

Mental Kit⁺

Deutscher Ruderverband



Mental Kit für Ruderer

Diese digitale Zeitschrift befasst sich mit zentralen Themen aus dem Bereich der Sportpsychologie. Das Mental Kit ist sozusagen ein mentaler Werkzeugkasten, der Informationen zu entscheidenden mentalen Strategien und besonderen Situationen im Leistungssport gibt. Das Mental Kit ist untergliedert in 8 Themenbereiche, die hier kompakt zusammengefasst wurden.

- + Mentale Wettkampfvorbereitung
- + Performing under pressure
- + Das Erfolgsrezept für mehr Selbstbewusstsein: Stärken, Erfolge und Erinnerungen
- + Vorstellungstraining
- + Ziele für Training und Wettkampf
- + Leistungspotentiale nutzen durch Routinen
- + Erholung
- + Work-Life-Balance oder Lebensbalance
- + Literatur





Mentale Wettkampfvorbereitung

Mentale Stärke bedeutet, in jedem Wettkampf sofort voll da zu sein und immer in der Lage zu sein zu zeigen, was man drauf hat. Damit auch du fokussiert und motiviert in jeden Wettkampf gehen kannst, können dir die folgenden Tipps helfen:

Plane deinen Wettkampf - Überlasse nichts dem Zufall und überlege dir frühzeitig, was dich am Wettkampftag erwartet und wie du dich bestmöglich darauf vorbereiten kannst. So verringerst du die Wahrscheinlichkeit von „bösen“ Überraschungen, die dich aus der Ruhe bringen könnten. Erhalte dir dabei aber auch deine Flexibilität, denn nicht alles ist planbar.

Setze dir Ziele - Überlege dir, wie du im kommenden Wettkampf erfolgreich sein kannst. Was kannst du bzw. möchtest du erreichen, zeigen und umsetzen? Formuliere deine Ziele möglichst realistisch, konkret und positiv. Mache dir im Anschluss darüber Gedanken, was du konkret tun willst, um diese Ziele zu erreichen.

Anhand der Ziele kannst du deine eigene Leistung nach dem Rennen / Wettkampf einfacher bewerten und weißt für das nächste Mal woran du noch arbeiten solltest.

Erstelle dir deine Wettkampf-Playlist - Nutze die Zeit vor dem Treffen, auf der Fahrt zum Wettkampfort, direkt vor dem Ablegen oder in Pausen, um deine Lieblingsmusik zu hören. Stelle dir eine Playlist zusammen mit allen Titeln, die dir helfen, dich in die optimale Wettkampfstimmung zu bringen.

Nutze deine Vorstellungskraft - Egal, ob bei der Anfahrt, beim Umziehen oder kurz vor dem Wettkampf, du hast jederzeit die Möglichkeit deine Vorstellungskraft für eine gute Vorbereitung zu nutzen. Rufe dir dazu gute Aktionen aus vergangenen Trainingseinheiten, Wettkämpfen oder Rennen ins Gedächtnis oder stelle dir vor, wie du im kommenden Wettkampf erfolgreich bist. Gestalte deine Vorstellung so detailliert und realistisch wie möglich.

Rede dich stark - Positives Denken erhöht die Wahrscheinlichkeit erfolgreich zu sein. Formuliere daher für dich unterstützende Leitsätze, die dir helfen motiviert und selbstbewusst in den Wettkampf zu gehen. Diese Sätze kannst du dann jederzeit vor und auch im Wettkampf in deinen Gedanken vor dir hersagen und wiederholen. Denke daran, dass du mit einer positiven Denkweise und Ausstrahlung nicht nur dir, sondern auch deiner Mannschaft helfen kannst.

Atme tief durch - Kurz vor dem Start eines Rennens, ist die Vorfriede und Anspannung meistens am größten. Wenn du das als Belastung wahrnimmst, kannst du ganz einfach etwas Last von deinen Schultern nehmen, indem du tief bis in den Bauch ein- und ausatmest. Zähle beim Einatmen bis drei, warte eine Sekunde und zähle dann beim Ausatmen bis fünf. Nach ein paar wenigen Wiederholungen mit der Konzentration auf deinen Atem, wirst du merken, wie du ruhiger wirst.

