Was habe ich für Fähigkeiten und Kompetenzen,
um die Anforderungen zu bewältigen?



Das nehme ich aus der Übung mit:



Arbeitsblatt 6-2

Die 50/50-Regel



Datum: _____

Inhalt der Trainingseinheit: _____

Die 50/50-Regel: Zu jedem Kritikpunkt muss auch ein positiver Aspekt gefunden werden!

(+) Das lief gut	(-) Das lief noch nicht so gut
Fazit:	Fazit:

Das nehme ich aus der Übung mit:



Arbeitsblatt 6-3

Raus aus der Komfortzone!



Mit diesem Arbeitsblatt lernst du, was es für dich bedeutet, in der Komfort-, Lern- oder Panikzone zu sein. Du kannst für dich festlegen, wann es sinnvoll ist, in der Komfortzone zu bleiben, und überlegen, wann du dich in die Lernzone wagen möchtest. Auch solltest du dir Gedanken machen, woran du erkennst, dass du dich überforderst und in die Panikzone gerätst. Lege Warnzeichen fest, die dir signalisieren, dass es Zeit ist, sich wieder in die Lernzone zurückzubewegen!

**Panikzone**

Gefühl: _____

Situation: _____

Komfortzone

Gefühl: _____

Situation: _____

Lernzone

Gefühl: _____

Situation: _____

Diesen Herausforderungen außerhalb der Komfortzone möchte ich mich stellen:

Das hilft mir dabei:



Arbeitsblatt 6-4

Werbung für mich selbst



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Werbung für dich selbst zu entwerfen und deine Stärken und positiven Eigenschaften herauszustellen. Nutze die untenstehenden Fragen, um eine coole Kampagne für ein Spitzenprodukt zu entwickeln!

Anforderungen:

Was ist in meinem Sport gefordert?

Stärken des Produkts:

Was sind meine Stärken und was kann ich gut?

Warum sollte jemand gerade in mich investieren?

Was verspricht das „Produkt“?

Was hebt mich von der Konkurrenz ab?

Der Weg zu einer gelungenen Werbekampagne:

Welche Emotionen bringe ich rüber?

Welche Slogans oder Schlagworte bringen meine Stärken auf den Punkt?

Welches Bild oder welcher Sound passt zu meiner Werbekampagne?

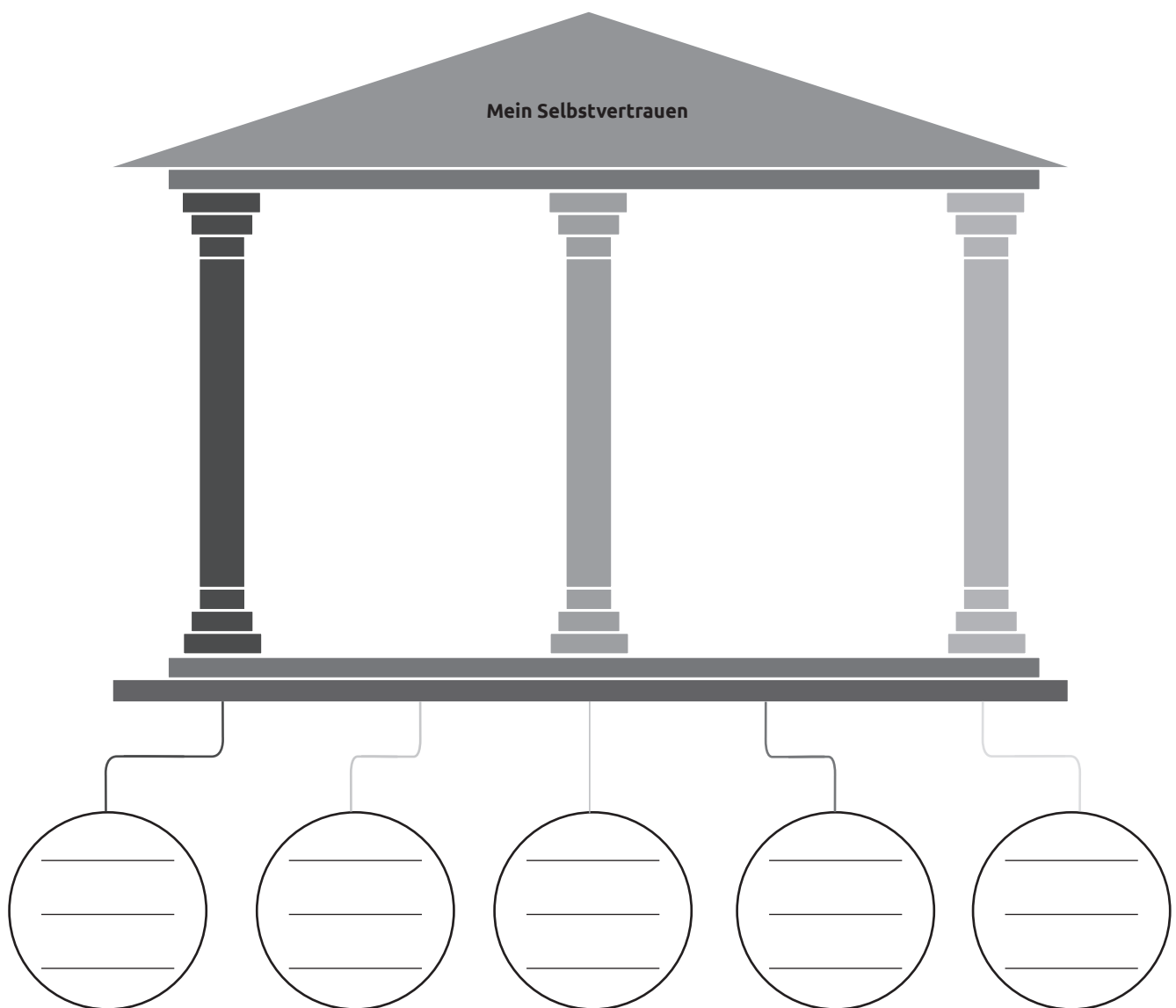


Arbeitsblatt 6-5

Meine Säulen im Leben



Dieses Arbeitsblatt hilft dir zu überlegen, welche Stärken, Interessen und Eigenschaften dein Selbstvertrauen ausmachen. Welche Interessen und Fähigkeiten hast du über den Sport hinaus in anderen Bereichen? Was gibt dir Halt, wenn es mal sportlich nicht läuft? Trage deine Ideen in die drei Säulen ein und füge weitere Säulen hinzu, die dein Selbstvertrauen stützen.



Welche Säulen sind schon gut und stabil?

Um welche Säulen möchte ich mich in Zukunft mehr kümmern?

Was kann ich dafür tun?



Arbeitsblatt 6-7

Mein inneres Team



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dein inneres Team besser kennenzulernen. Dabei kannst du anhand einer prototypischen Situation die Charaktere deines inneren Teams herausarbeiten, sie besser kennenlernen und mehr über ihre Aufgaben und Absichten erfahren.

Situation: Suche dir eine Situation aus der Vergangenheit, in der du unter Druck warst, dich geärgert hast oder in der du zwischen unterschiedlichen Positionen hin- und hergerissen warst. Versetze dich in die Situation zurück und beschreibe sie möglichst genau:

Wer meldet sich? Überlege nun, welche inneren Stimmen sich in dieser Situation bei dir zu Wort gemeldet haben? Dabei gab es sicher laute Stimmen und Gedanken, die sich aufgedrängt haben, aber auch solche, die vorsichtig im Hintergrund geblieben sind. Schreibe alle Gedanken auf, die dir in der Situation durch den Kopf gegangen sind.

Charaktere herausarbeiten: Versuche nun, die unterschiedlichen Gedanken, Stimmen und Impulse zu charakterisieren. Überlege, welche Personen deines inneren Teams sie verkörpern könnten. Welche Mitglieder hat dein Team? Was sind für sie typische Sätze? Welche Haltung und Meinung vertreten sie? Vielleicht kennst du einige der Mitglieder deines inneren Teams schon ganz gut, andere hingegen kannst du nun etwas besser kennenlernen. Am besten gibst du den Charakteren in deinem inneren Team auch passende Namen. „Mein Ehrgeizbolzen“, „Der*die innere SchisserIn“ oder „Mein Teamclown“ können als Bezeichnungen passen. Vielleicht hast du ja auch passende Bilder oder kannst dein inneres Team malen?

Aufgaben & Absichten: Was sind die Aufgaben und Absichten deiner Teammitglieder? Suchen sie Erfolg oder wollen sie dich eher vor Niederlagen bewahren? Achte dabei vor allem auf vorsichtige und ängstliche Teammitglieder: Sie sind auf den ersten Blick wenig hilfreich, doch spielen sie oft eine wichtige Rolle und schützen dich vor allzu schnellem Handeln.

Fazit: Überlege zum Abschluss, wie gut du dein inneres Team schon kanntest. Nach wem richtest du dich oft? Wer geht oft unter? Wen hast du neu kennengelernt? Was nimmst du aus dieser Übung für dich mit?



Arbeitsblatt 6-8

Teambuilding fürs innere Team



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, dein inneres Team gut zu managen. Dabei kannst du die Dynamiken im Team besser verstehen und damit deine Emotionen und dein Verhalten in schwierigen Situationen vielleicht schon etwas besser verstehen. Auf dieser Basis solltest du überlegen, was Lösungsmöglichkeiten für wiederkehrende Konflikte sind und wie du als „Chefin“ deines inneren Teams diese Mannschaft gut führen und moderieren kannst.

Dynamiken im Team: Du hast die Mitglieder deines inneren Teams bereits kennengelernt. Nimm dir nun ein separates Blatt und halte ihre Beziehung zueinander fest. Wer steht wem nahe? Gibt es Gruppen oder Allianzen? Wer sendet widersprüchliche Botschaften? Was sind typische Diskussionen oder Konflikte im Team? In welchen Situationen kommen sie auf? Was sind die Absichten der unterschiedlichen Charaktere in diesen Diskussionen? Hier kannst du auch die Symbole aus der Übung „Soziogramm“ nutzen.

Lösungen finden: Denke an eine typische Diskussion im inneren Team und stell dir vor, du bist TrainerIn dieser Mannschaft. Wie kannst du den Mitgliedern helfen, an einem Strang zu ziehen? Was könnte eine gute Lösung für alle sein? Welcher Konsens, den die Teammitglieder finden, hilft dir weiter? Was befürchten die vorsichtigen Mitglieder?

Chefin-Check: Als TrainerIn und Führungskraft deines inneren Teams kommst du nicht umhin, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen. Daher hilft es, sich auch kritisch mit den Meldungen aus dem Team auseinanderzusetzen. Welche Positionen sind realistisch? Wer ist übervorsichtig und sollte beruhigt werden? Gewichte die Positionen und überlege dir, welche Warnungen und Impulse hilfreich und zielführend sind und welche nicht.

Fazit: Was nehme ich für zukünftige Diskussionen im inneren Team mit? Vielleicht hilft es dir, nicht nur auf die Schreihälse im Team zu achten, sondern auch den vorsichtigen Anteilen das Gefühl zu geben, gehört zu werden. Wenn du als Führungskraft deines inneren Teams allen Mitgliedern das Gefühl gibst, willkommen zu sein und gehört zu werden, dann werden alle an einem Strang ziehen.



Arbeitsblatt 7-1

Thinking-Box & Playing-Box



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, Denken und Handeln voneinander zu trennen. Wann und wo ist Zeit zum Überlegen und Nachdenken? Wann gehst du aus der Thinking-Box in die Playing-Box, wo du dich dann ganz aufs Handeln konzentrieren kannst?

Thinking-Box:

Handlungen:

Gefühle:

Gedanken:

Playing-Box:

Handlungen:

Gefühle:

Gedanken:



Arbeitsblatt 7-2

Die Ablenkungs-Impfung



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, den Umgang mit Ablenkungen zu trainieren. Trage dazu zunächst in der letzten Zeile einen bevorstehenden Wettkampf ein. Setze dich zur mentalen Vorbereitung in den nächsten Trainingseinheiten verschiedenen Ablenkungen aus, um dich daran zu gewöhnen und den Umgang damit zu üben.

In diesem „Impfpass“ kannst du alle Ablenkungs-Impfungen aufschreiben, denen du dich ausgesetzt hast. Trage dazu nach jedem Ablenkungstraining das Datum, die Art der Impfung und deine angewendeten Strategien ein. Darüber hinaus kannst du auf einer Skala von 1 (nicht erfolgreich) bis 5 (sehr erfolgreich) bewerten, wie gut es dir gelungen ist, den Fokus trotz Ablenkung zu halten.

Datum	Impfung	Strategie	Strategie erfolgreich? 1 (nicht erfolgreich) – 5 (sehr erfolgreich)	Unterschrift TrainerIn
	Wettkampf:			



Arbeitsblatt 7-3

Meine Wettkampfcheckliste



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, vor dem Wettkampf alle wichtigen Faktoren durchzugehen und sie zu checken. Dadurch kannst du dir klarmachen, was auf dich zukommt und wie du damit umgehen kannst.

Meine Wettkampfcheckliste:

Faktor Ich

Kann ich meine Gefühle kontrollieren?

- Ja, indem ich ...

Bin ich mir meiner Stärken bewusst?

- Ja, und zwar ...

Komme ich mit meiner Rolle klar?

- Ja, ...

Stehe ich zu meinen Zielen?

- Ja, ...

Bin ich mir meines optimalen Wettkampfstands bewusst?

- Ja, ...

Faktor Konkurrenz

Auf diese sportlichen Besonderheiten bin ich vorbereitet:

- ...

Auf diese unangenehmen persönlichen Eigenschaften bin ich vorbereitet:

- ...

Ich weiß, wie er*sie versuchen wird, mich zu besiegen ...

- ...

Faktor Wettkampf

Ich bin mir der Bedeutung des Wettkampfes bewusst.

- ...

Ich bin mir im Klaren, wie ich taktisch agieren werde.

- ...

Ich bin auf alle Verläufe und Unwegsamkeiten vorbereitet.

- ...

Ich kann mir genau vorstellen, wie ich performen werde.

- ...

Das sind meine bestärkenden und motivierenden Selbstgespräche:

- ...

Faktor Umgebung

Ich kann mir die Wettkampfstätte genau vorstellen.

- ...

Diese Besonderheiten sind zu beachten:

- ...

Ich weiß, wo ich mich entspannen kann:

- ...

Ich weiß, wo ich mich aktivieren kann:

- ...

➤ Ausfüllhinweise siehe 2. Seite



Arbeitsblatt 7-3

Meine Wettkampfcheckliste

**Faktor Ich:**

Spüre zunächst in dich hinein. Wie geht es dir jetzt gerade vor dem Wettkampf, was brauchst du noch, um dich wohlzufühlen? Schau einmal, wie es dir emotional geht. Welche Gefühle empfindest du gerade? Positive Gefühle wie Vorfreude, Mut und Selbstbewusstsein helfen dir und verleihen dir innere Stärke. Optimal, um gleich in den Wettkampf zu gehen! Solltest du negative Gefühle wie Unsicherheit und allzu starke Nervosität empfinden, ist das nicht schlimm. Schreibe diese Gefühle auf, das hilft, um sie aus dem Kopf zu bekommen. Notiere gleichzeitig, welche Techniken du nutzen kannst, um dein inneres Erleben zu kontrollieren. Sind dir darüber hinaus deine Stärken bewusst und wie du sie im Wettkampf einsetzen wirst? Mach dir noch einmal deine Rolle klar und formuliere noch einmal deine Ziele.

