



Foto: fivb

Ins Netz gebissen:
Nicolás Capogrosso
aus Argentinien ärgert
sich über einen
unnötigen Fehler

Die innere Balance finden

Neben Erfolgen wird es immer Niederlagen geben. Beides ist wichtig für den Lernerfolg. Als Basis für eine ausgewogene Balance dient eine gesunde Selbsteinschätzung. Der Sportler lernt, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und seine Erfahrungen rational einzuschätzen. Eine gute Reflexion gibt dabei Aufschluss über den aktuellen Entwicklungsstand und unterstützt den Zielfindungsprozess.

Essenzielle Erfahrungen werden für die weitere Entwicklung genutzt und im Hier und Jetzt umgesetzt. Dabei wird auf Wertschätzung und Respekt gegenüber sich selbst und anderen geachtet.

Auch der richtige Umgang mit der Konkurrenz ist wichtig. Es sollte ein gesunder Vergleich angestrebt werden, bei dem der Sportler sich selbst im Fokus hat und filtert, welche Erfahrungen anderer für seinen Entwicklungsprozess nützlich sein können. Durch die Reflexion können Stärken und Herausforderungen sowie brachliegende Potenziale erkannt und für die weitere Entwicklung genutzt werden. Der Sportler kennt seinen aktuellen Leistungsstand und kann ihn somit zu jeder Zeit optimal nutzen.

Lasst uns nicht im Zorn zurückschauen, nicht mit Furcht in die Zukunft, sondern mit Aufmerksamkeit um uns herum.

James Thurber

Erfahrungen clever nutzen

Ganz egal ob beim Techniktraining oder im Wettkampf: Jede Entscheidung führt zu einem Ergebnis. Das Ergebnis ist eine wertvolle Erfahrung auf dem Weg zum Ziel. Nutzt sie daher clever und weise:

Hat meine Entscheidung – und damit verbunden mein Handeln – zum gewünschten Ergebnis geführt?

- a) Ja, das Ergebnis ist so wie gewünscht:
 - Die positive Erfahrung durch Wiederholung des richtigen Bildes sichern.
- b) Nein, das Ergebnis ist anders als erwartet:
 - Reflexion und erneute Vorstellung des gewünschten Bildes.
 - Zielorientierte Handlungsanweisung
 - Erneute Vorstellung des gewünschten Bildes mit der veränderten Handlungsanweisung.

Merke: Je öfter das richtige Bild im Bewusstsein erscheint, desto schneller etabliert sich das Bild, die Situation und der Bewegungsablauf. Das alles ist dann automatisiert abrufbar. Akzeptier das Ergebnis, wie es ist und schaffe dir Ruhe und den Blick für eine Lösung, mit der du gelassen und motiviert weitergehen willst. Kreativität hilft dir dabei, neue Wege zu finden. Öffne und nutze den Zugang zu deiner eigenen Kreativität und Intuition, um in deine Kraft zu kommen und dein Bewusstsein für deine Fähigkeiten zu entdecken.

Anspruch und Wirklichkeit

Eine zu hohe Erwartungshaltung kann viele Athleten bereits im Nachwuchsbereich limitieren. Statt Spaß am Spiel entsteht Frust, die Stimmung geht ebenso in den Keller wie die Leistung. **Silke Lüdike** erklärt Strategien und Übungen, um besser mit Enttäuschungen umzugehen

Als ehemalige Bundestrainerin, die mit deutschen Teams im Nachwuchsbereich zahlreiche Erfolge feiern konnte, hat Silke Lüdike etliche zentrale Nachwuchssichtungen für Hallen- und Beachvolleyball am Bundesleistungszentrum in Kienbaum miterlebt. Dabei konnte sie neben der fachlichen Expertise immer wieder beobachten, wie junge Athletinnen und Athleten mit hohen Erwartungen anreisen, die sie nicht erfüllen konnten. Auch im Erwachsenenbereich gibt es hochgesteckte Ziele, die erreicht werden wollen. Dies gelingt nicht immer, wobei der so wichtige Faktor Psychologie immer noch unterschätzt wird.

Mentales Training

Mentale Stärke ist ein wichtiger Bestandteil für Erfolg, für Zufriedenheit und innere Ruhe sowie für Höchstleistungen zu einem gewünschten Zeitpunkt. Bei Sichtungungen war es meine Aufgabe, Talente an mentales Training heranzuführen und Anregungen und Impulse für ihre weitere Entwicklung in diesem Bereich zu geben. Für mentale Stärke gibt es kein Patentrezept, jeder Mensch ist einzigartig und benötigt individuelle Begleitung. Vertrauen in sich selbst wächst durch das Bewusstsein über das eigene Können und die Fähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen. Das kann trainiert werden.



Foto: fivb

Handeln im Hier und Jetzt

In der Praxis treffe ich häufig Sportler, die darauf fixiert sind, alles richtig zu machen. Dabei schauen sie zu viel auf ihre Fehler und übersehen ihre gelungenen Aktionen. Durch die Reflexion lernen sie alle Ergebnisse ihres Handelns zu verstehen und für ihren weiteren Prozess zu nutzen. Über die Akzeptanz, den jeweiligen Moment so anzunehmen wie er ist, lernen sie im Hier und Jetzt zu handeln.