Mache es zur Routine - Probiere die vorherigen Tipps einfach mal für dich aus und achte darauf, was dir besonders hilft. Nutze diese Erkenntnisse dann, um sie fest in deine Wettkampfvorbereitung einzuplanen und bei jedem Wettkampf durchzuführen. Damit holst du dir die Sicherheit, die du für dein Rennen brauchst.

Freue dich auf jedes Rennen und jeden Schlag - Hab immer ein Lächeln im Gesicht, sei dankbar für dein Talent und genieße jeden Augenblick. Jedes Rennen und jeder Schlag sind wunderbare Gelegenheiten für dich, dein Können unter Beweis zu stellen, Spaß zu haben und dich weiterzuentwickeln. Genieße diese Momente! Ein japanisches Sprichwort sagt: „Das Glück tritt gern in ein Haus, wo gute Laune herrscht.“





Performing under pressure

Leistungsdruck generiert sich aus dem Wunsch in einer subjektiv bedeutsamen Situation (erwartete und kommunizierte Konsequenzen) optimale Leistungen abzurufen bzw. erfolgreich zu sein. In den meisten Fällen führt Leistungsdruck zur Steigerung der Aktivierung und Anspannung – manchmal kann es aber auch zu Unteraktivierung und fehlender Spannung führen.

Wenn die Drucksituation als belastend empfunden wird (u.a. wenn du dir unsicher bist, ob das eigene Handlungspotential ausreicht), kann der Leistungsdruck zum Leistungsabfall führen. Der Leistungsdruck kann aber auch zu einer Leistungssteigerung führen, wenn die Drucksituation als Herausforderung empfunden wird, d.h. die Situation für dich kontrollierbar scheint.

„Gut sein, wenn's drauf ankommt“ bedeutet:

- + die Drucksituation positiv zu deuten und auszunutzen.
- + die Herausforderung (verbindlich) anzunehmen.
- + aber trotzdem das eigene Handlungspotential und die Erfolgswahrscheinlichkeit realistisch einzuschätzen.

Wie kannst du dem Druck trotzen:

- + auf die eigenen Stärken und Leistungsfähigkeit vertrauen.
- + auf geübte Routinen verlassen.
- + Ziele aus eigenem Antrieb heraus verfolgen.
- + den Erfolg klar vor Augen haben/visualisieren.
- + Anspannung positiv interpretieren („Ich bin wach und voll auf die Aufgabe fokussiert.“).
- + die Aufgabe als Herausforderung / Chance sehen („Wie kann ich an der Aufgabe wachsen?“).
- + sich selbst auch mal anschubsen im Sinne von Self-Nudging, damit das Wollen zum Machen wird.



... und wenn der Druck doch mal zu groß wird, versuch die Kontrolle wiederzuerlangen durch:

- + Entspannung – Versuche aktiv deine Anspannung zu reduzieren (u.a. Atemübung, Muskelrelaxation, Sport treiben).
- + Gedanken neu ausrichten – Besinne dich auf Stärken und zurückliegende Erfolge.
- + Selbstinstruktion – Objektiviere die Situation und die Bedeutung deiner Leistung („Was passiert wenn ...?“, „Was ändert sich?“, „Was ist anders?“).
- + Mentale Auszeit – Entziehe dich bewusst der Drucksituation für eine kurze Zeit (u.a. Ortswechsel, Visualisierung, Musik, Ablenkung, etc.).
- + Umgib dich mit Menschen, die dir gut tun.