Faktor Konkurrenz:

Neben dem Bewusstsein über die eigenen Stärken ist es ratsam, den Blick noch einmal auf den*die GegnerIn zu richten. Welche sportlichen Stärken hat er*sie, wo liegen seine*ihre Schwächen? Was zeichnet ihn*sie persönlich aus? Ist er*sie eher laut und aggressiv, nutzt er*sie Psychotricks, ist er*sie unfair? Wenn ja, dann sei dafür bereit und bleibe bei dir – konzentriere dich auf deine inneren Prozesse, auf deine Ziele und auf deinen Plan.

Faktor Umgebung:

Jede Wettkampfstätte ist anders und hat ihre Eigenarten. Gut vorbereitete SportlerInnen machen sich noch einmal bewusst, wie die Anlage aussieht, wie die Abläufe und Wege sind. Wie ist es bei deinem jetzigen Wettkampf? Kannst du dir die Begebenheiten gut vorstellen? Hast du dort vielleicht schon einmal einen Wettkampf gehabt und vielleicht sogar gute Erinnerungen? Suche dir mental schon einmal die Plätze, wo du dich ungestört aktivieren und regenerieren kannst. Wenn du die Anlage nicht kennst: Schau doch einmal, ob du über das Internet Informationen findest. Solltest du keine Infos haben, dann schau, dass du früh genug da bist, um dich mit der Umgebung vertraut zu machen. Das kann helfen, um sich wohlzufühlen – und dieses Gefühl brauchen SportlerInnen bekanntermaßen, um ihre Leistung abrufen zu können.

Faktor Wettkampf:

Jetzt geht es los: Mach dir noch einmal klar, welche Bedeutung der Wettkampf hat, und achte dabei darauf, was diese Bewusstwerdung emotional mit dir macht. Bereits unter Faktor Ich hast du notiert, wie du deine Gefühle regulieren kannst. Nutze diese Techniken jetzt direkt. Visualisiere deine taktische Herangehensweise noch einmal. Das bringt dir Klarheit, Struktur und Sicherheit. Sei bereit, dass du einen (unerwartet) guten Start, aber auch einen frühen Rückstand haben kannst.



Arbeitsblatt 7-4

Performance-Cocktail



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, deinen optimalen Wettkampf zu erarbeiten. Überlege zunächst, wie du dich im Wettkampf am liebsten fühlen möchtest. Lasse dich erst dann durch die Emojis inspirieren. Übertrage diese Zustände in den dargestellten Kreis, in Form eines Tortendiagramms. Unterschiedlich große Anteile zeigen an, welcher Zustand im Vordergrund stehen sollte. Wähle maximal sieben Zustände aus.



Mein Performance-Zustand

ruhig	begeistert	stolz	aufgedreht, albern	wach
erfolgshungrig	gemocht, anerkannt	frech	entspannt, erholt	stark, mutig
nachdenklich	fröhlich, glücklich	konzentriert, fokussiert	nervös	warm
gemütlich, entspannt	cool, abgezockt	erleichtert	aggressiv	energiegeladen
neugierig	motiviert	ängstlich, beunruhigt	zufrieden	sicher, kontrolliert
selbstbewusst	entschlossen	wütend	schnell	durchsetzungs-kräftig



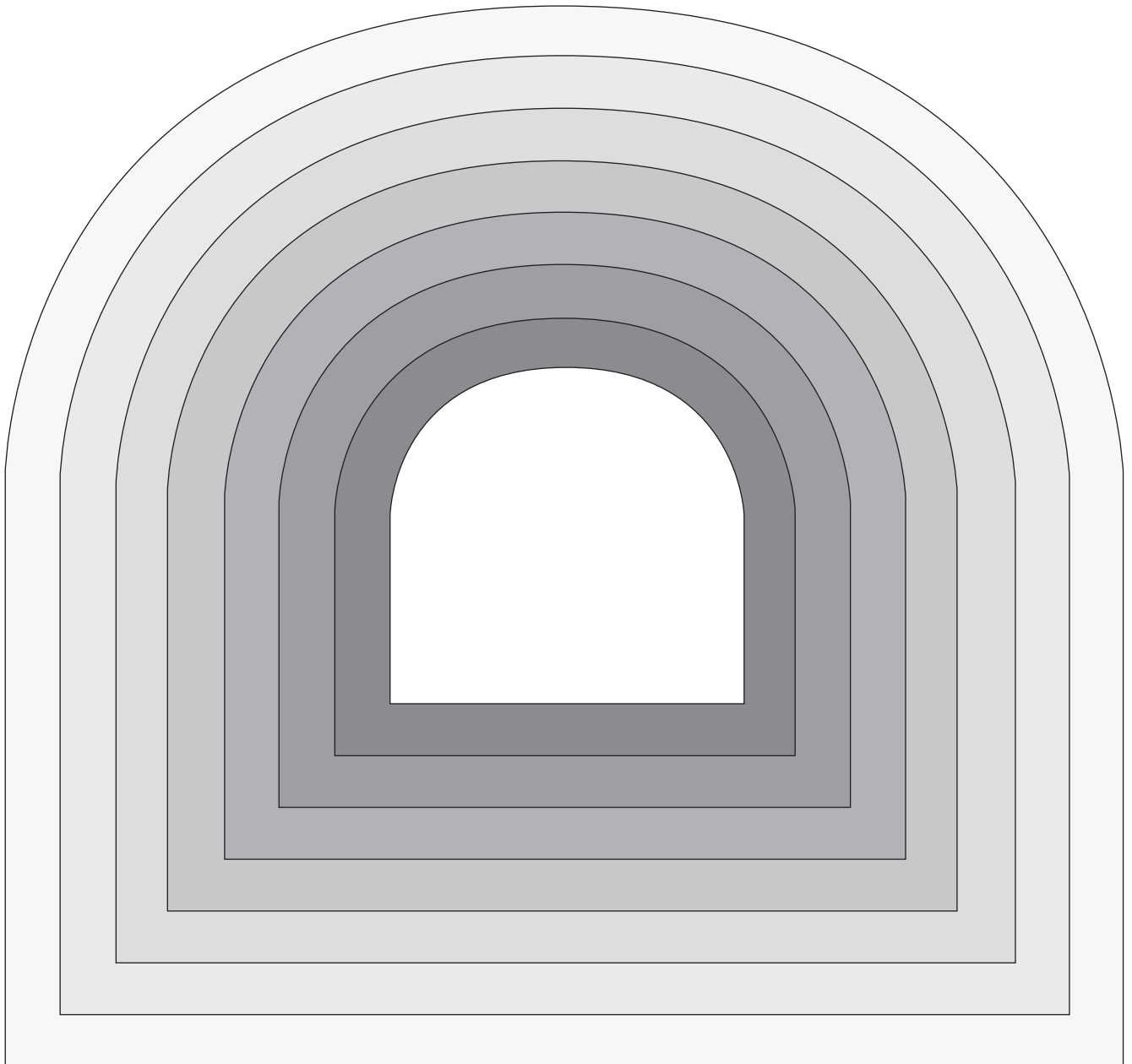
Arbeitsblatt 7-5

Performance-Tunnel



Aufbauend auf dem Performance-Cocktail, hilft dir dieses Arbeitsblatt dabei, eine Routine zu erarbeiten, um den Cocktail zusammenzumixen. Überlege dazu, welche Handlungen und Gedanken dir helfen, den gewünschten Zustand zu erreichen. Bringe diese

Handlungsschritte in die entsprechende Reihenfolge, um dich so optimal auf den Wettkampf vorzubereiten. Am Start des Tunnels liegen dabei die ersten Schritte, während das Ende des Tunnels die letzten Handgriffe vor dem Start bilden.



Arbeitsblatt 7-6

Groove dich ein



Um deinen optimalen „emotionalen Sound“ für den Wettkampf zusammenzumixen, ist es wichtig, dass du deine Regler und die passenden Einstellungen kennst. Halte daher auf diesem Arbeitsblatt zunächst deine wichtigsten Regler fest, indem du die entsprechenden Endpole in die Kisten schreibst (z. B. Kopf vs. Bauch, Anspannung vs. Ruhe, Vertrauen vs. Kontrolle).

Im zweiten Schritt kannst du den Knopf des Reglers an der Stelle einzeichnen, wo die für dich passende Mischung aus z. B. „Bauch“ und „Kopf“ ist. Notiere bei den Positionen, wie sich der jeweilige Mix für dich anfühlt und woran du merkst, dass ein bestimmter Regler gut eingestellt ist.



Arbeitsblatt 7-7

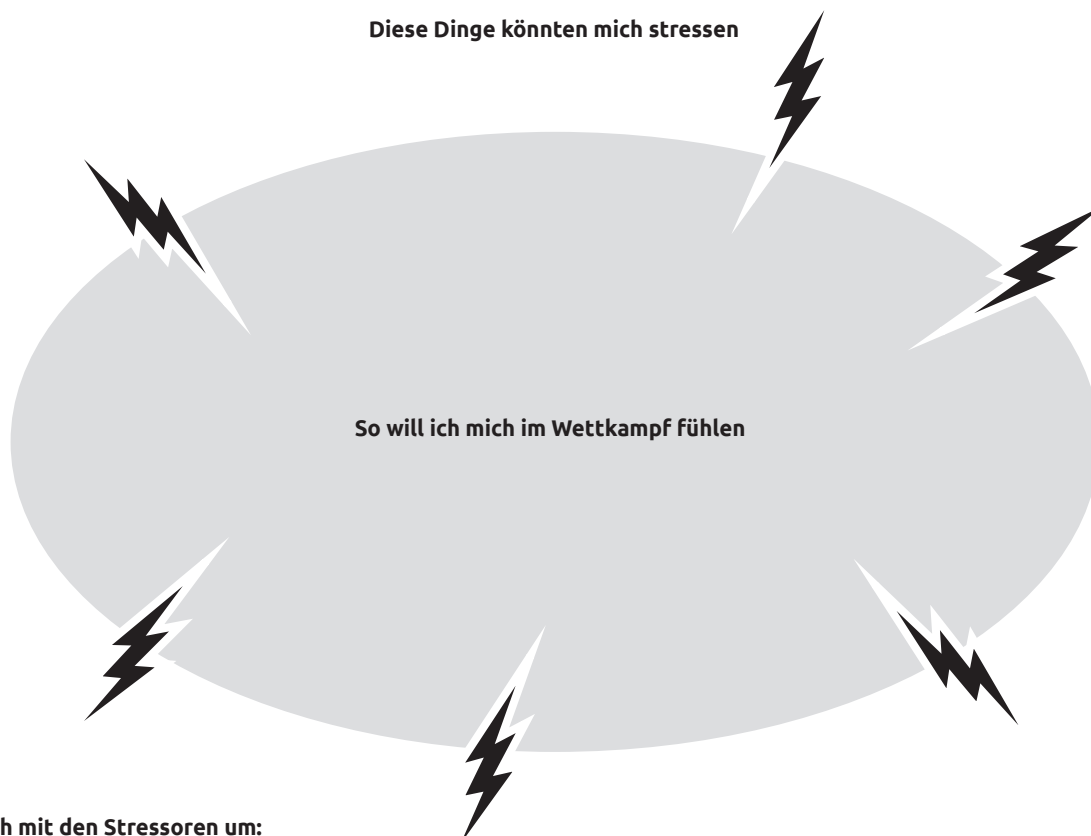
Performance-Protection



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deinen optimalen Wettkampfstand festzuhalten und mögliche Störungen zu identifizieren. Überlege dir schon jetzt, wie du mit Störungen umgehen wirst. Stelle dazu ganz konkrete Wenn-Dann-Pläne auf, um deinen Fokus und dein Wettkampfgefühl zu verteidigen.

Performance-Protection

Diese Dinge könnten mich stressen



So gehe ich mit den Stressoren um:

Stressor	Umgang
⚡	➤
⚡	➤
⚡	➤
⚡	➤
⚡	➤
⚡	➤
⚡	➤
⚡	➤
⚡	➤

➤ Ausfüllhinweise siehe 2. Seite



Arbeitsblatt 7-7

Performance-Protection



Schritt 1:

Kümmere dich zunächst um deinen optimalen Wettkampfstadium und bearbeite das Oval. Stelle dir genau vor, wie du dich im Wettkampf fühlen möchtest bzw. wie sich dein Körper und dein Kopf anfühlen sollen, damit du deine beste Leistung abrufen kannst. Es könnte dir helfen, wenn du dich noch mal an einen zurückliegenden Wettkampf erinnerst, in dem du dich super gefühlt hast. Solche Wettkämpfe nennt man auch „Moment of excellence“. Beschreibe in Stichworten, wie sich dein Körper anfühlen soll: Stelle dir dabei z. B. vor, wie sich Bewegungen anfühlen (z. B. harmonisch) und wie deine Muskulatur arbeitet (z. B. schnell). Sei gerne kreativ und schreibe alles auf, was dir hilft. Denke dann an deine mentale Verfassung. Worauf willst du dich konzentrieren? Woran denkst du? Welche Emotionen brauchst du? Beschreibe ganz genau, wie du deinen Kopf im Wettkampf haben möchtest. Was könnte dir noch helfen: Kommunikation mit deinen TrainerInnen, möglichen TeamkollegInnen, Eltern?

Schritt 2:

Nachdem du deinen optimalen Wettkampfstadium definiert hast, überlegst du nun, was dich stressen könnte. Dazu dienen die Blitze, die das Oval bedrohen. Denke einmal daran, was dich ggf. in der Vergangenheit schon einmal aus der Bahn geworfen hat. Vielleicht weißt du auch schon, was dich beim nächsten Wettkampf stören könnte. Je besser du auf mögliche Stressoren vorbereitet bist, desto einfacher wird es dir fallen, sicher mit ihnen umzugehen. Wahrscheinlich nimmst du sie sogar gar nicht mehr als so bedrohlich wahr, denn du wusstest ja bereits, dass sie auftreten können.

Schritt 3:

Um die Stressoren nun sicher und gekonnt beiseitezuschieben, solltest du dir rechts in dem Kasten genau überlegen, was du konkret tun wirst (Wenn-Dann-Plan), wenn einer der Stressoren tatsächlich auftritt. Es ist wichtig, dass du deine Strategien wirklich notierst. Dann hast du in Gedanken diese Situationen bereits einmal durchgespielt und ein erneutes Anwenden in der realen Situation wird dir ganz leichtfallen.

Schritt 4:

Besprich dein ausgefülltes Arbeitsblatt auch mit deinen TrainerInnen. Wenn dich jemand anderes auf einem Wettkampf begleitet und dich dort betreut, kannst du es mit diesen Menschen besprechen. Es ist immer gut, wenn deine vertrauten Personen wissen, wie du dich fühlen willst, was dich stressen könnte und was deine Bewältigungsstrategien sind.

Schritt 5:

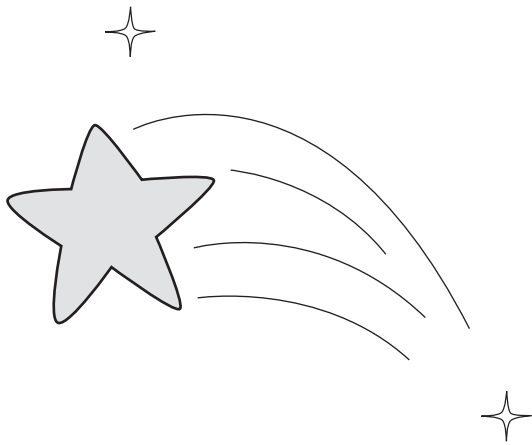
Nimm dir dein Arbeitsblatt immer wieder zur Hand. Visualisiere deinen gewünschten Zustand und versuche, diesen Zustand auch im Training immer wieder zu erreichen. Je öfter du dich gedanklich damit auseinandersetzt, desto einfacher wird es dir gelingen, den Zustand tatsächlich eigenständig herzustellen. Gleichzeitig wird es dir leichtfallen, die Stressoren auszublenden.