Die Wirkung innerer Bilder

Nach Erkenntnissen der modernen Gehirnforschung trägt jeder Mensch innere Bilder in sich, die seine Beziehung zu sich selbst und seiner Umwelt prägen. Die Bilder formen das Gehirn, indem sie Verschaltungen bilden. Vor allem Bilder, die in einem stark emotionalen Zusammenhang entstehen, haben eine enge Verbindung zum limbischen System. Diese Funktionseinheit im Gehirn dient der Verarbeitung von Emotionen. Demnach lässt sich unser Gehirn durch selbst ausgewählte Bilder beeinflussen. Es gibt Bilder, die motivieren und Zuversicht geben. Allerdings gibt es auch Bilder, ▶

Anspruch und Wirklichkeit: Erika Nyström war auf der World Tour stets mit hohen Erwartungen unterwegs, der große Erfolg blieb jedoch aus



foto: conny kurth

die zu Zweifeln und Resignation führen. Sie alle werden im Gehirn verankert und als Leitbilder genutzt. Bewusst oder unbewusst lenken sie die Denk- und Handlungsweise in eine bestimmte Richtung. Daher ist es empfehlenswert, sich seine inneren Bilder genau anzuschauen. Welche Wirkung haben sie? Lähmen sie oder fordern sie heraus? Wirken sie belebend oder eher ermüdend?

Selbstgespräche haben dabei einen enormen Einfluss auf unsere Bilder und damit verbunden auf unsere Leistung. Je besser es gelingt, den inneren Dialog (siehe Beitrag „Mentale Fitness“ in VM 08/2017) zielführend zu gestalten, desto mehr steigen die Chancen, Bestleistungen abzurufen.

Wenn der eigene Anspruch hoch ist

Bei den Sichtungungen zeigte sich, dass bei einigen Talenten die Ansprüche an sich selbst und an ihr Umfeld sehr hoch waren. Solche Menschen streben danach, alles besonders gut zu machen und neue Herausforderungen sofort zu beherrschen. Tritt das gewünschte Ergebnis nicht sofort ein, reagieren sie mit Selbstkritik. Auf Fehler oder Misserfolge reagieren sie oft sensibel und emotional. Dies äußert sich in Weinen und Wutausbrüchen, bis hin zu autoaggressivem Verhalten. Gleichzeitig freuen sich diese Athleten kaum über positives Feedback. Wertschätzung und Lob akzeptieren sie erst, wenn sie ihr hochgestecktes Ziel erreicht haben und ihre Leistung für sich selbst anerkennen.

Glauben an die eigene Stärke: Diese junge Spielerin schöpft Selbstvertrauen aus einer gelungenen Aktion

Wenn wir ständig danach streben, noch perfekter zu sein, verpassen wir zu sehen, wie gut etwas wirklich ist.

Der Anspruch, das perfekte Bild zu erfüllen, kann in einem gesunden Maße motivierend und leistungsfördernd wirken. Wird der eigene Anspruch jedoch zu extrem, kann er zu Zweifeln, Motivationsmangel und Ermüdung führen.

„Ich muss immer perfekt sein, immer alles im Griff haben, immer erfolgreich sein. Hoffentlich schaffe ich alles, was von mir erwartet wird.“

Werden diese Bilder extrem verinnerlicht und gelebt, können sie eine hemmende Wirkung haben und auf Dauer sogar krank machen. Die Wurzeln eines solchen Perfektionismus

Code auf volleyball.de: vm081902

Im August 2017 berichtete Silke Lüdike in ihrem Beitrag mit dem Titel „Mentale Stärke“ über die Persönlichkeitsentwicklung und die Unterstützung durch gezieltes Coaching.



liegen in der Kindheit. Dort entstehen durch Erfahrungen Bilder, die anfangs motivierend sind, im Laufe der Entwicklung aber zu groß werden und damit zu einer Überforderung führen können. Zu loben ist wichtig, jedoch kann übertriebenes Lob zu Selbstüberschätzung und schließlich zu Überforderung führen.

Kinder spüren, mit welchen Handlungen sie ihr Umfeld zufrieden machen und welches Verhalten zu Distanz führt. So kann beispielsweise besonders hohe Aufmerksamkeit und viel Lob bei guten Leistungen zu einem übertriebenen Leistungsmotiv führen. Wird bei schlechteren Leistungen durch die Bezugsperson der Vergleich zu anderen Kindern gesucht, kann Konkurrenz zum zentralen Leistungsmotiv werden. Das birgt die Gefahr, dass die eigene Leistungsverbesserung an Wichtigkeit verliert. Durch eine ständig im Kopf stattfindende Konkurrenzsituation führen eigene Fehler zu emotionalem Stress, der verhindert werden kann. Nach außen transportieren Perfektionisten das Bild des fleißigen Arbeiters, der pflichtbewusst und ordentlich agiert. Innerlich stehen sie unter enormem Druck. Sie orientieren sich an äußeren Bildern und leben im ständigen Vergleich. Nichts ist gut genug. Sie sind nicht in der Lage, ihre Leistungen wertzuschätzen. Sie verlieren sich oft im Detail und verbrauchen viel zu viel Energie und Zeit für kleine, teilweise unwesentliche Veränderungen. Sie machen sich Gedanken darüber, was Menschen in ihrem Umfeld über sie denken und fühlen sich wie im Hamsterrad. Sie können strampeln, so viel sie wollen, aber gelangen doch nie ans Ziel. Sie sind überfordert, auf lange Sicht droht der Burn-out.