Das Erfolgstrio für mehr Selbstbewusstsein:

Stärken, Erfolge und Erinnerungen - Erfolg und Gelingen beinhalten zum festgelegten Zeitpunkt die maximale Leistung zu zeigen. Nicht vorher und auch nicht nachher, genau *just in time*. In diesen Momenten sind es die mentalen Abläufe, die entscheiden über Abliefern der Leistung versus Scheitern. Hier sollte das intuitive Handeln dominieren, gemäß dem italienischen Zitat „Intuition ist Intelligenz mit überhöhter Geschwindigkeit.“. Loslassen und auf die eigenen Kompetenzen und das langjährige Training vertrauen. Die Erklärung aus neurophysiologischer Sicht: „Studien in verschiedenen Sportarten belegen eine Deaktivierung der verbal-analytischen Teile im Gehirn im Moment der Erbringung der Spitzenleistung.“ (Mayer, 2018, S. 39)

Erfolgreiche Sportler sind sich ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusst und wissen diese einzusetzen. Konzentriert man sich im Wettkampf auf eigene Stärken / Erfolge im Sport und vergegenwärtigt sich die vielen schönen Erinnerungen, so wirkt sich dies positiv auf das Selbstbewusstsein aus und fördert somit die Leistung.

- ✓ Notiere dir in Ruhe in der Wettkampfvorbereitung deine Stärken als Sportler. Was kannst du besonders gut? Was zeichnet dich als Sportler aus? Wo hebst du dich evtl. von anderen Sportlern ab?
- ✓ Befrage deinen Trainer, Eltern, Freunde oder andere Vertraute zu deinen Fähigkeiten. Du kannst sie die Liste ergänzen lassen.
- ✓ Schreibe dir auch deine Erfolge (harte Fakten) und deine schönsten Momente beim Rudern auf. Schon die Erinnerung erzeugt oft ein positives Gefühl, dazu kommst du in eine gute psychophysiologische Verfassung und dein Nervensystem sucht weitere positive Erinnerungen.
- ✓ Fertige dir eine „Power-Karte“ an: Wähle ein schönes Foto aus, das dich an einen tollen Moment beim Rudern erinnert. Bilder verdichten Informationen und ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Schreibe / drucke die Stärken auf die Rückseite des Bildes und laminiere sie dir evtl. ein.

Somit hast du einen Booster für dein Selbstbewusstsein. Du kannst dir die Karte z.B. vor einem Wettkampf noch einmal durchlesen.

- ✓ Führe eine gedankliche Reise zu deinen Stärken / Erfolgen oder schönen Erinnerungen durch. Schließe die Augen und stelle dir die Situation so lebhaft wie möglich vor. Du kannst diese Übung zu Hause während des Trainings, aber auch vor einem Wettkampf durchführen, um mit ausreichend Selbstbewusstsein an den Start zu gehen.
- ✓ Wenn du in der Mannschaft ruderst, kannst du dir / könnt ihr euch Gedanken machen, über die Team-Stärken. Eine gemeinsame Erarbeitung stärkt den Teamgeist und erzeugt ein Wir-Gefühl.
- ✓ Auch ein Team-Foto mit einem gemeinsamen Motto können sehr wirksam sein. Damit wird die rechte Gehirnhälfte angeregt, es entsteht ein weiterer positiver Handlungsimpuls.



Dr. G. Bußmann/Dr. A. Collatz/S. Petzold/Dr. T. Stöckel

©Bußmann/Collatz/Petzold/Stöckel



Vorstellungstraining

Vorstellungstraining beinhaltet, die gedankliche, wiederholte und planmäßige Vorstellung der sportlichen Bewegung, ohne deren tatsächliche Ausführung. Bei einer regelmäßigen Anwendung sind messbare Effekte nachweisbar. Dies basiert auf dem sogenannten „ideomotorischen Prinzip“. Durch die präzise Vorstellung des Bewegungsablaufes, werden die Nerven der zuständigen Muskeln erregt. Somit erzeugt man einen tatsächlichen Einfluss auf die Muskeln (Mikrokontraktionen) und deren Repräsentation im Gehirn, ohne die Bewegung körperlich auszuführen. Visualisierungen sind hilfreich, um neue Bewegungen / sportliche Handlungen zu erlernen, zu stabilisieren, zu optimieren und zu automatisieren. Angst und Aufregung im Training und Wettkampf können hier durch reduziert werden, Verletzungspausen können überbrückt werden. „... Das Gehirn lernt, als wäre es tatsächlich in der betreffenden Situation.“