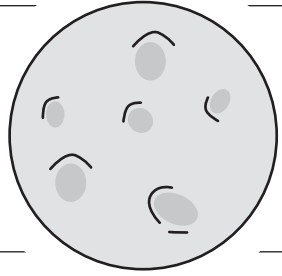


Arbeitsblatt 7-8

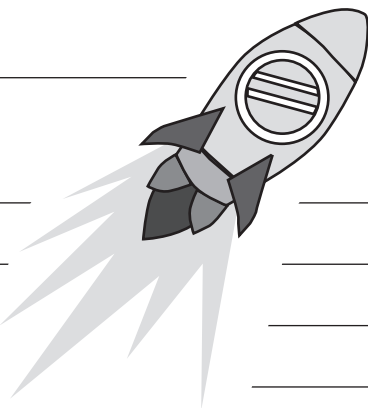
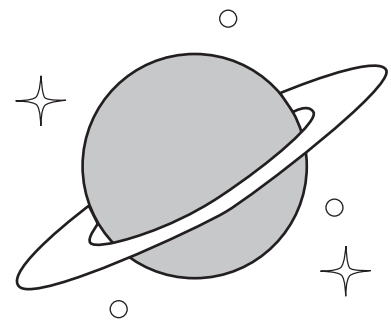
Auf Kurs bleiben

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine Ziele motiviert anzugehen und konsequent zu verfolgen. Trage dazu im Mond dein Ziel ein und notiere Zwischenziele auf dem Weg dorthin. Nun kannst du in den anderen Himmelskörpern festhalten, was dich vom Kurs abbringen könnte. Im Raketenantrieb kannst du dann überlegen, was dir hilft, auf Kurs zu bleiben.

**Mein Ziel**

Meine Ablenkungen

**Das hält mich auf Kurs**

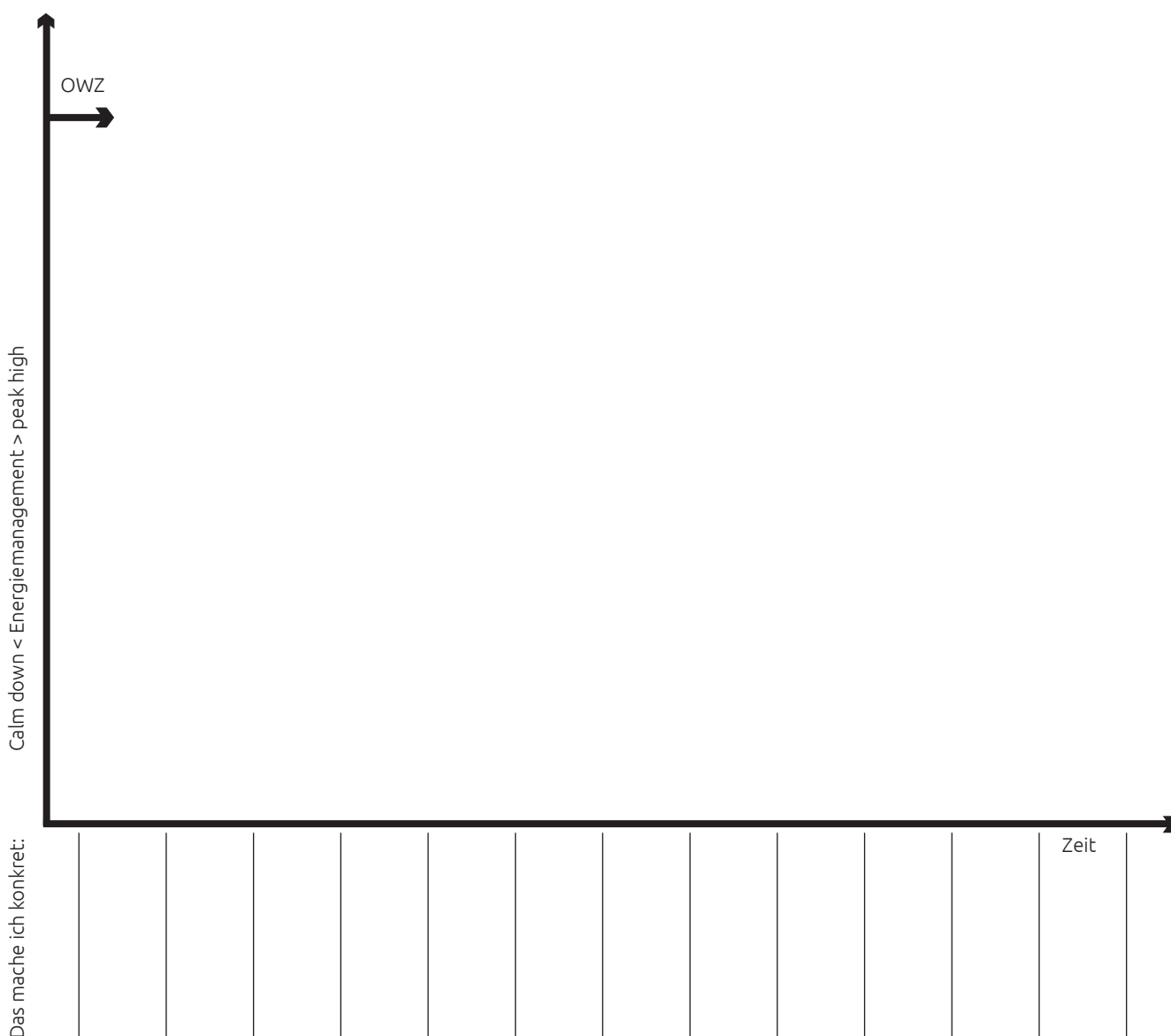


Arbeitsblatt 7-9

Den Wettkampftag managen



Dieses Arbeitsblatt kannst du nutzen, um die Abläufe am Wettkampftag mit deinem optimalen Wettkamp fzustand (OWZ) zu verbinden. Noch ist das Blatt ganz leer. Am Ende aber soll eine Linie entstehen, die deinen Aktivierungsverlauf bis zum Wettkampf darstellt. Darunter notierst du, was du konkret tun wirst, um im Verlaufe des Tages deinen Zustand optimal zu steuern. Diese Kurve sieht bei allen SportlerInnen unterschiedlich aus – es gibt also kein Richtig oder Falsch – zumindest dann nicht, wenn es dir gelungen ist, im Wettkampf voll da zu sein!



➤ Ausfüllhinweise siehe 2. Seite



Arbeitsblatt 7-9

Den Wettkampftag managen



Schritt 1:

Markiere auf der Zeitachse zunächst den Beginn und die mögliche Dauer des Wettkampfes. Sollte der Wettkampf bereits früh morgens stattfinden, kannst du ihn dennoch weit rechts markieren und deine mentale Vorbereitung bereits am Vorabend beginnen. Der kleine Pfeil an der Y-Achse markiert das Niveau deines optimalen Wettkampfstadiums (OWZ). Die Zeit vor dem Wettkampf sollte dazu genutzt werden, um sich auf den Wettkampf vorzubereiten. Es wird dir helfen, wenn du deinen Zustandsverlauf (Energiemanagement) vom Aufstehen bis zum Wettkampfbeginn bewusst gestaltest.

Schritt 2:

Überlege nun, wie du deine Zeit vor Wettkampfbeginn gestaltest. Beginne beim Aufstehen und trage ein, wie hoch dein Energielevel zunächst sein wird und wie du dann Schritt für Schritt deinen OWZ erreichst. Was sind deine Routinen? Gehst du etwas spazieren, um den Kreislauf in Schwung zu bringen? Wann und was frühstückst du? Wirst du vor dem Wettkampf noch einmal etwas trainieren? Musst du noch zur Physiotherapie? Wann ist Abfahrt? Wann ist die Besprechung mit dem*der TrainerIn? Wo entstehen ggf. Leerzeiten und wie nutzt du sie? Gibt es noch einen Mittagsschlaf? Was brauchst du, um dich wohlfühlen? Trage diese Punkte chronologisch unter der Zeitachse ein. Trage zeitgleich deine Energiekurve ein und überlege immer, ob dieser Verlauf zu dir passt. Achte darauf, dass es deine Zeit ist, die du bestmöglich nutzen solltest, um im Wettkampf gut vorbereitet top performen zu können.

Anmerkungen:

Jede Sportart ist unterschiedlich! Ein Handballspiel etwa beginnt und endet zu klar definierten Zeitpunkten. Im Judo hingegen bringen die Follow-up-Zeiten die Zeitstruktur oft durcheinander und etwa im Badminton finden zumeist mehrere Spiele am Tag statt, sodass mehrere OWZ erreicht werden müssen. Dann kommt der Regeneration zwischen den Matches eine wichtige Bedeutung zu. Passe die Energiekurve daher deiner Sportart an, sei kreativ und arbeite mit einem Bleistift, damit du auch mal was ändern kannst!



Arbeitsblatt 7-10

Triple-A-Timeout



Auf diesem Arbeitsblatt kannst du einen Ablauf festhalten, wie du in Wettkampfpausen und längeren Timeouts effektiv abschalten kannst. Notiere dazu, was dir in den Pausen hilft, um kurz abzuschalten, den vergangenen Durchgang zu analysieren und dich vor dem nächsten Durchgang wieder zu aktivieren. Wenn du das Schema ein paarmal ausprobiert hast, überlege dir, was gut funktioniert hat und was noch nicht. Nimm gegebenenfalls Änderungen vor.

Abschalten

Analysieren

Aktivieren



Arbeitsblatt 7-11 Cool down!



Um deine persönliche Cool-down-Routine zusammenzustellen, solltest du zunächst überlegen, was dir in der Vergangenheit bereits geholfen hat, nach dem Wettkampf körperlich oder mental runterzufahren:

körperlich: _____

mental: _____

Auf dieser Basis entwickelst du nun deine persönliche Cool-down-Routine. Achte dabei darauf, dass du körperliche und mentale Bestandteile gut verknüpfst. So kannst du nach dem Wettkampf daran denken, neben deinem Körper auch den Kopf runterzufahren.

Meine persönliche Cool-down-Routine:

körperlich		mental
▼		▼
	↔	
▼		▼
	↔	
▼		▼
	↔	



Arbeitsblatt 7-12

Mut zum Blues



„Bevor man zu einem großen Champion wird, muss man erst einmal lernen, zu verlieren und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.“

(Bastian Schweinsteiger, Fußballer)

Trauer: Was hilft mir, einen Misserfolg oder eine Niederlage emotional zu verdauen (z. B. Ablenkung, Zeit vergehen lassen)?

Abschluss: Wie kann ich einen Misserfolg oder eine Niederlage abhaken, um wieder nach vorn zu schauen (z. B. Duschen, Ortswechsel)?

Auswertung: Was hilft mir, aus einem Misserfolg oder einer Niederlage die richtigen Schlüsse zu ziehen (z. B. mit anderen sprechen, Dinge aufschreiben)?



Arbeitsblatt 7-13

Schatzkiste & Mülleimer



Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, deinen Wettkampf nach verschiedenen Gesichtspunkten auszuwerten, um dann zu schauen, was du in Zukunft beibehalten oder verbessern möchtest.

Erwartungen: Was hattest du dir vorgenommen? Welche Erwartungen hattest du an dich?

Überraschungen: Gab es Ereignisse, auf die du nicht vorbereitet warst?

Erfolg: Notiere dir, was im Wettkampf gut lief. Worauf bist du stolz?

Baustellen: Was würdest du anders machen, wenn du könntest?



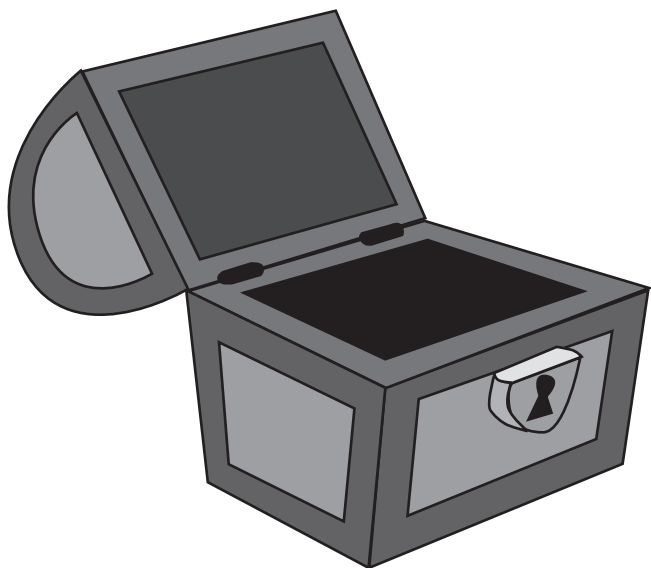
Arbeitsblatt 7-13

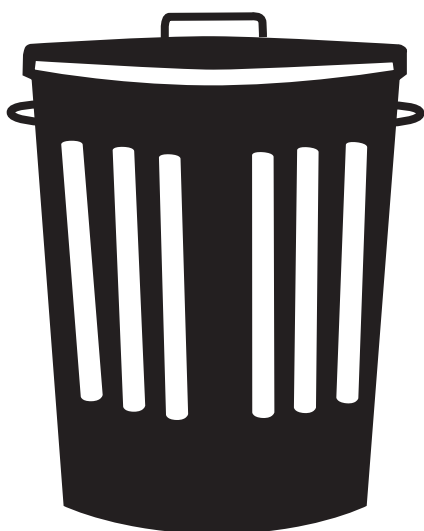
Schatzkiste & Mülleimer



Um den Wettkampf innerlich gut abzuschließen, ist es wichtig, die positiven Aspekte mitzunehmen und gut abzuspeichern. Genauso wichtig ist es, alles, was nicht gut gelaufen ist, nach der Wettkampfauswertung zu entsorgen und sich nicht länger damit zu belasten.

Trage dazu alle positiven Aspekte, die du weiter in Erinnerung behalten möchtest, in die Schatzkiste ein. Alles, was du ausgewertet hast und was „zum Vergessen“ war, kommt in den Mülleimer. Nachdem du alles notiert hast, kannst du den unteren Teil des Arbeitsblattes abtrennen und den Mülleimer symbolisch entsorgen.









Stabilität

	stabil	variabel
Ort der Ursache	intern Fähigkeit _____ %	Anstrengung _____ %
	extern Aufgabenschwierigkeit _____ %	Zufall: Glück/Pech _____ %



Arbeitsblatt 8-1

Mein Energietank: Tankanzeige



Dieses Arbeitsblatt kann dir helfen, eine gute Tankanzeige für deinen Energietank zu entwickeln. Stelle dazu deine Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen bei einem leeren und einem vollen Tank gegenüber. Auf dieser Basis solltest du eine Warnlampe identifizieren, die anzeigt, dass sich der Füllstand deines Tanks langsam dem Ende zuneigt.

	Energietank leer	Energietank voll
Gedanken (z. B. innerer Dialog, Bilder vor dem inneren Auge, halblaute Kommentare)		
Gefühle/Emotionen (z. B. Stimmungslage, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen)		
Körper (z. B. Atmung, körperliche Zustände, Muskelspannung)		
Soziales (z. B. Umgang mit Anderen, soziale Interaktionen im Team)		
Verhalten (z. B. Reaktionen, Handlungsimpulse, wie trainiere ich?)		

