



Hab doch einfach *Selbstvertrauen!* Wenn es nur so einfach wäre...

Dr. Grit Reimann

Immer wieder kommen Sportler in meine Praxis und möchten mehr Selbstvertrauen haben. Leider gibt es dieses nicht in Packungsform zu kaufen. Es gilt also, Bausteine zu finden, die das Selbstvertrauen des Schützen stärken.

In allererster Linie sind das Erfolgserlebnisse. Sie kennen das bestimmt auch: Wenn es gut läuft, haben Sie Selbstvertrauen, und es stärkt sich aus jedem Erfolg noch ein Stück weiter, ohne dass Sie irgendetwas tun müssen.

Dass sich das Selbstvertrauen in den Urlaub begeben hat, merken Sie erst dann, wenn nach ein paar Rückschlägen Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit entstehen und Sie einen unguten Druck fühlen. Dann stecken Sie in einem Dilemma: Selbstvertrauen speist sich aus Erfolgen, aber es sind keine Erfolge da – eher Niederlagen

oder Rückschritte. Durch den gespürten Druck oder Zweifel sind Sie aber auch nicht in der Lage, ihr gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Wenn Sie aber nicht ihr Potenzial abrufen, sind Sie nicht so gut wie Sie sein könnten. Was also tun?

Ein neuer Horizont

Im ersten Schritt heißt das, auf Ihre Zielsetzung zu schauen. Da dies schon ausführlich in der FaBo 4/2018 beschrieben ist, gehe ich hierauf nicht noch einmal näher ein. Wichtig ist, sich ein

konkretes Ziel zu setzen, welches momentan erreichbar ist. Damit geht es schon zu einem zweiten wichtigen Schritt: Sie fühlen den Zustand „ich kann's nicht“ oder „ich bin schlecht“ als einen fast einbetonierten Zustand. Das macht Veränderung sehr schwer. Günstiger wäre es, sich selbst zu sagen: Momentan läuft es nicht so gut. Allein diese Aussage ändert den Aggregatzustand des Nichtkönnens. Es verflüssigt sich und zeigt, dass es auch (wieder) anders werden kann. Wenn diese Aussage gekoppelt wird, mit Erinnerungen an Zeiten, in denen Sie Hindernisse überwunden oder auch schwere Zeiten schon erfolgreich bewältigt haben, öffnet sich ein positiver Zukunftshorizont.

Die Art des inneren Dialogs, den Sie ständig mit sich führen, kann Selbstvertrauen stärken oder schwächen. Leider sind einige Schützen sehr gut darin, ein negatives Selbstgespräch zu führen. Wenn es zu kritischen Situationen kommt, dann beginnen Sie, sich selbst zu beschimpfen und zu kritisieren:

- ▶ „Du begreifst es einfach nie!“
- ▶ „Wie blöd muss man denn sein?“
- ▶ „Das ist eine Schande, was du hier ablieferst.“
- ▶ „Du gehörst hier gar nicht hin.“

Und schon entsteht ein innerer Kampf, eine regelrechte Schlacht, die es nur schwer ermöglicht, gut zu sein. Meist frage ich die Sportler, was Sie ihrem besten Freund / ihrer besten Freundin in solchen Situationen sagen würden. Wie würden Sie mit ihm / ihr umgehen? Würden Sie denjenigen beschimpfen, trösten oder ermutigen? Sie kennen die Antwort. Die Empfehlung ist also: Reden Sie mit sich wie mit ihrem besten Freund!

MERKE

Sei im Selbstgespräch dein guter Mentor, Freund oder Freundin!

Wenn das Selbstvertrauen weg ist (ein bisschen Urlaub macht), reicht leider ein positives Selbstgespräch allein nicht. Wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt, ist es umso wichtiger, sich

den Ergebnisursachen noch genauer zu stellen. Das wurde in der FaBo 3/2019 beschrieben. Hier noch einmal die Erinnerung: Egal, ob Erfolg oder Misserfolg – analysieren Sie die Ursachen für diese. „Ich kann es einfach nicht“ – ist keine Ursache, die Sie gelten lassen sollten! Ebenso wenig wie „Da hab ich Glück gehabt.“

MERKE

Eine mentale Stärke ist es, Erfolge und Misserfolge gründlich zu analysieren, die Erfolge internal zu attribuieren und den Misserfolgen variable Ursachen zuzuschreiben.