(Mayer, 2018, S. 71)

Tipps um effektiv zu visualisieren:

- ✓ Vorstellungstraining lebt von der Regelmäßigkeit (dem regelmäßigen Einsatz).
- ✓ Visualisierungen in der Kombination mit körperlichem Training sind effektiv, besonders wenn der zeitliche Abstand, zwischen der gedanklichen Vorstellung und der tatsächlichen Ausführung nicht groß ist.
- ✓ Beziehe in deine Visualisierung alle Sinne mit ein. Neben dem visuellen Vorstellen der Bewegung, auch das Hören, Riechen und „sich-anfühlen“. Nutze die Innen- und Außenperspektive (du siehst dich bei der Bewegungsausführung). Die Perspektive ist für die Effektivität nicht bedeutungsvoll.

- ✓ Um sich gut auf die Übungen konzentrieren zu können, ist es hilfreich, das Vorstellungstraining zu Beginn an einem ruhigen, ungestörten Ort durchzuführen.
- ✓ Am besten gelingen Visualisierungen, wenn man entspannt ist. Einige Sportler bevorzugen aber auch die Position, in der sie danach die Bewegung durchführen.

Konkrete Vorschläge zur Umsetzung des Vorstellungstrainings:

- ✓ In der Vorbereitung auf das Vorstellungstraining schreibt man sich den Bewegungsablauf präzise auf (evtl. mit Unterstützung des Trainers), markiert die „Knotenpunkte“ (wesentliche Teilaspekte) der Bewegung, formuliert eine eingängige Kurzform und verinnerlicht sie durch Mitsprechen während der Ausführung.

- ✓ Erstelle dir ein „Drehbuch“ für deine Rennstrecke. Zeichne dir (oder gemeinsam im Team) die Strecke auf und überlege, was an welcher Stelle wichtig ist. Stelle dir die Strecke gedanklich mit allen Sinnen genau vor.
- ✓ Visualisiere den Wettkampf in „Echtzeit“ (= der realen Streckenzeit).
- ✓ Gedankliche Vorstellung des idealen Leistungszustandes: Visualisierung des innerlichen Optimalzustands (geistig und seelisch), zur Durchführung der sportlichen Bewegung.
- ✓ Informationen visualisieren: Hiermit ist das innerliche „Durchspielen“ von verschiedenen Szenarien in der Wettkampfsituation gemeint. Stelle dich innerlich z.B. auf die Rahmenbedingungen des Wettkampfes oder auf eine Zeitverzögerung ein. Dann kannst du in der realen Situation wahrscheinlich besser damit umgehen.
- ✓ Videoaufzeichnungen von guten Rennen wirken unterstützend.
- ✓ Visualisiere deine Stärken, deine Erfolge und das Erreichen von Zielen. Das erhöht die Motivation und fördert die Anstrengungsbereitschaft im Training.





Ziele für Training und Wettkampf

Unter Zielen wird das antizipierte (in Betracht gezogene) und angestrebte Handlungsergebnis verstanden. Ohne Ziele, auf die man hinarbeiten kann, wird keine Motivation entstehen. Ziele sind somit notwendig damit eine positive Motivation, Anstrengungsbereitschaft und Erfolgszuversicht entsteht. Sie bilden auch die Grundlage für das Flow-Erleben. Jeder Sportler sollte demnach immer seine kurz-, mittel- und langfristigen, sportlichen Ziele vor Augen haben. Am effektivsten ist es, diese Ziele aufzuschreiben und deren Erreichung zu kontrollieren. Dies hilft den Trainingsprozess bei Bedarf anzupassen, die eigene Leistungsfähigkeit im Blick zu behalten und immer motiviert zu trainieren.