Warnleuchte(n):



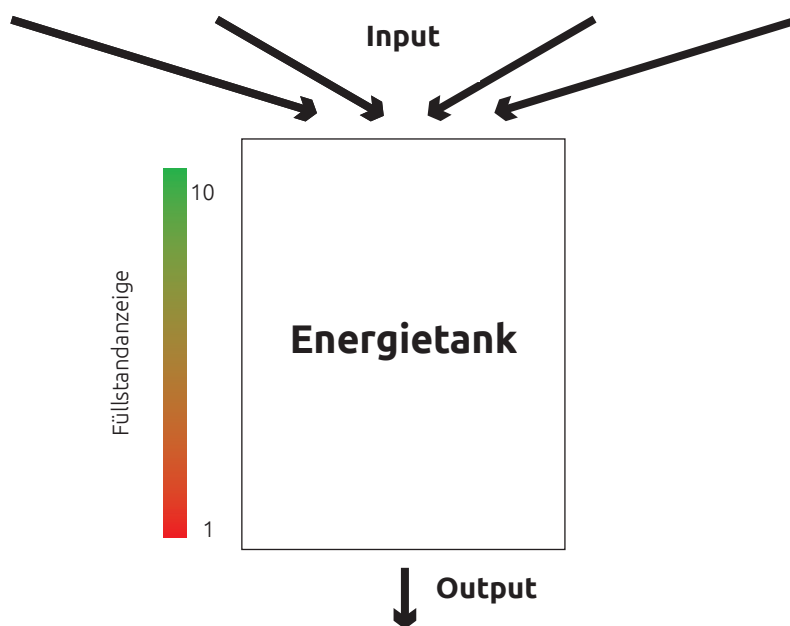
Arbeitsblatt 8-3

Mein Energietank: Übersicht



Mit diesem Arbeitsblatt behältst du die Übersicht über dein Energiemanagement. Schaff dir einen Überblick über den Verbrauch und trage dazu ein, was dir Energie raubt und in welche Bereiche du bewusst Energie reinstecken möchtest. Darüber hinaus solltest du notieren, wie du den Tank auffüllen kannst und wie du merkst, dass sich die Tankanzeige dem Ende entgegen neigt.

Schlaf	Ernährung	Mentale Erholung	Körperliche Erholung





Arbeitsblatt 8-4

Der Recovery-Score



Recovery-Score

Bearbeitungshinweise:

- Der Recovery-Score hilft dir, Faktoren der Regeneration im Auge zu behalten.
- Dabei können die Faktoren der Regeneration in den vier Bereichen Schlaf, Ernährung, mentale und körperliche Erholung liegen.
- Fülle den folgenden Bogen möglichst wahrheitsgetreu und exakt aus.
- Ziel ist es, täglich mindestens 25 Punkte zu erreichen, um gut erholt zu sein.

Datum:

Personendaten

Name:

Vorname:

Schlaf – (max. 10 Punkte)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausreichend Schlaf: 7 bis 9 Stunden	5							
Powernap (nicht nach 18:00)	2							
Wind-down-Ritual	1							
30 Min. vor dem Einschlafen keine digitalen Medien (Handy, Laptop etc.)	1							
Schlaffördernde Umgebung (dunkel, ruhig, frische Luft etc.)	1							
3 Stunden vor dem Schlaf keine schweren Mahlzeiten mehr	1							

Ernährung – (max. 11 Punkte)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
(Personalisiertes) Sportartgerechtes Frühstück	2							
Sportartgerechtes Mittagessen	2							
Sportartgerechtes Abendessen	2							
Sportartgerechte Zwischensnacks an Trainingstagen	1							
Ausreichend trinken	2							
3 Fäuste Gemüse & 2 Fäuste Obst	1							

Mentale Erholung – (max. 6 Punkte)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Zeit mit FreundInnen und Familie	1							
Zeit für mich (z. B. Musik hören)	1							
Achtsamkeitsübungen	1							
Entspannungstraining	1							
Hobbys außerhalb des Sportes	1							
Dosierte Mediennutzung	1							

Körperliche Erholung – (max. 6 Punkte)		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Auslaufen, regeneratives Training	2							
Dehnen & Rollen	2							
Wärme & Kältebehandlung	2							

Tagesscore:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Legende



erfüllt



nicht erfüllt



Arbeitsblatt 8-6 Sleep-Score



Sleep-Score

Bearbeitungshinweise:

- Der Sleep-Score hilft dir, Faktoren für einen guten Schlaf im Auge zu behalten.
- Fülle den folgenden Bogen möglichst wahrheitsgetreu und exakt aus.

Datum:

Personendaten

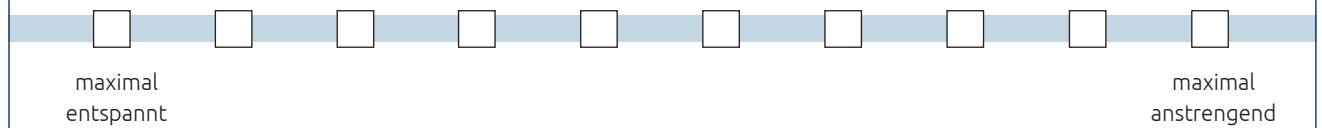
Name:

Vorname:

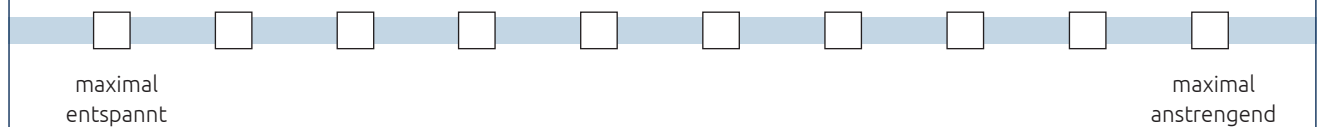
AM ABEND AUSFÜLLEN

Beanspruchung am Tag

1. Wie war mein Tag?



2. Stresslevel



Arbeitsblatt 8-6

Sleep-Score



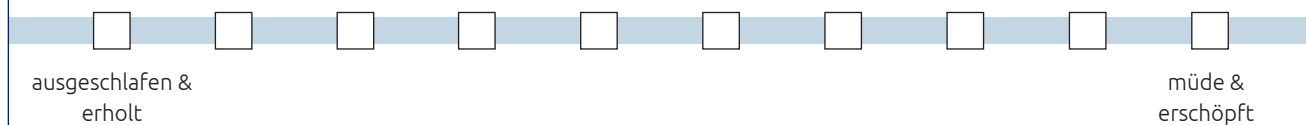
Schlafstörer

- | | | |
|--|---|-------------------------------|
| 3. Hast du Kaffee getrunken? | ☐ Ja, ____ Tassen | ☐ Nein |
| 4. Hast du Alkohol getrunken? | ☐ Viel ☐ Ein bisschen | ☐ Nein |
| 5. Hast du Medikamente eingenommen? | ☐ Ja, welche _____ | ☐ Nein |
| 6. Hast du vor dem Einschlafen Medien genutzt? | ☐ Ja | ☐ Nein |
| 7. Hattest du über den Tag Konflikte? | ☐ Ja | ☐ Nein |
| 8. Hast du aktuell Wettkampfdruck? | ☐ Ja | ☐ Nein |
| 9. Reisen oder Jetlag? | ☐ Ja | ☐ Nein |

AM MORGEN AUSFÜLLEN

Schlaf

10. Wann bist du ins Bett gegangen? _____
11. Wann bist du eingeschlafen _____
12. Wann bist du aufgewacht? _____
13. Wie lange hast du ungefähr geschlafen? _____
14. Wie fühlst du dich?



Meine Ideen & Bemerkungen:



Arbeitsblatt 9-1

Stabil von Anfang an



Da in Notfallsituationen schnell Hektik ausbricht, kann das Mitführen einer Taschenkarte bei der Strukturierung der nächsten Schritte helfen. Drucke diese Karte aus, ergänze die postkartengroße Karte auf Vorder- und Rückseite durch persönliche Notizen, die dir Struktur geben, laminiere sie und führe sie für Notfälle im Erste-Hilfe-Set mit.

Taschenkarte Vorderseite:

Taschenkarte Rückseite:

Hier falten



S Stabilisierung der Situation Kontaktaufbau, Abschirmen, Grundbedürfnisse A Anerkennung der Situation Beschreibung der Situation, Beschreibung der Symptome F Fördern des Verstehens Eine normale Reaktion auf eine außergewöhnliche Situation E Ermutigung zur Bewältigung z. B. Entspannung, Ablenkung, Schimpfen und Fluchen R Rückführung zur Eigenständigkeit Eigenständigkeit betonen, Hilfsangebote benennen	Informationsfluss bei Verletzung:
--	--

Auf der Rückseite der Taschenkarte werden wichtige Personen, Telefonnummern und die Informationskette geschrieben. Im Verein oder Verband sollte ein einheitlicher Informationsfluss herrschen, der im Falle einer Verletzung eingehalten wird. Die entsprechenden Personen werden in der besprochenen Reihenfolge informiert. So kann es je nach Vereins- oder Verbandsstruktur sowie Leistungs- und Altersbereich einen unterschiedlichen Ablaufplan geben. Wichtige Personen, die informiert werden müssen, können Vereins- bzw. Verbandsleitung, medizinisches Personal wie ÄrztInnen oder PhysiotherapeutInnen, Sportpsychologinnen, Medienabteilung und Eltern sein.

Zeichne hier den entsprechenden Informationsfluss auf. Notiere wichtige Namen und die entsprechenden Telefonnummern (etwa für den Fall eines defekten Handys, auf dem die Nummern gespeichert sind) werden notiert. Ein solcher Informationsfluss kann auch digital erarbeitet werden und auf die Karte aufgeklebt werden.

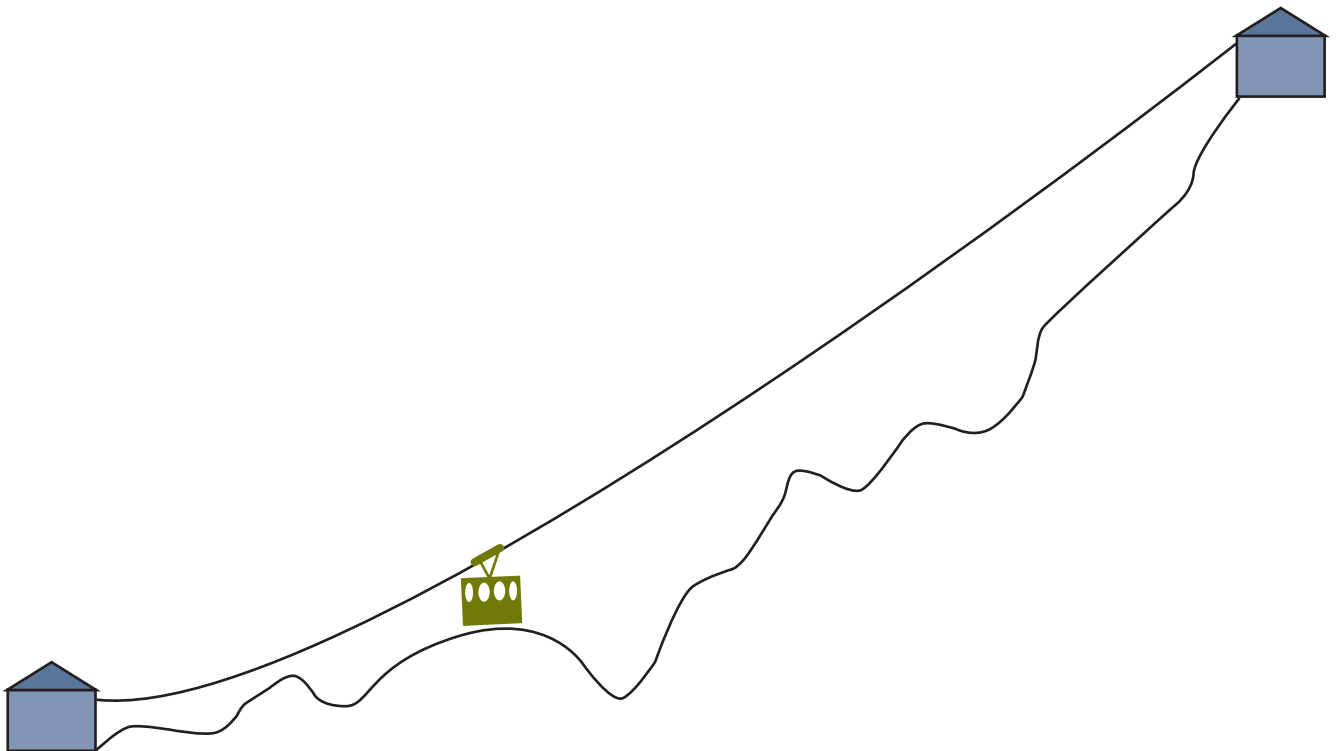


Arbeitsblatt 9-2

Struktur gibt Halt



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, die Verletzungsphase zu strukturieren, indem du wichtige Meilensteine gemeinsam mit ÄrztInnen, PhysiotherapeutInnen und TrainerInnen festlegst. Die Seilbahn stellt schematisch den Rehabilitationsprozess dar. Zeichne die kommenden Meilensteine in Form von Liftmasten ein und benenne sie entsprechend. Es handelt sich um eine grobe Strukturierung der Verletzungsphase. Achte also darauf, nicht zu feinschrittig zu werden. Die Talstation symbolisiert den Zeitpunkt der Verletzung, die Bergstation steht für den Wiedereinstieg. Hänge dir dieses Schaubild auf und überprüfe deine Fortschritte regelmäßig. Mit Kreuzen und Daten kannst du immer wieder einzeichnen, wo im Repaprozess du dich gerade befindest.



Arbeitsblatt 9-3

Mein Rehaprotokoll



Datum: _____	Rehabilitationsprotokoll Nr. _____										
1. Wie geht es dir aktuell? <table><tr><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>am Boden zerstört</td><td>schlecht</td><td>wie immer</td><td>gut</td><td>besser den je</td></tr></table>		☐	☐	☐	☐	☐	am Boden zerstört	schlecht	wie immer	gut	besser den je
☐	☐	☐	☐	☐							
am Boden zerstört	schlecht	wie immer	gut	besser den je							
2. Was führt auf einer körperlichen und mentalen Ebene (Emotionen & Gedanken) zu diesem Erleben?											
3. Was bräuchtest du, um dich besser zu fühlen?											
4. Was hat dir in der letzten Zeit am meisten geholfen (persönliche Erkenntnisse, Tipps von außen etc.)?											
5. Was waren deine Highlights in letzter Zeit (Erreichen großer Teilschritte, kleine persönliche Erfolge)?											
6. Welche Schritte kommen in den nächsten ____ Wochen auf dich zu?											



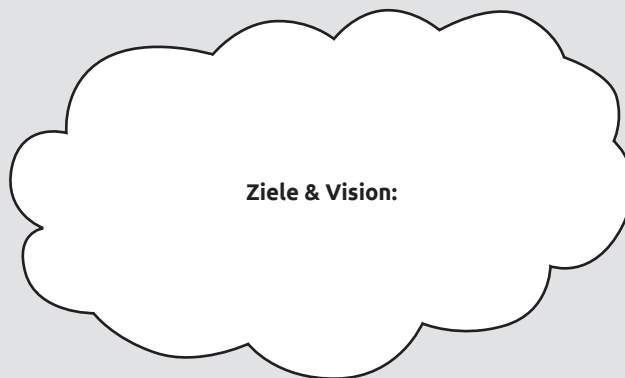
Arbeitsblatt 9-4

#comebackstronger



Dieses Arbeitsblatt hilft dir zu reflektieren, woran du in der Verletzungspause arbeiten kannst, um in diesem Bereich stärker als zuvor zurückzukommen. Schreibe deine Ziele und Visionen in die Wolke. Schreibe um sie herum Bereiche auf, in denen du dich verbessern möchtest und was du aktuell tun kannst, um diesen Bereich auszubauen.