Der Bau des Selbstvertrauenshauses

Diese zwei Bausteine helfen, ein Fundament zu errichten, auf dem Sie mit weiteren Bausteinen ein Haus bauen können, in das das Selbstvertrauen gern (wieder) einzieht. Und dazu weitere: Bausteine sammeln. Der Fokus wird dabei auf Dinge gelenkt, die gut sind. Da im Training permanent an Fehlern oder Schwächen gearbeitet wird, ist der Fokus leider oft negativ eingestellt. Wichtig ist es deshalb, den Fokus bewusst zu verändern, auf Dinge, die gut gelaufen und Stärken die vorhanden sind. Nach jedem Training sollten Sie deshalb noch einmal reflektieren, was Sie geschafft haben. Dazu gehören sowohl technische Aspekte wie auch Ergebnisse oder mentale Stärken.

Zu letzterem kann zum Beispiel gehören: „Ich habe es heute geschafft, nach einem Misserfolg, mich erneut zu fokussieren und einen guten Schuss zu machen.“ Oder auch: „Ich habe es geschafft, nach drei Zehnerern auch den vierten zu versenken.“ All diese kleinen oder größeren Erfolge werden nach dem Training oder Turnier auf Zettel geschrieben und gesammelt. Das kann in einem sogenannten Stärkesäckchen sein, das Sie überall mitnehmen können. Sie bauen symbolisch ihr Selbstvertrauenshaus, in dem Sie die Zettel als kleine Bausteine aufkleben und Stück für Stück ihr Haus bauen. Und wenn Sie ein Lego-



fan sind, können Sie das Haus selbstverständlich auch in 3D bauen.

MERKE

Fokussiere dich auf deine Stärken und benenne Sie täglich!

In der sportpsychologischen Praxis werden psychologische Trainingsformen eingesetzt, um die mentale Stärke und das Selbstvertrauen zu fördern. Dazu gehören das Nichtwiederholbarkeitstraining und das Prognosetraining. Beide Formen zielen darauf ab, in Drucksituationen erfolgreich bestehen zu können, was wiederum zu Erfolgserlebnissen führt, die das Selbstvertrauen weiter stärken können.

Nichtwiederholbarkeitstraining

Wann haben Sie das letzte Mal den Stechpfeil geübt? Noch gar nicht? Lange her? Tun Sie es - in regelmäßigen Abständen. Nennen Sie (oder Ihr Trainingspartner, Trainer) einen Zeitpunkt, an dem Sie im Training den Stechpfeil schießen. Wenn der Zeitpunkt gekommen ist, bereiten Sie sich auf diesen einen Pfeil vor, als ob es der Stechpfeil in der Wettkampfsituation sei.

Analysieren Sie im Anschluss ihre physische und vor allem mentale Vorbereitung auf den Schuss. Die Drucksituation können Sie noch verschärfen, in dem Sie Konsequenzen für einen guten/schlechten Schuss einsetzen. Sind Sie zu zweit, könnte zum Beispiel der Verlierer den Gewinner zum Essen einladen. Sind Sie allein, können Sie sich zum Beispiel bei einem schlechten Schuss mit einer athletischen Aufgabe „bestrafen“, etwa zehn Liegestütze.

Prognosetraining

Beim Prognosetraining nehmen Sie sich eine Aufgaben, etwa eine Passe oder auch sechs.

Sie legen ebenso wie beim Nichtwiederholbarkeitstraining einen Zeitpunkt fest, gleich am Anfang des Trainings oder nach einer Anzahl von Pfeilen. Sie geben, wenn möglich öffentlich (gegenüber Trainer, Trainingspartner), eine Prognose ab, welche Leistung Sie erzielen werden. Dann führen Sie die Aufgabe aus. Analysieren Sie wieder im Anschluss ihr Ergebnis und dessen Ursachen. Geben Sie gegebenenfalls eine weitere Prognose ab und führen Sie die Aufgabe erneut aus. Mit Hilfe des Prognosetrainings lässt sich eine realistische Zielformulierung üben. Selbstverständlich lassen sich auch hier Konsequenzen als „Druck“ einsetzen.

Manche Sportler meiden solche Formen, weil Sie befürchten, ihrer eigenen Prognose nicht gerecht zu werden. Sie haben Angst vor der Leistungserfüllung. Doch genau dieser Angst sollten Sie sich stellen und lernen, wie Sie mit ihr mental arbeiten können. Wenn Sie sich allerdings dabei ertappen, dass Sie ihre Ziele immer schaffen oder immer besser sind als prognostiziert, sollten Sie auch an Ihrer Prognose arbeiten und sich mehr zutrauen!

MERKE

Trainiere in psychologischen Trainingsformen regelmäßig! Trainiere die Wettkampfsituation.

ZUSAMMENFASSUNG

Achten Sie auf Ihr Selbstgespräch! Seien Sie sich Ihrer Stärken bewusst und trainieren Sie diese in psychologischen Trainingsformen **REGELMÄßIG**.