Formulierung von Zielen:

- > Realistische, aber trotzdem anspruchsvolle Ziele setzen (50% Erfolgswahrscheinlichkeit).
- > Ziele sollten positiv formuliert werden und am besten verschriftlicht werden.
- > Ziele müssen in konkrete Handlungen, Pläne und Strategien übersetzt werden („WIE kann ich mein Ziel erreichen?“).
- > Ziele sollten als verbindlich wahrgenommen werden (d.h. „selbst“ gestecktes Ziel, welches klar vom Sportler kommuniziert wird und professionell verfolgt wird).
- > Ziele sollten klar terminiert werden (d.h. bis wann möchte ich das Ziel erreichen).
- > Tipp: Persönliche Ziellandkarte erstellen, mit einem Startpunkt und davon ausgehenden kurz-, mittel-, und langfristigen Zielen (Saisonziel).

Arten von Zielen:

Rang- bzw. Ergebnisziele – „Was will ich für ein Ergebnis erreichen?“

- + Vergleich mit anderen (z.B. „Ich möchte gewinnen.“), d.h. die Zielerreichung liegt teilweise außerhalb der eigenen Kontrolle (z.B. aktuelle Gegnerleistung nicht kalkulierbar).
- + Helfen Motivation über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten und geben Orientierung (v.a. Visionen, Träume, aber auch Saisonziele).

Leistungsziele – „Wie soll sich meine Leistung entwickeln?“
(oder: „Welche Leistung möchte ich abliefern?“)

- + Vergleich mit mir selbst (z.B. „Ich möchte meine Bestleistung steigern.“), d.h. Zielerreichung ist größtenteils durch Sportler selbst steuerbar.
- + Helfen bei Leistungsentwicklung, da sie den Fortschritt zeigen, und können gut als Zwischenziele zur Trainingssteuerung genutzt werden.

Handlungs- und Prozessziele –

„Was muss ich konkret tun, um Ergebnis - / Leistungsziele zu erreichen?“

- + Konkrete Handlungen zum Erreichen der Ziele (z.B. „Ich möchte im Training härter arbeiten.“ oder auch notwendige technische Veränderungen oder Potentiale in anderen Bereichen, deren Verbesserung zur Verbesserung der Leistung führt).
- + Prozessziele beziehen sich auf bestimmte Techniken und die Ausführungsqualität.
- + Der Fokus wird auf die Aufgabe gelenkt; sie helfen dadurch negative Gedanken und Zweifel im Wettkampf zu mindern.





Leistungspotenziale nutzen durch Routinen

Ziel ist es, im Wettkampf die volle Leistung abrufen zu können. Oft herrschen dort jedoch andere Bedingungen als im Training (z.B. Zuschauer, anderer Ablaufplan, anderes Wegesystem, Zeitverschiebung etc.). Routinen können dabei helfen, auf einer Regatta - trotz veränderter Rahmenbedingungen - das gesamte Potential auszuschöpfen. Routinen sind wiederkehrende Verhaltensmuster, die sehr sicher, schnell und lückenlos (z.B. vor einer wichtigen Situation) ausgeführt werden. Routinen entstehen durch häufiges Trainieren der Tätigkeit. Routinen führen dazu, die Aufmerksamkeit von irrelevanten Gedanken auf relevante Gedanken zu lenken. Sie unterstützen dich, deine Konzentration auf die wichtigen Aspekte zu richten. Dadurch kann eine stabile Leistung auch unter ungewohnten und ablenkenden Bedingungen sichergestellt werden. Viele Sportler setzen sie im Wettkampf / auf der Regatta zur „Qualitätssicherung“ ihrer Vorbereitung ein. Routinen helfen, Zeitsequenzen vor (pre) und nach (post) dem Start und zwischen den Starts (between) zu strukturieren und werden demnach in Pre-, Post- und Between- Routinen unterteilt.

Erstelle dir deine eigene Wettkampfroutine.

Ein chronologisches Vorbereitungsprogramm verschafft das Gefühl von Sicherheit und innerlicher Zentrierung.