Woran ich arbeite, um noch stärker zurückzukommen:

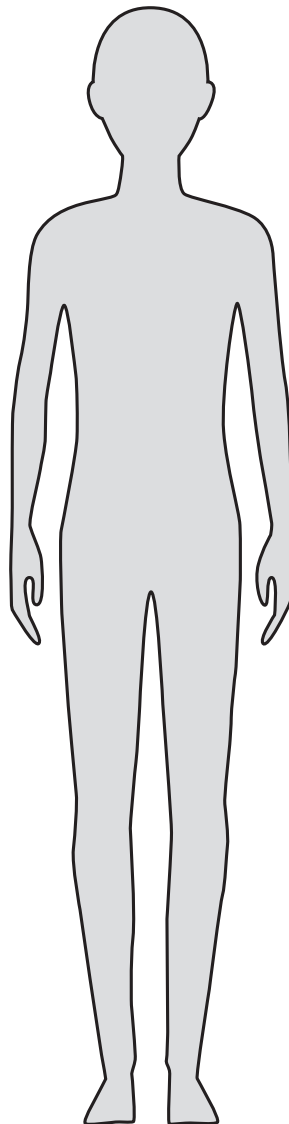


Arbeitsblatt 9-8

Teambuilding mit dem Körper



1. Wähle zunächst ein Emoji für die verletzte Körperregion und beschreibe sie mit ein paar Adjektiven. Übertrage das Emoji auf die entsprechende Stelle auf der Silhouette.
2. Wähle nun weitere Emojis für andere wichtige Körperregionen. Übertrage auch diese auf die Silhouette und beschreibe sie mit ein paar Adjektiven.
3. Stelle dein „Team des Körpers“ mit Stärken und Schwächen auf:
 - a. Überlege Stärken jeder Körperregion, insbesondere der vormals verletzten Stelle.
 - b. Welche Rollen und Aufgaben werden von welcher Region übernommen?
 - c. Wie unterstützt jeder Bereich das gesamte „Team des Körpers“?
 - d. Was können sich andere Bereiche von einer bestimmten Stelle abschauen?



Arbeitsblatt 10-1

Mein Weg ins Team



Die folgenden Leitfragen helfen dir dabei, deinen TeamkollegInnen die wichtigsten Stationen auf deinem Weg ins Team darzustellen:

Name: _____

Alter: _____

Wann hast du mit dem Sport angefangen?

Von wann bis wann warst du bisher bei welchen Vereinen aktiv?

Was waren deine bislang größten Erfolge?

Was konntest du aus Niederlagen lernen?

Hattest du schon einmal eine besondere Verletzung?

Wen im Team kennst du schon länger?

Was isst du am liebsten?

Eine Besonderheit von dir?

Was macht dir an deinem Sport Spaß?

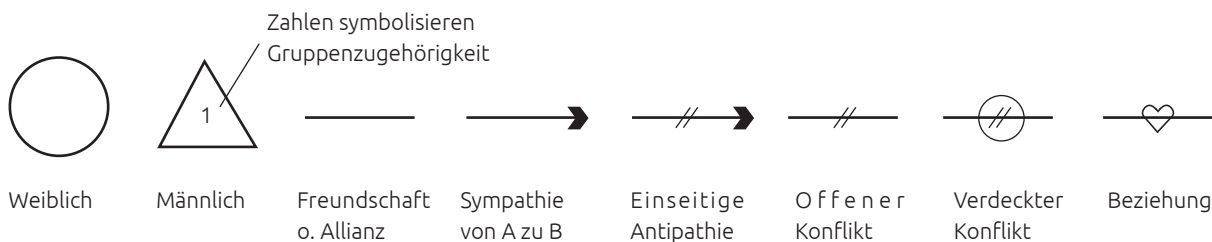


Arbeitsblatt 10-2

Soziogramm



Diese Übung hilft dir dabei, die Struktur im Team zu veranschaulichen. Verwende die unten aufgeführten Symbole und zeichne damit die Struktur deines Teams ins dafür vorgesehene Feld ein. Platziere zunächst alle Teammitglieder. Achte dabei auch auf Nähe und Distanz zwischen den Personen. Kennzeichne Personen, die einer bestimmten Gruppe zugehören, durch Zahlen. Nicht jede Person muss einer bestimmten Gruppe angehören. Hebe besondere Beziehungen durch die entsprechenden Linien hervor.



Zeichne hier die Struktur deines Teams ein:

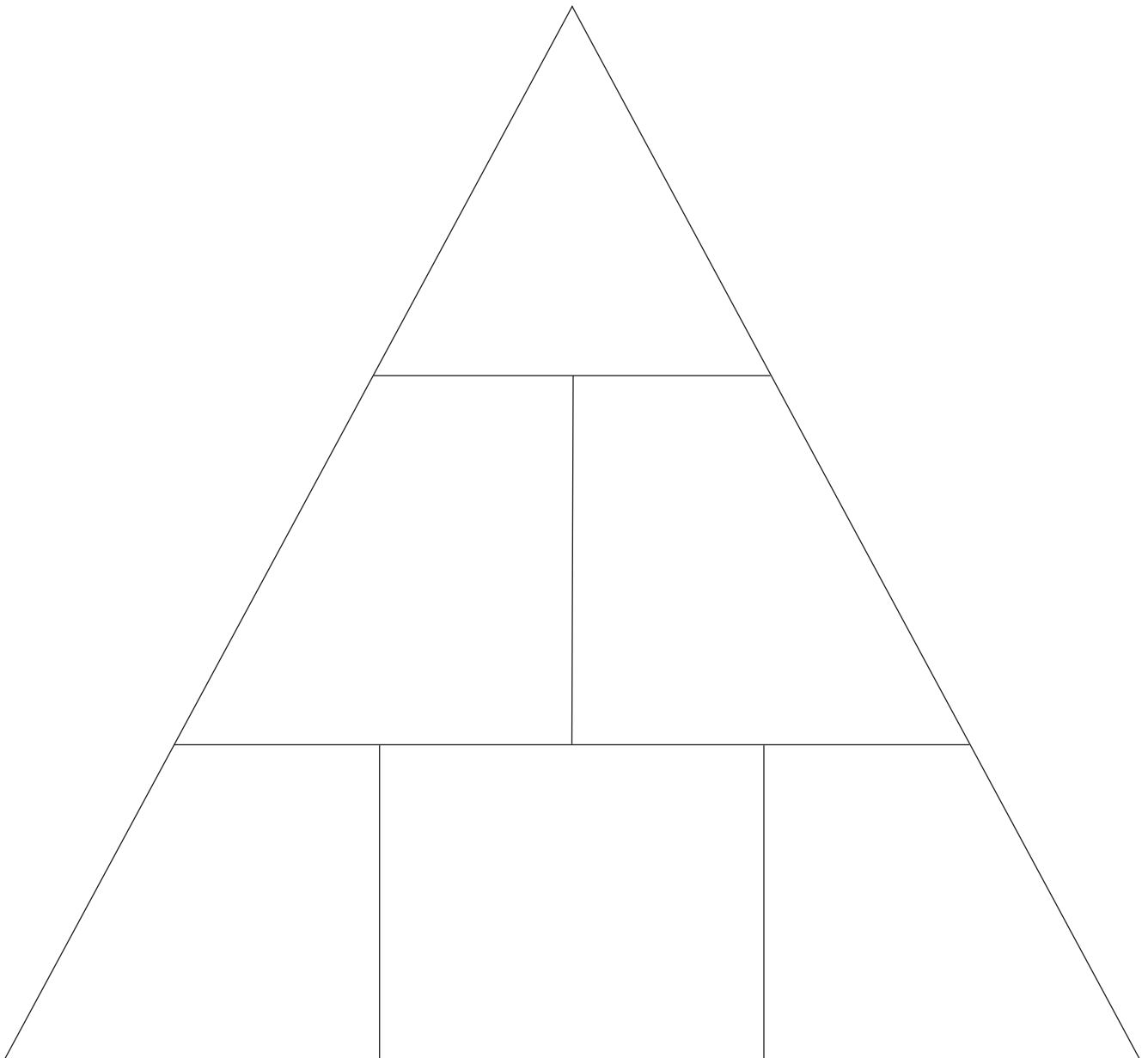


Arbeitsblatt 10-4

Identitätspyramide



Dieses Arbeitsblatt hilft Teams dabei, gemeinsam Werte zu erarbeiten. Bestimmt zunächst paarweise sechs wichtige Werte, die den Zusammenhalt im Team und die Team-Performance positiv beeinflussen, und tragt sie in die entsprechenden Felder ein. Wenn ihr für jedes Feld etwas gefunden habt, geht mit einer anderen Gruppe zusammen und bestimmt aus euren Ergebnissen die sechs wichtigsten Werte auf einem gemeinsamen Arbeitsblatt. Diesem Vorgehen folgt ihr so lange, bis sich das ganze Team auf sechs Werte geeinigt hat.



Arbeitsblatt 11-1

Mein(e) beste(r) TrainerIn



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deinen eigenen Stil als TrainerIn besser zu verstehen. Anhand der Fragen kannst du herausfinden, was du von positiven, aber auch von negativen Vorbildern mitgenommen hast. Das hilft, in Zukunft bewusster und gezielter die Aspekte hervorzuheben und zu trainieren, die aus deiner Sicht eine(n) gute(n) TrainerIn ausmachen.

Mein(e) beste(r) TrainerIn	Mein(e) schlechteste(r) TrainerIn
Was hat mein(e) <i>beste(r)</i> TrainerIn ganz konkret gut bzw. mein(e) <i>schlechteste(r)</i> TrainerIn ganz konkret schlecht gemacht?	
Welche <i>Verhaltensweisen & Grundeinstellungen</i> haben ihn*sie ausgezeichnet?	
Was hat das damals bei mir bewirkt?	
Was habe ich, bewusst oder unbewusst, mitgenommen?	



Arbeitsblatt 11-2

Meine Stresskarten



Dieses Arbeitsblatt stellt eine Checkliste zur Prüfung der eigenen Warnsignale für Stress dar. Die folgenden Punkte können Anzeichen für Überforderung sein. Welche von diesen Signalen kennst du?

	schon mal gehabt	noch nicht gehabt
1. Körperliche Warnsignale		
Herzklopfen/Herzstiche	☐	☐
Engegefühl in der Brust	☐	☐
Atembeschwerden	☐	☐
Einschlafstörungen	☐	☐
Chronische Müdigkeit	☐	☐
Verdauungsprobleme	☐	☐
Magenschmerzen	☐	☐
Appetitlosigkeit	☐	☐
Sexuelle Funktionsstörung	☐	☐
Muskelverspannung	☐	☐
Kopfschmerzen	☐	☐
Rückenschmerzen	☐	☐
Kalte Hände/Füße	☐	☐
Starkes Schwitzen	☐	☐
2. Emotionale Warnsignale		
Nervosität, innere Unruhe	☐	☐
Gereiztheit, Ärger	☐	☐
Angstgefühl, Versagensängste	☐	☐
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	☐	☐
Lustlosigkeit (auch sexuell)	☐	☐
Innere Leere, >ausgebrannt sein<	☐	☐

	schon mal gehabt	noch nicht gehabt
3. Kognitive Warnsignale		
Ständig kreisende Gedanken/grübeln	☐	☐
Konzentrationsstörungen	☐	☐
Leere im Kopf >Blackout<	☐	☐
Gedächtnislücken	☐	☐
Tagträume	☐	☐
Alpträume	☐	☐
Leistungsverlust	☐	☐
4. Warnsignale im Verhalten		
Aggressives Verhalten gegenüber anderen, >aus der Haut fahren<	☐	☐
Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen	☐	☐
Schnelles Sprechen, Stottern	☐	☐
Andere unterbrechen, nicht zuhören können	☐	☐
Weniger mit anderen Menschen reden	☐	☐
Pausen ausfallen lassen/durcharbeiten	☐	☐
Unregelmäßiges Essen	☐	☐
Konsum von Alkohol/Medikamenten	☐	☐
Private Kontakte >schleifen< lassen	☐	☐
Mehr Rauchen als gewünscht	☐	☐
Weniger Sport und Bewegung als gewünscht	☐	☐
Schnelleres Autofahren	☐	☐



Arbeitsblatt 11-3

Meine Stresskarten



Nimm dir für die folgende Aufgabe etwas Zeit. Wie du weißt, reagiert jeder Mensch unter Stress anders. Die einen reagieren mit Verspannungen, die anderen werden hektisch und wieder andere bekommen Schweißausbrüche. Wie ist es jedoch bei dir? Was spürst du körperlich? Was tust oder sagst du bzw. was tust oder sagst du eben in Stresssituationen nicht? Woran merkst du, dass du unter Stress stehst?

Versuche, deine Warnsignale mal zu erinnern. Nutze für die folgende Übung gerne die „Checkliste zur Prüfung der eigenen Warnsignale für Stress“ aus dem ersten Teil dieses Arbeitsblatts. Sobald du sie dir bewusst gemacht hast, sollst du die Signale ordnen. Zum einen die Signale, die als Erstes bei Stress auftreten und gute „Verwarnungen“ für dich darstellen, dass du unter Stress stehst (gelbe Karte), und zum anderen die Signale, die dir aufzeigen, dass du starkem Stress ausgesetzt bist und folglich kurz davor bist, „vom Platz gestellt zu werden“ (rote Karte).

This image shows a single sheet of cream-colored paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is a margin at the top, and the paper appears to be part of a notebook or binder, as evidenced by the dark binding edge visible on the left side.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Welche Maßnahmen kennst du, die du bei der gelben Karte mehr beachten oder anwenden solltest?

Welche Maßnahmen kennst du, die du bei der roten Karte mehr beachten oder anwenden solltest?



Arbeitsblatt 11-4

Under Pressure!



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, deine eigenen Verhaltensmuster unter Stress besser kennenzulernen und Strategien zur Steuerung deiner Anspannung zu entwickeln. Dabei helfen dir die untenstehenden Checkfragen. Dazu kannst du auch in den anderen Übungen schauen, welche der für SportlerInnen vorgestellten Strategien und Techniken zum Umgang mit Druck und Anspannung dir helfen können.

1. Analyse und Selbstwahrnehmung:

Welche Reize und Situationen werden für dich schnell zu Stressoren?

Woran merkst du, dass du angespannt bist (Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen)?

Wie coachst du, wenn du angespannt bist? Sagst du mehr oder weniger als sonst?

Zu welchen Verhaltensmustern tendierst du?

Wirst du offener oder verschlossener im Kontakt mit den SportlerInnen?

2. Planen und Steuern

Was kannst du tun, um den eigenen Umgang mit Drucksituationen zu verbessern?

Was trainierst du in der kommenden Zeit regelmäßig?

Wie willst du zukünftig in bestimmten Situationen reagieren?



Arbeitsblatt 11-4

Under Pressure!



3. Plan:

Um dich immer wieder an deine Strategien zum Umgang mit Stress zu erinnern, schreibe dir einen Spickzettel.

4. Auswertung

Was ist dir im Umgang mit Stress in der letzten Zeit gut gelungen?

Welche Strategie und welche Technik haben sich bewährt?

Woran merkst du am deutlichsten, dass dir die Technik hilft?

Was hat sich verändert?



Arbeitsblatt 11-5

Das Auge hört mit



Reflexionsfragen zur Beobachtung des Videos

Mit diesem Arbeitsblatt kannst du deine Gestik, Mimik und Körpersprache analysieren. Nutze ein Video, beobachte dich selbst und werte das Video anhand der folgenden Fragen aus.