- 1** Überlege hierzu zunächst, was dir vor einer Regatta gut tut. Brauchst du Ruhe? Bist du gerne mit deinen Teamkollegen zusammen, oder gehst lieber noch einmal die Rennstrecke gedanklich durch? Bestandteile der Routine können z.B. auch Entspannungs- (z.B. Atemübung, Autogenes Training) aber auch Aktivierungstechniken (aktivierende Musik hören, motivierende Selbstinstruktionen) sein.
- 2** Mache dir Gedanken, wann deine Vorbereitung vor dem Start beginnen soll.
- 3** Wenn du Punkt 1 & 2 für dich definiert hast, stelle dir einen Ablauf zusammen und notiere ihn dir.

- 4 Führe den Ablauf ein paar mal auch im Training durch, damit du auf der nächsten Regatta geübt in der Anwendung bist.

Gegen Ablenkungen im Wettkampf: „Stop-Breath-Focus“!

Wenn du auf einer Regatta z.B. durch einen Vergleich mit dem Gegner abgelenkt bist, nimm zuerst die Ablenkung wahr und unterbreche dich, indem du z.B. an ein großes Stoppschild denkst. Atme tief durch und richte danach deine Konzentration wieder neu aus (z.B. Fokus auf den eigenen Körper richten, oder auf die nächste Aktion der sportlichen Handlung).

Effektive Pausengestaltung:

Auf mehrtägigen Wettkämpfen ist die Regeneration ein wichtiger Bestandteil einer anhaltenden Leistung. Hierzu bietet sich folgende Formel an: **„Rest-Regroup-Refocus-Recharge“**

- 1 Rest:** Methode zur effektiven Erholung wählen (siehe Karte zur Erholung),
- 2 Regroup:** Ausblenden von Negativ-Erfahrungen, Fokus auf die positiven Aspekte der sportlichen Leistung,
- 3 Refocus:** Neuausrichtung der Konzentration, auf die bevorstehende Wettkampfsituation,
- 4 Recharge:** Aktivierung des optimalen, innerlichen Leistungszustandes, durch z.B. positives Selbstgespräch oder Visualisierungen.





Erholung

Regeneration und Erholung bilden in Kombination mit dem Training eine wichtige Basis für sportliche Höchstleistungen (Belastungssteuerung). Für das Erbringen von Spitzenleistungen ist zudem der Wechsel von An- und Entspannung eine wichtige Fertigkeit. Dies gilt auch für die Pausen zwischen den Rennen. Erholung ist individuell, deshalb sollte jeder für sich überlegen, was passt für mich und was hat sich in der Vergangenheit bereits bewährt.

Mögliche Erholungsstrategien:

- ✓ Entspannungsübungen sind Regenerationsbeschleuniger, wobei es eine Vielzahl unterschiedlicher Entspannungsverfahren gibt. Hier sollten bereits erlernte Verfahren eingesetzt werden.

- ✓ Die Atementspannung ist die natürlichste Form, um sich zu entspannen. Sie ist schnell zu erlernen und überall einsetzbar. Bei der Entspannungsatmung wird die Ausatmung betont, sie ist im Vergleich zur Einatmung verlängert (z.B. 3s ein- und 5s ausatmen).
- ✓ Neben einer Pause und einer Verringerung der Belastung kann Erholung auch durch einen Belastungswechsel stattfinden. So kann der Körper beim Lesen eines Buches oder beim Anschauen eines Films entspannen. Umgekehrt kann sich das psychische System über körperliche Betätigung erholen.
- ✓ Powernapping (Kurzschlaf zwischen 15-30 min.) nach dem Mittagessen hilft wunderbar gegen die Tagesmüdigkeit und gibt Energie für den restlichen Tag. Die ideale Zeit ist zwischen 13 und 14 Uhr und nach dem Essen. Powernapping verbessert die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit, beugt vor im Hinblick auf Erschöpfungszustände und macht dazu noch gute Laune.

- ✓ Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig, um im Training und beim Wettkampf eine gute Leistung zu erbringen und auch eine entscheidende Voraussetzung für eine optimale Regeneration.

Einfache Tipps zur Schlafoptimierung:

- ✓ Das Schlafzentrum bevorzugt Regelmäßigkeit.
Sonnenlicht nutzen – der Schlaf-Wach-Rhythmus des Gehirns wird unterstützt. Eine kleine ausgewogene Abendmahlzeit ca. 2 Std. vor der üblichen Einschlafzeit. Freundlichkeit und Großzügigkeit gegenüber mir selbst und den Mitmenschen sind ein ideales Ruhekitzen.

Erholungsprozesse im Wettkampf:

- ✓ **Lösen – Erholen – Aktivieren** (Schliermann & Hülß, 2008, S. 100)

Lösen = Distanzierungsphase vom Rennen

Erholen = Regenerationsphase mit Abschalten und einen „freien Kopf“ bekommen. Diese Phase nutzen zum „Auftanken“ plus Flüssigkeits- und Nahrungsaufnahme. Diese Pause dient einerseits der psychophysischen Regeneration und andererseits der Interaktion mit dem Betreuerenteam.

Aktivieren = gedankliche und körperliche Aktivierung

- ✓ Der Sportler sollte sich vorab Gedanken machen, wie er die Zeit zwischen den Rennen maximal effektiv für sich zur Erholung nutzen kann.





Work-Life-Balance oder Lebensbalance

Eine gute Work-Life-Balance (WLB) führt zu einer höheren Lebenszufriedenheit, zu mehr Wohlbefinden und mehr Energie. Diese Aspekte sind wiederum förderlich für deine Leistungsfähigkeit. Die WLB wird von verschiedenen Bereichen determiniert. Jeder Bereich hat ein paar Anregungen, die du individuell für dich nutzen kannst.

Beruflicher Bereich / Ausbildungsbereich

- ✓ Mache dir einen Zeitplan / Wochenplan, auf dem die Zeiten für den Sport und ggf. für Studium / Ausbildung klar festgelegt sind.
- ✓ Besprich Überschneidungen mit deinem Trainer oder ggf. Dozenten / Ausbilder.
- ✓ Prüfe deinen Plan auf Machbarkeit und modifiziere bei Bedarf. Plane „Pufferzeiten“ für unerwartete Aktivitäten ein.

Sozialer Bereich

- ✓ Sprich deine Saison mit deiner Familie und deinem engen Umfeld durch, so können sich alle darauf einstellen und ihr könnt im Vorfeld offene Fragen klären.
- ✓ Plane Zeit für Freunde und Hobbys ein.
- ✓ Reflektiere deine Social-Media-Nutzung, da sie Konzentration und Aufmerksamkeit bindet, die du im Training und Wettkampf benötigst.

Physischer Bereich

- ✓ Achte auf ausreichend Schlaf. Plane Zeit für Erholung zwischen den Trainingseinheiten ein.

- ✓ Ernähre dich ausgewogen und gesund, achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- ✓ Nutze oder lerne Entspannungstechniken. Sie helfen, Stress zu reduzieren.

Wertebereich

- ✓ Habe deine sportlichen Ziele klar vor Augen und verschriftliche sie.
- ✓ Habe deine berufliche Perspektive vor Augen. Nutze die Angebote vom OSP (Laufbahnberatung) und der Stiftung Deutsche Sporthilfe (Mentoringprogramm).
- ✓ Welche privaten Ziele hast du darüber hinaus?

Emotionaler Bereich

- ✓ Nimm eine Emotion bewusst wahr, achte auch auf deine körperliche Empfindung.
- ✓ Wie empfindest du Emotionen wie Freude, Überraschung, Dankbarkeit, Ärger, Wut und Angst?
- ✓ Schiebe negative Emotionen nicht weg, akzeptiere und toleriere sie. Sie halten nicht ewig an. Nutze diese Erkenntnisse, um die Emotion jeweils frühzeitig wahrnehmen zu können. Benenne die Emotion und fasse sie in Worte, dadurch kannst du sie leichter regulieren.
- ✓ Welcher Handlungsimpuls wird bei dir bei welcher Emotion ausgelöst? Willst du so reagieren oder anders?