Was fällt dir als Erstes auf, wenn du dich selbst im Video siehst?

Was an der Körpersprache gefällt dir gut? Was möchtest du beibehalten und ggf. in Zukunft etwas gezielter einsetzen?

Wo siehst du Entwicklungspotenzial in deiner Körpersprache? Was möchtest du ändern, um in Zukunft eine andere Wirkung zu erzielen?

Sind Körpersprache und Inhalte der Situation angemessen? Gerade in Wettkampfsituationen ist hier das Stichwort Sicherheit wichtig: Wirkst du auf dich sicher im Auftreten?

Fallen dir besondere Posen oder Haltungen auf, die du immer wieder einnimmst?

Passen Gestik, Mimik, Körpersprache, Parasprache und Inhalt zusammen?



Arbeitsblatt 11-5

Das Auge hört mit



Entwicklungsbereiche festlegen

Um auf der Basis der Video-Auswertung an deiner Körpersprache zu arbeiten, kannst du nun konkrete Entwicklungsbereiche definieren. Das heißt, du solltest überlegen, was du in Zukunft verbessern willst. Das sollte so konkret wie möglich sein und eher kleine, überprüfbare Punkte umfassen. Wenn du z. B. beschließt, bei Mannschaftsansprachen die Hände in die Hüfte zu stemmen, anstatt die Arme vor der Brust zu verschränken, kannst du dich vor der nächsten Ansprache noch mal gezielt daran erinnern. Überprüfe nach einiger Zeit, ob das neue Verhalten schon zur Gewohnheit geworden ist.

Um Impulse für die Arbeit an der eigenen Körpersprache zu verbessern, kannst du dir auch Vorbilder suchen. Entweder in deinem Umfeld oder auch in Filmen oder anderen Medien. Suche dir Menschen, deren Körpersprache du angenehm findest oder deren Charisma dich fasziniert. Was macht den Ausdruck der Person so

besonders? Versuche, ihre Haltung einzunehmen und zu imitieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Gerade bei älteren Filmen oder Serien solltest du allerdings bedenken, dass die Schauspieler oft überzogene Gestiken und Mimiken haben.

Trage dazu in die mittlere Spalte der folgenden Tabelle konkrete Punkte ein, an denen du hinsichtlich deiner Körpersprache arbeiten möchtest. Dazu solltest du in der linken Spalte festhalten, was du verbessern möchtest, und in der rechten Spalte Situationen festhalten, die dir Gelegenheit dazu bieten. Wenn du mehrere Punkte gefunden hast, ist es sinnvoll, nicht alles gleichzeitig anzugehen, sondern anschließend eine Priorisierung vorzunehmen und eine Reihenfolge festzulegen. Wenn du einen Punkt erfolgreich bearbeitet hast, kannst du dich belohnen und ihn in der ganz rechten Spalte abhaken.

Priorität:	Was möchte ich verbessern (Inhalt):	Wann kann ich das umsetzen (Situation)?	Erledigt:
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐



Arbeitsblatt 11-8

DiktatorIn oder DemokratIn



Führungsstile: Test

Dieser Test hilft dir, Vorlieben und Stärken für einen bestimmten Führungsstil herauszufinden. Bitte kreuze bei jeder Antwortalternative immer das Feld an, das auf dich am meisten zutrifft. Dabei handelt es sich um eine Checkliste, die dir bei der Selbstreflexion hilft, und nicht um ein wissenschaftlich validiertes Verfahren, das dich mit einer Normstichprobe vergleicht.

	kaum	teils/teils		oft	
1. Ich lege individuelle Ziele immer gemeinsam mit den SportlerInnen fest.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ich treffe alle Entscheidungen gemeinsam mit den SportlerInnen.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ich kommuniziere mit den SportlerInnen immer auf Augenhöhe.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Mir ist ein transparenter Informationsfluss im Team wichtig.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ich lasse den SportlerInnen viele Freiräume, um sich gut zu entfalten.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ich verzichte auf detaillierte und laufende Kontrollen.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ich vertraue meinen SportlerInnen.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Meine SportlerInnen sollen Aufgaben eigenverantwortlich übernehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Ich habe immer ein offenes Ohr für meine SportlerInnen.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Ich nehme Kritik und Anregungen meiner SportlerInnen ernst.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Meine SportlerInnen sollen Aufgaben selbstständig untereinander aufteilen.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Meine SportlerInnen sollen sich auch außerhalb des Sports weiterentwickeln.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ich gebe meinen SportlerInnen regelmäßig Rückmeldung über ihre Entwicklung.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Ich stelle mich regelmäßig der Beurteilung durch meine SportlerInnen.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Ich gebe meinen SportlerInnen regelmäßig Wahloptionen, anstatt alles vorzugeben.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Ich begründe mein Vorgehen und meine Entscheidungen, damit die SportlerInnen sie nachvollziehen können.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Ich behandle alle SportlerInnen stets gleich.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Ich beurteile meine SportlerInnen nicht im Vergleich zu anderen, sondern in Relation zu ihren Fähigkeiten.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Es ist mir wichtig, dass sich alle SportlerInnen im Team wohlfühlen und ihren Platz finden.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Es ist mir wichtig, dass alle im Team ihre Meinung gleichberechtigt äußern können.	☐	☐	☐	☐	☐

Um den Fragebogen auszuwerten, werden jeder Antwort Punkte zugeordnet. Je stärker die Zustimmung zu einer Aussage, desto mehr Punkte gibt es. Pro Frage also zwischen 1 (kaum) und 5 (oft) Punkte.

1. Ich behandle alle SportlerInnen stets gleich.	kaum	teils/teils	oft
	☐	☐	☐
Punkte:	1	2	3
	☐	☐	☐
	4	5	

Summiere die Punkte über alle 20 Fragen auf. Du kannst also maximal 100 und minimal 20 Punkte erreichen. Auf dieser Basis kannst du in der folgenden Auswertung überprüfen, ob du eher autoritär oder kooperativ führst.



Arbeitsblatt 11-8

DiktatorIn oder DemokratIn



Führungsstile: Auswertung

20–40 Punkte: Du führst überwiegend autoritär. Dadurch ist die Entscheidungsgewalt klar bei dir konzentriert, was schnelle Entscheidungen und hohe Produktivität ermöglicht. Allerdings besteht die Gefahr, dass die Zufriedenheit und Motivation der SportlerInnen durch mangelnde Partizipation sinken.

Daher solltest du darauf achten, deine Entscheidungen transparent und nachvollziehbar zu machen, um Widerstände zu vermeiden. Versuche in Zukunft mal, deinen SportlerInnen etwas mehr Freiraum zu geben und ein paar Aufgaben zu delegieren.

41–60 Punkte: Du führst eher autoritär. Der Vorteil besteht in schnellen Entscheidungen und einer klaren Richtung fürs Team. Das kann gerade bei jüngeren und unselbstständigen SportlerInnen sinnvoll sein. Auch in druckvollen Wettkampfsituationen ist es gut, eine klare Linie vorzugeben, um die SportlerInnen nicht zu überfordern.

Allerdings solltest du mittelfristig aufpassen, dass die SportlerInnen lernen, Verantwortung zu übernehmen und eigenständig zu handeln. Überprüfe situationsangemessen, wann du deinen SportlerInnen etwas mehr Freiraum geben kannst.

61–80 Punkte: Du führst eher kooperativ. Der Vorteil ist, dass die SportlerInnen involviert werden und eigenständig handeln können. Das macht SportlerInnen selbstständig und selbstbewusst, denn sie lernen, Verantwortung zu übernehmen, und spüren ihre Selbstwirksamkeit. Allerdings sollte der rote Faden erhalten bleiben.

Überprüfe daher in deinem Führungsverhalten immer wieder, ob die Richtung im Team für alle klar erkennbar ist. Auch sollte bei kritischen Entscheidungen deutlich werden, dass die SportlerInnen zwar gehört werden, die letztendliche Entscheidungsverantwortung aber bei dir liegt.

81–100 Punkte: Du führst überwiegend kooperativ. Der Vorteil eines sehr kooperativen Stils liegt klar darin, dass das Engagement und die Kreativität der SportlerInnen gefördert und Motivation aufgebaut werden. Dazu brauchst du aber sehr mündige SportlerInnen, sonst besteht die Gefahr, dass die Richtung im Team verloren geht und sich SportlerInnen überfordert fühlen.

Überprüfe daher regelmäßig, ob du deine SportlerInnen nicht überforderst. Gerade in zeitkritischen und druckvollen Situationen kann es durchaus sinnvoll sein, mal mehr Vorgaben zu machen. Denke daran, in diesen Situationen den Mut zu haben, Entscheidungen selbst zu treffen, und verstecke dich nicht hinter dem Team.

Vorteile des autoritären Führungsstils

- Klarheit der Entscheidungsgewalt
- hohe Entscheidungsgeschwindigkeit
- hohe Produktivität bei Routinetätigkeiten

Nachteile des autoritären Führungsstils

- häufige Fehlentscheidungen durch Konzentration auf eine Person
- Sportler werden unselbstständig
- Zufriedenheit und Motivation der Sportler sinken

Vorteile des kooperativen Führungsstils

- fachgerechte Entscheidungen
- hohe Motivation bei den SportlerInnen
- Wenn der Trainer nicht da ist, können die SportlerInnen das Training eigenständig weiterführen
- Engagement und Kreativität werden gefördert

Nachteile des kooperativen Führungsstils

- bei komplizierten Entscheidungen langsame Entscheidungsfindung
- bei SportlerInnen mit geringer Selbstdisziplin



Arbeitsblatt 11-9

Führung auf ZAK!



Die Checkliste auf diesem Arbeitsblatt hilft dir, dein Training so zu gestalten, dass die Bedürfnisse deiner SportlerInnen nach Zusammengehörigkeit, Autonomie und Kompetenzerleben befriedigt werden. Prüfe die Punkte für dich und ergänze sie um eigene Ideen.

Zusammengehörigkeit:

- ☐ Gab es zu Beginn und am Ende des Trainings einen gemeinsamen Moment?
- ☐ Habe ich Übungen in der Trainingseinheit gehabt, in denen die SportlerInnen Spaß miteinander hatten?
- ☐ Habe ich in Ansprachen bewusst das Wort „wir“ verwendet?
- ☐ Hat sich das Team als Mannschaft gefühlt oder gab es starke Grüppchenbildung?
- ☐ Habe ich auf eine bewusste Durchmischung von z. B. jüngeren und älteren SportlerInnen während des Trainings geachtet?

Füge noch eigene Punkte hinzu, auf die du zukünftig achten möchtest, um das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit anzusprechen:

Kompetenz:

- ☐ Habe ich die Übungsschwierigkeit an die Fähigkeiten der SportlerInnen angepasst?
- ☐ Habe ich positive Feedbacks gegeben, wenn dies möglich war?
- ☐ Habe ich Gruppen so zusammengestellt, dass Frust vermieden und Selbstwirksamkeitserleben gefördert wurde?
- ☐ Habe ich kompetenzorientiertes und positives Feedback gegeben?
- ☐ Habe ich Bemühungen gelobt und auf den Prozess geachtet und nicht nur Ergebnisse im Blick gehabt?

Füge noch eigene Punkte hinzu, auf die du zukünftig achten möchtest, um das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit anzusprechen:

Autonomie:

- ☐ Habe ich die SportlerInnen mit Namen angesprochen?
- ☐ Habe ich es in dieser Woche geschafft, mit allen SportlerInnen ein kurzes persönliches Gespräch zu führen?
- ☐ Konnten die SportlerInnen Freiraum im Training selbstständig nutzen?
- ☐ Hatten meine SportlerInnen Wahlmöglichkeiten in der Trainingseinheit?
- ☐ Habe ich meine Übungsauswahl transparent begründet und war der Sinn der jeweiligen Übungen stets klar?

Füge noch eigene Punkte hinzu, auf die du zukünftig achten möchtest, um das Bedürfnis nach Autonomie anzusprechen:



Handout 8-2

Mein Energietank: Energielieferanten



Dieses Handout bietet dir 40 Ideen, wie du deinen Energietank wieder auffüllen kannst. Natürlich passt nicht alles immer. Kreise daher deine persönlichen Energielieferanten ein, die dir bei der Regeneration helfen.

Ernährung: 1. Ausreichend trinken. 2. Geeignete Getränke: Wasser, ungesüßter Tee und Saftschorle. 3. Ungeeignet: Energy- und Softdrinks. 4. Auf eine ausgewogene Ernährung achten. 5. Mahlzeiten verteilen: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks. 6. Ausreichend Energie zu sich nehmen. 7. Am Abend eher leichte Kost. 8. Gute Snacks für zwischendurch sind Obst, Gemüse, Nüsse & Fruchtschnitten. 9. Ungeeignet zur Sättigung sind Süßigkeiten. 10. Iss Obst und Gemüse nach den Farben des Regenbogens.	Schlaf: 1. Grundsätzliche Schlafzeit: 7–9 Stunden. 2. Hilfreich sind: wenig Licht (Schlafmaske), niedrige Temperatur und geringe Lautstärke (Oropax). 3. Langsames Runterfahren hilft beim Einschlafen. 4. Erst dann ins Bett gehen, wenn man müde ist. 5. Leichte Kost am Abend. 6. Alkohol reduziert die Schlafqualität. 7. Kein Koffein am Nachmittag. 8. Ideen-Zettel neben dem Bett. 9. Körperliche Aktivierung am Tag, aber nicht direkt vorm Schlafen. 10. Keine Arbeit oder Computerspiele im Bett.
Mentale Erholung: 1. Cool down nach Training und Wettkampf. 2. Regelmäßige mentale Auszeiten planen. 3. Soziale Kontakte genießen. 4. Autogenes Training oder andere Entspannungsverfahren praktizieren. 5. Konflikte reduzieren und wenn möglich zeitnah lösen. 6. Erfolgserlebnisse erinnern und positiv denken. 7. Klare Pläne bilden, statt zu grübeln (Wenn ... Dann ... & Fokus finden). 8. Techniken zur „Blitzentspannung“ lernen und trainieren. 9. Selbstvertrauen stärken und pflegen. 10. Ziele aufbauen.	Körperliche Erholung: 1. Powernap 15–20 Minuten 2. Muskelentspannung 3. Atementspannung 4. Body-Scan 5. Massagen 6. Sauna 7. Baden 8. Leichte oder moderate Sporteinheiten: z. B. Laufen oder Spaziergehen 9. Kältebäder & Wechselduschen 10. Dehnen & Stretchen



Handout 8-5

Checkliste für einen guten Schlaf



Checkliste für einen guten Schlaf

Die innere Uhr: Egal, ob Eule (Spättyp) oder Lerche (Frühtyp) – berücksichtige deinen Chronotyp im Alltag.

Analog statt digital: Abends noch ein Buch oder eine Zeitschrift zu lesen hilft dir, dich zu entspannen und dich auf die Nacht vorzubereiten. Digitaler Medienkonsum dagegen eher nicht. Daher solltest du spätestens 30 Minuten vor dem Einschlafen alle digitalen Quellen ausschalten.

Schlafrituale: Gleiche ruhige Abläufe vor dem Schlafengehen bereiten den Körper auf die Nacht vor. Nimm dir vor dem Ins-Bett-Gehen mindestens 30 Minuten dafür Zeit (siehe „Wind-down-Ritual“).

Schlafzeiten: Stets zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen beeinflusst die Schlafqualität positiv. Dabei ist Regelmäßigkeit für den Körper wichtig. Entsprechend sollte auch am Wochenende oder in den Ferien nicht allzu sehr davon abgewichen werden.