Literatur

- Baumann, S. (2015). *Psychologie im Sport. Psychische Belastungen meistern, mental trainieren, Konzentration und Motivation* (6.Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Baumeister, R. F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 610–620.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf- und Leistungssport*. Balingen: Spitta.
- Beckmann, J., & Mattheis, M. (2012). Golf – der mentale Sport. In D. Beckmann-Waldenmayer & J. Beckmann (Hrsg.), *Handbuch sportpsychologischer Praxis. Mentales Training in den olympischen Sportarten* (S. 126-140). Balingen: Spitta a.
- Bender, C., & Draksal, M. (2011). *Das Lexikon der Mentaltechniken. Die besten Methoden von A-Z*. Leipzig: Draksal Fachverlag.
- Berking, M. (2015). *Training emotionaler Kompetenzen* (3. vollständig überarbeitete Auflage). Berlin: Springer.
- Bohne, M. (2003). Keine Angst vor dem nächsten Auftritt. Zehn Erfolgsrezepte für eine bessere Performance in der Öffentlichkeit [Elektronische Version]. *new management* Nr. 6, 52-57.
- Collatz, A. & Gudat, K. (2019). *Lebensbalance finden*. Göttingen: Hogrefe.
- Croos-Müller, C. (2014). *Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und andern Nachtqualen*. München: Kösel.
- Eberspächer, H. (2004). *Gut sein, wenn's drauf ankommt. Erfolg durch mentales Training*. München: Carl Hanser.
- Engbert, K., Droste, A., Werts, T., & Zier, E. (2011). *Mentales Training im Leistungssport. Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- Friedrich, W. (2014). *Optimale Regeneration im Sport. Der Schlüssel zum Erfolg für Freizeit- und Leistungssportler*. Balingen: Spitta.

Greenberg, L. S. (2006). Emotionskoffussierte Therapie. Lernen mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Tübingen: dgvt.

Kellmann, M. (2014). Nur wer richtig erholt ist, kann auch volle Leistung bringen. In BDFL (Hrsg.), Internationaler Trainerkongress 2014 (S. 73-77). Neuburg/Inn: Fußballverlag.

Kratzer, H. (2012). Psychologische Vorbereitung auf Wettkampfhöhepunkte. Leistungssport. Zeitschrift für die Fortbildung von Trainern, Übungsleitern und Sportlehrern, 5, 5-11.

Linz, L. (2004). Erfolgreiches Teamcoaching. Ein sportpsychologisches Handbuch für Trainer (4. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

Mayer, J. (2018). Wenn's drauf ankommt. Schnell denken – maximale Leistung abrufen – Stress-situationen meistern. München: Ariston.

Meyer, T. (2011). Sportpsychologie – Die 100 Prinzipien: Nachschlagewerk für Trainer, Betreuer und Athleten. München: Copress.

Schliermann, R., & Hülß, H. (2008). Mentaltraining im Fußball. Ein Handbuch für Trainer, Übungs-leiter und Sportlehrer. Hamburg: Czwalina.

Taylor, J. (2001). Prime sport: Triumph of the athlete mind. New York: iUniverse.

Taylor, J. (2017). Train your mind for athletic success. Mental preparation to achieve your sports goals. Rowman & Littlefield Publishers.

Weigelt, M., & Steggemann, Y. (2014). Training von Routinen im Sport. In: K. Zentgraf, & J. Munzert (Hrsg.). Kognitives Training im Sport. Göttingen: Hogrefe.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.

<https://www.mobilesport.ch/aktuell/psychologisches-training-wirkungsvolles-visualisieren/>
(Datum des des Zugriffs: 31.03.20).

Viel Erfolg!

Deutscher Ruderverband

DRV