Umfeld kontrollieren: Um gut zu schlafen, sollte das Zimmer gut gelüftet, kühl, dunkel und das Ambiente leise sein. In fremder Umgebung lohnt es sich, Tape im Gepäck zu haben, um grelle LED-Lämpchen abzukleben, sowie Ohrstöpsel, um störende Lärmquellen auszublenden. Manchmal hilft eine Schlafmaske.

Weniger ist mehr: Vermeide es, zu viel zu schlafen, denn auch das kann müde machen! Finde deine optimale Schlafdauer.

Kein Hin- und Herwälzen: Falls du mal nicht schlafen kannst, steh auf und verlasse wenn möglich das Schlafzimmer. Sich hin und her zu wälzen bringt nichts und frustriert nur. Auch Nachrechnen, wie viel Schlafzeit noch verbleibt, ist ein sicheres Mittel, wach zu bleiben. Notfalls kannst du die Uhr im Zimmer abhängen. Eine gelassene Haltung hilft am besten, um wieder einzuschlafen (siehe Kapitel „Fokus & Gelassenheit“). Monotone Aufgaben wie Kreuzworträtsel lösen, lesen und das berühmte Schäfchenzählen unterstützen zusätzlich, dass die Augen wieder zufallen.

Nicht snoozen: Auch wenn es schwerfällt – stehe immer zeitnah auf, wenn der Wecker geklingelt hat. Schenke dir lieber von vornherein einige Minuten mehr Schlaf, anstatt weiter zu schlummern.

Guten Morgen, Sonne: Nach dem Aufstehen solltest du so viel natürliches Licht wie möglich tanken. Das macht deinen Körper wach und hebt die Stimmung. Im Winter kannst du vor einer Tageslichtlampe frühstücken oder gegebenenfalls zusätzlich Vitamin D einnehmen.

Powernap: Der Powernap gilt als wichtiges Mittel, um zu regenerieren und die körperliche und mentale Leistungsfähigkeit wiederherzustellen. Die Schlafdauer beträgt dabei zwischen 10 und maximal 20 Minuten. Stelle den Wecker auf 25–30 Minuten, damit dir etwas Zeit zum Einschlafen bleibt. Schläft man länger als eine halbe Stunde, gleitet man in die Tiefschlafphase ab. Daraus zu erwachen fühlt sich anstrengend an. Der ideale Zeitpunkt für einen Nap ist nach dem Mittagessen, am frühen Nachmittag. Nach 18 Uhr sollte kein Powernap mehr durchgeführt werden.



Handout 8-7

Der Ernährungsführerschein: Quizfragen



Hier einige exemplarische Quizfragen, die den SportlerInnen zum Erreichen des Ernährungsführerscheins gestellt werden können. Je nach Altersgruppe können dazu vorbereitende Gruppenarbeiten ausgeführt oder das Quiz als Mannschaftswettbewerb durchgeführt werden.

1. Welche Aussage über Eistee trifft zu?

- Eistee ist gesund.
- Eistee ist ungesund.
- Eistee gibt Kraft für den Tag.

Richtige Antwort: Eistee ist ungesund.

Er enthält viel Zucker. Trinke Wasser oder ungesüßten Tee.

2. Welche Aussage über Orangensaft ist richtig?

- Orangensaft ist gesund, wenn man nicht zu viel davon trinkt.
- Man kann so viel Orangensaft trinken, wie man möchte.
- Orangensaft ist ungesund und sollte man gar nicht trinken.

Richtige Antwort: Orangensaft ist gesund, wenn man nicht zu viel davon trinkt.

Besonders frisch gepresst kannst du 1–2 Gläser am Tag trinken.

3. Wie viel Würfelzucker sind in 0,5 Liter Cola?

- 4
- 10
- 18

Richtige Antwort: 18 Stück Würfelzucker.

Natürlich darf man auch mal eine Cola trinken. Achte aber darauf, dass du überwiegend Wasser oder Tee trinkst.

4. Wie viele Liter Flüssigkeit solltest du täglich trinken?

- mindestens 0,5 Liter
- mindestens 1 Liter
- mindestens 2 Liter

Richtige Antwort: mindestens 2 Liter.

Bei diesen 2 Litern sollte es sich jedoch überwiegend um Wasser oder Tee handeln. In anderen Getränken ist häufig zu viel Zucker. Wenn du's genau wissen willst: Es werden 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen.

5. Wann brauchst du am meisten Wasser?

- beim Sport
- beim Schlafen
- beim Computerspielen

Antwort: beim Sport.

Du strengst dich an und schwitzt, so verlierst du viel Flüssigkeit.

Achte also darauf, beim Sport viel zu trinken.

6. Wie viele Portionen Obst und Gemüse solltest du täglich essen?

- 1
- 5
- 7

Richtige Antwort: 5.

Als Portion zählt eine durchschnittliche Handvoll Obst oder Gemüse. Empfohlen werden drei Hände Gemüse und zwei Hände Obst. Achte darauf, dass du Obst und Gemüse möglichst bunt isst – wie die Farben des Regenbogens. Dann nimmst du verschiedene Vitamine auf.

7. Welche Paprika enthält am meisten Vitamin C?

- die rote Paprika
- die grüne Paprika
- die gelbe Paprika

Richtige Antwort: die rote Paprika.

Willst du viel Vitamin C aufnehmen, solltest du also rote Paprika essen.

8. Wie oft am Tag solltest du als SportlerIn essen?

- Man sollte als SportlerIn darauf achten, dass man durchgehend etwas isst.
- Man sollte als SportlerIn fünf Mahlzeiten aufnehmen.
- Man sollte als SportlerIn möglichst wenig essen, um nicht zuzunehmen.

Richtige Antwort: Man sollte als SportlerIn fünf Mahlzeiten aufnehmen.

Als SportlerIn sollte man drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) und zwei Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen. Natürlich sollten die Mahlzeiten und Snacks sportgerecht sein. Nimm dir dazwischen immer wieder eine Pause zum Verdauen.

9. Wie oft solltest du dein Essen kauen?

- 20-mal
- 35-mal
- 50-mal

Richtige Antwort: 50-mal.

Natürlich gilt diese Regel nur bei fester Nahrung und nicht bei Brei oder Suppen. Wenn du die Lebensmittel gut zerkaut hast, tut sich der Magen leichter beim Verdauen.

10. Wie bekommst du am besten alle Vitamine?

- Obst und Gemüse nach den Farben des Regenbogens essen.
- Nur oranges Obst (Orange) und Gemüse (Karotte).
- Das Gemüse sollte rot sein (Tomaten) und das Obst sollte orange sein (Orange).

Richtige Antwort: Obst und Gemüse nach den Farben des Regenbogens essen.

Die Faustregel ist einfach: Bunt ist gesund! Versuche mal, für jede Farbe des Regenbogens ein Obst und ein Gemüse zu finden.



Handout 8-7

Der Ernährungsführerschein: Quizfragen

**11. Welche Lebensmittel liefern besonders viel Energie?**

- Milchprodukte und Gemüse
- Getreideprodukte und Obst
- Fleisch, Fisch und Eier

Richtige Antwort: Getreideprodukte und Obst.

Ein Blick auf die Ernährungspyramide zeigt, dass gleich nach dem Trinken die Bestandteile Getreideprodukte und Obst kommen.

12. Welche Aussage ist bei Hülsenfrüchten richtig?

- Am besten isst man sie roh.
- Sie enthalten viel Eiweiß.
- Sie enthalten viel Vitamin C.

Richtige Antwort: Sie enthalten viel Eiweiß.

Um Eiweiß aufzunehmen, kannst du also auch Erbsen, Bohnen, Linsen & Co. essen.

13. Wer braucht am meisten Kalorien?

- Rentner
- Jugendliche
- Kleinkinder

Richtige Antwort: Jugendliche.

Der Kalorienbedarf von Jugendlichen in der Pubertät ist besonders hoch, da sie sich in umfassenden körperlichen Entwicklungsprozessen befinden und einen großen Wachstumsschub machen. Diese körperlichen Veränderungen verbrauchen viel Energie.

14. In welchem Lebensmittel steckt am meisten Zucker?

- in zwei Schokoküssen
- in einer Handvoll Gummibärchen
- in einem großen Glas Limo

Richtige Antwort: in einem großen Glas Limo.

Häufig enthalten besonders Süßgetränke (Limos, Säfte oder Eistee) viel Zucker. Dort sind sie besonders versteckt, da die Werbung uns zeigt, dass sie besonders gute Durstlöcher sind. Achte also darauf, Flüssigkeit überwiegend über Wasser oder ungesüßten Tee (nicht Eistee!) aufzunehmen.

15. Was hat am meisten Kalorien?

- Kartoffelbrei
- Kartoffelchips
- Pommes frites

Richtige Antwort: Kartoffelchips.

Wenn du Chips isst, nimmst du schnell mal bis zu einem Drittel der Energie deines Grundumsatzes zu dir. Achte also darauf, nicht übermäßig davon zu essen.

16. In welchem der folgenden Lebensmittel befindet sich besonders viel Fett?

- Wurst
- Bonbons
- Joghurt

Richtige Antwort: Wurst.

Wurst enthält nicht nur viel Fett. Besonders stark verarbeitete Fleischprodukte enthalten darüber hinaus noch viel Salz und andere Zusatzstoffe, die sie zu eher ungesunden Lebensmitteln machen. Vermeide also übermäßigen Wurstkonsum. Ernährungsmediziner raten zu maximal 20 Gramm Wurst pro Tag. Das entspricht etwa einer dünnen Scheibe Schinken.

17. Welches Fett ist am gesündesten?

- Butter
- Olivenöl
- Margarine

Richtige Antwort: Olivenöl.

Fett hat immer noch einen allgemein schlechten Ruf, doch ist Fett nicht gleich Fett. Entscheidend für die Gesundheit ist die Qualität des Fetts. Besonders gut sind „kalt gepresste“ Öle.

18. Was ist gesünder als Schokolade und ein guter Ersatz für Süßigkeiten?

- Eis
- Trockenobst
- Kuchen

Richtige Antwort: Trockenobst.

Einige Wissenschaftler sind der Meinung, dass Trockenobst genauso gesund ist wie frisches Obst! Nimm dir für den sportlichen Snack also auch getrocknete Aprikosen, Pflaumen, Datteln oder Sultaninen mit.

19. Welche Aussage über Kalzium ist richtig?

- Kalzium stärkt die Knochen.
- Kalzium stärkt die Muskeln.
- Kalzium stärkt die Augen.

Richtige Antwort: Kalzium stärkt die Knochen.

Besonders in Milchprodukten wie Joghurt und Käse steckt viel Kalzium. Für die Stärkung der Knochen solltest du also Milchprodukte zu dir nehmen.

20. Was sollte man vor dem Sport am besten essen?

- möglichst viel Zucker
- möglichst viel Fleisch
- möglichst kohlenhydratreiche Nahrung

Richtige Antwort: möglichst kohlenhydratreiche Nahrung.

Kohlenhydrate füllen die Glykogenspeicher der Muskeln und sind die Hauptenergiequelle für die Muskeln. Bananen sind beispielsweise ein kohlenhydratreicher Snack, der vor dem Sport gegessen werden kann.



Handout 8-7

Der Ernährungsführerschein: Quizfragen



21. Welches Lebensmittel sorgt dafür, dass der Körper mehr Eisen aufnehmen kann?

- Orangensaft
- Milch
- Cola

Richtige Antwort: Orangensaft.

Ein saures Milieu sorgt für die optimale Aufnahme von Eisen aus eisenhaltigen Lebensmitteln. Vitamin C, das z. B. in Orangensaft steckt, fördert die Aufnahme von Eisen. Das in der Milch enthaltene Kalzium verringert dagegen sogar die Eisenaufnahme.

22. Warum sind kleine Mahlzeiten eigentlich gut für Sportler?

- Weil der Bauch dann nicht so voll ist.
- Weil der Blutzucker konstant bleibt.
- Weil man dann kein Hungergefühl hat.

Richtige Antwort: Weil der Blutzucker konstant bleibt.

Für Sportler werden fünf Mahlzeiten pro Tag empfohlen. Achte neben den Hauptmahlzeiten also auch auf gesunde, sportgerechte Snacks.

23. Vitamin D kann nicht nur über die Nahrung aufgenommen werden, sondern auch über ...?

- Sonnenlicht
- Moorbäder
- Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 50

Richtige Antwort: Sonnenlicht.

Die Haut kann Vitamin D mit Hilfe des Sonnenlichts selbst herstellen. Vitamin D ist wichtig für Knochen und Muskulatur. Achte also darauf, dass du täglich rausgehst, um Vitamin D zu tanken.

24. In welchem Lebensmittel steckt besonders viel Magnesium?

- in Hühnereiern
- in Sojabohnen
- in roter Paprika

Richtige Antwort: in Sojabohnen.

Magnesium schützt vor Muskelkrämpfen. Normalerweise muss kein zusätzliches Magnesium aufgenommen werden, da es in vielen Lebensmitteln wie Vollkornprodukten, grünem Blattgemüse, Nüsse, Kürbiskernen, Sesam, Erbsen, Bohnen und Linsen enthalten ist.

25. Warum nehmen manche Sportler eigentlich so viel Eiweiß zu sich?

- Weil Eiweiß wichtig für den Muskelaufbau ist.
- Weil eiweißhaltige Nahrung nicht so schwer im Magen liegt.
- Weil Eiweiß die Schweißproduktion verringert.

Richtige Antwort: Weil Eiweiß wichtig für den Muskelaufbau ist.

Eiweiß – auch Protein genannt – ist Baustoff für Zellen und Gewebe, zum Beispiel Muskelfasern. Nimm als eiweißreiche Lebensmittel Fisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse oder Vollkorngetreide für den Muskelaufbau zu dir.



Der Ernährungsführerschein: Urkunde



Ernährungsführerschein Sport

Name _____

Sportart _____



_____ hat am _____ erfolgreich am Ernährungsführerschein teilgenommen
und sein/ihr Wissen über die Nährstoffe erfolgreich unter Beweis gestellt. GRATULATION!



Handout 8-9

Das Ernährungsprotokoll



Bitte fülle das Ernährungsprotokoll über einen Zeitraum von **5–7 Tagen** aus. Es sollten hierbei mindestens ein Trainingstag, ein Ruhetag und ein Tag am Wochenende erfasst werden. Beim Ausfüllen des Protokolls ist es wichtig, die Angaben so präzise wie möglich zu machen:

- **Zeit:** Bitte trage hier die Uhrzeit der Mahlzeitaufnahme ein.
- **Ort:** z. B. zu Hause, unterwegs, in der Schule oder im Restaurant
- **Menge:** Hier kannst du Angaben wie Esslöffel, Teelöffel, Suppenteller, Dessertschale/-teller, Schöpflöffel, Glas, Tasse, Scheibe, Stück etc. benutzen. Falls eine Küchenwaage zur Verfügung steht, ist es empfehlenswert, die Menge im gekochten Zustand abzuwiegen. Solltest du dir bei den Mengenangaben unsicher sein, kannst du zusätzlich ein Foto von der Mahlzeit machen.
- **Lebensmittel:** Das Lebensmittel sollte hier so genau wie möglich beschrieben werden. Notiere die Art oder Sorte, z. B. Dinkel-Vollkornbrot anstatt Brot, Salami anstatt Wurst. Dies gilt auch für Käse-, Fleisch-, Obst-, Gemüsesorten. Sollte der Fettgehalt (z. B. von Milchprodukten) auf der Verpackung angegeben sein, notiere diesen bitte.
- **Getränke:** Notiere hier bitte die Art des Getränks und die Menge in ml.

Deine Ernährungsgewohnheiten solltest du, während du das Protokoll führst, nicht ändern. Das Protokoll dient dazu, deine Gewohnheiten und Vorlieben beim Essen möglichst gut abzubilden und hieraus individuelle Ernährungsempfehlungen für dich abzuleiten.

Schreibe daher bitte alles auf, was du über den Tag verteilt isst und trinkst. Sollte es hierbei Besonderheiten geben, kannst du diese auf der letzten Seite des Protokolls eintragen.



Um hierbei nichts zu vergessen, bietet es sich an, das Protokoll direkt nach Verzehr der Mahlzeit auszufüllen.

➤ Ernährungsprotokoll siehe 2. Seite



Handout 8-9

Das Ernährungsprotokoll



Name: _____ Datum: _____

Zeit	Ort	Menge	Lebensmittel	Getränke	Bemerkungen
Frühstück ____ : ____ Uhr					Foto: Ja __ Nein __
Während des Trainings ____ : ____ Uhr					Foto: Ja __ Nein __
Mittagessen ____ : ____ Uhr					Foto: Ja __ Nein __
Zwischen-Mahlzeit ____ : ____ Uhr					Foto: Ja __ Nein __
Abendessen ____ : ____ Uhr					Foto: Ja __ Nein __
Pre-Bed Snack ____ : ____ Uhr					Foto: Ja __ Nein __



Handout 10-3

Das Konfliktgespräch



Dieses Handout hilft ModeratorInnen, ein Konfliktgespräch vorzubereiten. Die folgenden Punkte geben Struktur, um nichts Wichtiges zu übersehen, müssen jedoch nicht alle auf die entsprechende Situation zutreffen.

Vorbereitung	Organisatorische Vorbereitung (ModeratorIn): • Raum: angenehme Atmosphäre, Arbeitsmaterialien u. a. Flipchart. • Zeitplan: Ohne Zeitdruck, aber zeitlich befristet, nicht zu lange ausdehnen. • Setting: Störungen vermeiden, keine Zuhörer, Einschätzung, ob die Konfliktparteien schon zu einem Gespräch bereit sind oder noch zu starke Emotionen vorherrschen. Inhaltliche Vorbereitung (ModeratorIn): • Anlass: Was ist dem*der ModeratorIn bereits bekannt? • Ziele: Was soll aus Sicht des*der Moderators*Moderatorin erreicht werden? • Strategien: Vorbereitung eines Ablaufplans. Inhaltliche Vorbereitung (Konfliktparteien, evtl. schriftlich in Stichpunkten): • Vorfälle: Was ist wann aus der eigenen Sicht heraus passiert? • Gefühle: Wie geht es der Person momentan? Wie ging es ihr in der Konfliktsituation? • Bedürfnisse: Was ist der Person im Gespräch wichtig? • Ziele: Was möchte die Person erreichen?
Einstieg	Begrüßung • Konfliktparteien werden begrüßt. • Aussprechen von Wertschätzung fürs Erscheinen und die Bereitschaft, an einer Lösung zu arbeiten. Anlass & Ziel: • Grob den Grund des Gesprächs benennen (Was ist vorgefallen?). • Ziele des Gesprächs benennen (Was soll erreicht werden?). Vorgehensweise & Rahmenbedingungen: • Dauer des Gesprächs vereinbaren. • Regeln für das Konfliktgespräch klären (s. Gesprächsregeln für ein Konfliktgespräch). Einverständnis: • Einverständnis der Konfliktparteien zum Vorgehen einholen.
Klärung	IST-Zustand: Sicht der Konfliktparteien herausarbeiten. Klären, wer beginnt. Konflikte konstruktiv anzusprechen bedeutet: • Sichtweisen schildern: Worin besteht das Problem/der Konflikt? Was ist konkret vorgefallen? • Auswirkungen und Folgen des Konflikts schildern: Welche Auswirkungen/Folgen hat der Konflikt auf die Person? • Gefühle benennen: Wie geht es der Person im Moment? Wie ging es der Person in der Situation, als X vorgefallen ist?
Lösung	SOLL-Zustand: Wünsche und Lösungsvorschläge der Konfliktparteien sammeln und Lösung fixieren: • Brainstorming: Ideen zur Konfliktlösung sammeln. • Lösungsmöglichkeiten abwägen und bewerten. • Vereinbarungen treffen und schriftlich festhalten (konkret, überprüfbar, zeitlich fixiert).
Abschluss	• Sind alle offenen Fragen geklärt? • Wird weitere Unterstützung benötigt? • Soll ein Follow-up-Treffen vereinbart werden? • Reflexion des Gesprächs: Kurze mündliche Reflexion aller Beteiligten über den Verlauf des Gesprächs und die Zufriedenheit mit der Lösung. • Verabschiedung.



Handout 11-6

Fragen statt sagen



Dieses Handout hilft dir, die Ansätze des lösungsorientierten Coachings in deinem Training umzusetzen. Dabei eignen sich viele Fragetechniken besonders für Dialoge, wie z. B. die gemeinsame Arbeit am Video. Mit etwas Erfahrung kannst du lösungsorientierte Fragen jedoch auch in vielen anderen Situationen einsetzen, um deine SportlerInnen zu aktivieren und zu animieren, „über ihren Horizont hinaus zu denken“.

1) Ziel klären

- Was möchtest du vom Video wissen?
- Woran merkst du, dass sich das Videoschauen gelohnt hat?

4) Pläne fassen

- Wie schaffst du es, morgen früh an das zu denken, was du dir jetzt vorgenommen hast?
- Woran wirst du merken, dass du auf dem richtigen Weg bist?

2) Schwierigkeiten gemeinsam verstehen

Fragen nach der Wirklichkeits- und Möglichkeitskonstruktion (Wie sieht es der*die SportlerIn?)

- Was passiert da?
- Wie kommt es, dass ...?
- Was machst du da?

Verschlimmerungsfragen (auf Beeinflussungsmöglichkeiten hinarbeiten)

- Was müsstest du tun, damit das noch schlimmer wird?
- Angenommen, du würdest dir vornehmen, das Problem absichtlich zu verschlimmern, was müsstest du tun?

Klassifikationsfragen (Unterschiede bewusst machen)

- Was war der beste, der schlechteste Durchgang?

3) Neue Möglichkeiten suchen

Ressourcen identifizieren:

- Was könnte dir in dieser Situation helfen?
- Gab es schon einmal Läufe, in denen das besser geklappt hat?
- Was hast du da gemacht?
- Die anderen fanden XY schwierig. Wie hast du es geschafft, damit gut klarzukommen?
- Was soll so bleiben, wie es ist, was ist gut an deiner momentanen Ausführung?
- Was gefällt dir selbst gut?

Kein Problem ohne Ausnahme: Erfolgreiche Situation suchen.

- Was machst du, was du sonst nicht tust? (Verhalten)
- Was siehst du, wofür du sonst blind bist? (Wahrnehmung)
- Was fühlst du, was du sonst nicht merkst? (Bewegungsgefühl)

Fragen nach dem **Nutzen** des Problems:

- Welchen Nutzen hat XY für dich?
- Was bringt es dir, dass du ...?
- Was wäre schwerer, wenn du XY nicht mehr machen würdest?



Handout 11-7

Let's Talk about ...



Leitfaden Feedbackgespräch

1) Planen: Zeitpunkt und Situation bewusst wählen.

- Einen sinnvollen Zeitpunkt für das Gespräch aussuchen.
- Prüfen, ob das Gegenüber aufnahmebereit ist.
- Genug Zeit einplanen.
- Einen passenden Rahmen für das Gespräch finden.

2) Ankommen: Gesprächsrahmen und Offenheit schaffen.

- Das Gegenüber freundlich begrüßen.
- Zuerst Kontakt herstellen, nicht sofort Kritik äußern.
- Es gilt der Grundsatz „Die SportlerInnen stehen im Mittelpunkt des Gesprächs“.

3) Agenda: Inhalte und Ziele klären.

- Den Anlass des Gesprächs besprechen.
- Den zeitlichen Rahmen des Gesprächs abstecken.
- Die Ziele des Gesprächs festlegen.
- Sich in sehr kritischen Gesprächen wünschen, Kommunikationsregeln zu vereinbaren.

4) Perspektive TrainerIn: Die eigene Sicht darlegen.

- Die Beobachtungen in Ich-Botschaften formulieren und als subjektive Sicht kennzeichnen und über das berichten, was man sieht, beobachtet oder empfindet: „Für mich fühlt es sich so an, als ob ...“
- Verallgemeinerungen und pauschale Aussagen vermeiden.
- Fakten statt Vermutungen ansprechen.
- Konstruktive Kritik konkret formulieren.

5) Perspektive SportlerIn: Darstellung der Sicht der SportlerInnen erfragen.

- Was meinst du?
- Wie hat es sich für dich angefühlt?
- Die SportlerInnen als aktive PartnerInnen in einem Verbesserungsprozess betrachten.

6) Lösungsmöglichkeiten generieren: Ziele und Verhalten festlegen.

- Lösungsoptionen besprechen! Probleme, Fehler und Missverständnisse wurden bereits diskutiert.
- Gemeinsam konstruktive, neue Perspektiven schaffen.
- SportlerIn und TrainerIn können Verhalten verändern.

7) Next Steps: Ergebnisse festhalten.

- Gemeinsam das Ergebnis des Gesprächs formulieren.
- Die Ziele und Weg dorthin aufschreiben. Beide bekommen eine Kopie.
- Für SportlerIn und TrainerIn festlegen, was sie künftig tun bzw. verändern werden.

8) Abschluss: Resümee des Gesprächs.

- Beide schildern, wie sie das Gespräch erlebt haben.
- Der*die TrainerIn bedankt sich für das Gespräch und verabschiedet sich von dem*der SportlerIn.



Handout 11-10

Come as You are ...



Tipps für Eltern im Sport

Zeit nehmen: Sport kostet Zeit. Es stehen Fahrten zum Training und zu den Wettkämpfen an. Hinbringen, abholen, eventuell vor Ort warten. Teilweise ist es nervig und nicht immer einfach, alles unter einen Hut zu bringen. Aber diese Unterstützung ist wichtig und der Sport bietet so viele positive Entwicklungsmöglichkeiten, da lohnt sich jede Taxifahrt.

Entspannen: Kein Kind muss Profi werden. Man muss noch nicht einmal LeistungssportlerIn werden. NachwuchssportlerInnen sollen vor allem Spaß beim Sport haben. Wenn Kinder und Jugendliche sich dann höhere Ziele setzen, ist das toll und man sollte sie dabei unterstützen. Aber diese Ziele sollten NachwuchssportlerInnen nicht von außen vorgegeben oder eingeflüstert werden. Und wenn ein Kind mit weniger zufrieden ist als seine Eltern, ist das vollkommen okay.

Prozess statt Ergebnis: Das Ziel im Nachwuchssport sollte eine positive Entwicklung sein. Das gilt für die sportliche Leistung als auch für die Persönlichkeitsentwicklung der SportlerInnen oder die soziale Kompetenz. Dabei zählen weniger die kurzfristigen Ergebnisse, sondern eher der mittel- und langfristige Prozess. Eltern sollten daher vor allem Einsatz, Spaß und Motivation der Kinder belohnen und weniger das jeweilige Ergebnis des aktuellen Wettkampfs. Diese Perspektive entspannt alle Beteiligten und führt nebenbei dazu, dass die Kinder und Jugendlichen gut lernen können, mit Misserfolgen und Rückschlägen angemessen umzugehen.

Vertrauen und Kommunikation: Die TrainerInnen kennen ihre Schützlinge. Sie wissen, welche Stärken und Schwächen wer hat, und sie wissen, worum es im Training und im Wettkampf geht. Daher ist es wichtig, dass Eltern den TrainerInnen auch vertrauen, auch wenn man etwa den Sinn hinter einer Mannschaftsaufstellung als Außenstehende(r) nicht sofort erkennt. Wenn etwas unklar ist, sollten Eltern offen mit den TrainerInnen unter vier Augen darüber sprechen. Andersherum sollten die TrainerInnen ihre Entscheidungen bis in einen gewissen Altersbereich (der liegt höher, als man glaubt) auch mit den Eltern kommunizieren. Wenn doch mal Fragen aufkommen, helfen klare Kommunikationswege und Regeln.

TrainerInnen- und Elternrolle trennen: Eltern sind (normalerweise) nicht die TrainerInnen. Gib also bitte während des Trainings oder während des Wettkampfs keine Ratschläge und Anweisungen von außen. Dies ist meist gut gemeint, aber es verunsichert dein Kind. Auf wen soll es denn nun hören? Auf seine Eltern oder auf die TrainerInnen? Was passiert, wenn es auf die TrainerInnen hört, aber nicht auf dich? Was passiert, wenn es auf dich hört, aber nicht auf den die TrainerInnen? In jedem Fall wird dein Kind dadurch nicht besser.

Dabei sein & positiv unterstützen: Nimm dir Zeit für die Wettkämpfe deiner Kinder, denn jedes Kind möchte, dass seine Eltern stolz sind. Die Eltern auf der Tribüne sind eine Extramotivation für die Kinder. Halte dich dabei aber zurück, sei kein(e) TrainerIn, aber sei dabei und sei für dein Kind da. Es muss nicht immer jeder Wettkampf sein, aber zeige deinem Kind, dass sein Sport dir wichtig ist. Setze deinen Fokus dabei nicht nur auf die entscheidenden Wettkämpfe. Manchmal sind deinem Kind ganz andere Wettkämpfe wichtig. Dann nimm diese ernst und sei dabei.

Motivieren: Dein Kind wird irgendwann einmal Phasen haben, in denen es nicht zum Sport möchte: „Schon wieder Training und die Freunde gehen ins Kino ... außerdem regnet es gerade und überhaupt.“ Solche Phasen sind ganz normal. Sei darauf vorbereitet und sei für dein Kind da. Das bedeutet jedoch nicht, dass du in diesen Punkten deinem Kind sofort nachgeben solltest. Du solltest nun sehr genau auf dein Kind hören und zwischen den Zeilen lesen. Motiviere es erst einmal, dabeizubleiben. Es ist auch eine gewisse Verpflichtung mit dem Sport eingegangen. Den Mannschaftskameraden und den TrainerInnen gegenüber. Andere verlassen sich darauf, dass dein Kind kommt und sie nicht hängen lässt. Natürlich solltest du ein Auge darauf haben, ob sich diese Phase vertieft und dein Kind wirklich die Lust an diesem Sport verliert.

Fairplay und Respekt: Das sind eigentlich zwei Schlagworte, die jeder vom Sport erwartet. Keiner mag schlechte VerliererInnen und keiner mag schlechte GewinnerInnen. Genau das solltest du also auch deinem Kind vorleben und von ihm erwarten. Leider ist das in unseren Sportanlagen nicht immer an der Tagesordnung. Respekt zeigt sich schon viel früher in kleinen Gesten. Es zeigt sich darin, dass man die Leistung der GegnerInnen anerkennt. Es zeigt sich darin, dass man sich nach dem Spiel bei den SchiedsrichterInnen bedankt, auch wenn man vielleicht nicht zufrieden war. Auch sie haben ihre freie Zeit dafür eingesetzt. Es zeigt sich darin, dass man sich auch als Eltern bei den TrainerInnen mal für ihr Engagement bedankt. Es zeigt sich auch darin, dass man auch bei den Wettkämpfen von VereinskameradInnen zusieht, obwohl man selbst gerade keinen Wettkampf hat.

Und denke immer daran, auch die anderen sind nur Menschen: Eltern, SchiedsrichterInnen, TrainerInnen, MitspielerInnen. Und Menschen machen Fehler! Wenn sich also andere nicht so verhalten, wie du es gerne hättest, dann ist das kein Grund, es ihnen gleichzutun.