Perfektionisten überfordern

nicht nur sich selbst, sondern

auch ihre Umgebung.

In unserer Gesellschaft wird das Streben nach Perfektion geschätzt. Es steht für Zuverlässigkeit, Akribie und Verantwortung. Allerdings unterscheiden sich diese Werte vom Perfektionismus als Persönlichkeitsmerkmal. Dieser verliert sich im Detail, der Perfektionist versucht, alles zu kontrollieren. Nichts ist spontan, alles genauestens geplant. Die hohe Selbsterwartung führt zur Angst vor Misserfolg und im schlimmsten Fall zur Verweigerung.

„Ich muss perfekt sein, damit andere mich akzeptieren. Wenn ich einen Fehler mache, bin ich ein Versager.“

Perfektionisten überfordern auch ihre Umgebung

Wer das Bild des Perfektionisten in sich trägt, überfordert auch seine Umgebung mit übertriebenen Erwartungen. Es ist

Fehler zur eigenen Stärke machen

Stelle dir folgende Fragen:

- Kennst du eine Persönlichkeit, die aus deiner Sicht gut mit Fehlern umgeht?
- Wie reagiert diese Person, wenn ihr Aktionen misslingen?
- Was, glaubst du, macht diese Person in dieser Situation?
- Was sagt die Person wohl zu sich selbst?

Manchmal hilft es auch,

wenn du die Perspektive wechselst:

- Was würdest du als Trainer einer Person in deiner Situation sagen?

Formuliere Sätze, die dich in Stresssituationen unterstützen und dir helfen, negative Gedanken und Emotionen loszulassen und deinen

Fokus wieder ins Hier und Jetzt zu bringen:

- „Um mein Ziel zu erreichen, benötige ich Übung und Zeit. Die nehme ich mir.“
- „Bleib ruhig und richte den Blick nach vorn. Weiter geht's.“
- „Fehler gehören zu meinem Lernprozess dazu. Ich nutze sie clever und werde besser.“
- „Alle meine Aktionen sind wichtige Erfahrungen. Sie bringen mich weiter.“
- „Das ging daneben. Den nächsten Punkt mache ich, weil ich weiß, worauf ich achten muss.“

schwer, ihm etwas recht zu machen. Perfektionisten sind in ihrer Vorstellung wenig flexibel und kontrollieren nicht nur ihr Handeln, sondern auch das Handeln aller am Prozess beteiligten Personen. Alles muss genau so laufen, wie sie es geplant und vorbereitet haben. Durch die Vorstellung der perfekten Leistung entwickelt sich eine hohe Selbsterwartung, die zu Angst vor Misserfolg führt. Diese Angst kann auf Personen im Umfeld übertragen werden.

Der perfektionistische Anspruch wirkt sich sowohl im Training als auch im Wettkampf hemmend auf die Leistungsentwicklung aus. Zudem werden Anweisungen und Hinweise durch das Umfeld als Druck und Kritik wahrgenommen. Durch seine negative Wahrnehmung wandert der Perfektionist immer tiefer in seiner mentalen Abwärtsspirale.

In der Sportliteratur wird Perfektionismus als eine wichtige Eigenschaft für Höchstleistungen definiert. Perfektionisten haben oft starke Leistungsmotive. Gleichzeitig müssen aber auch die schwächenden Faktoren gesehen werden. Sportler müssen lernen, Perfektionismus und den daraus resultierenden Stress gewinnbringend zu nutzen und daran mental zu wachsen. ▶

Mein Schutz- und Ruheraum

Mein Schutz- und Ruheraum ist mein persönlicher, imaginärer Raum, in dem ich mich wohl und sicher fühle. Ich allein entscheide, wen ich in den Raum hineinbitte und wer mit mir in diesem Raum zusammensein darf. Je nach Situation nutze ich ihn allein oder mit der Person, die ich in dem Moment gern bei mir haben möchte. Alle anderen bitte ich höflich und respektvoll, draußen zu bleiben.

- Ich nutze den Raum, um mich zu sammeln und mich vor allen äußeren Einflüssen zu schützen.
- Durch langsame Atemzüge beruhige ich meine Atmung und entspanne mich.
- Ich atme durch die Nase ein und zähle dabei innerlich bis vier. Nun halte ich den Atem kurz an und zähle erneut bis vier, bevor ich langsam innerlich bis acht zählend ausatme.
- Mit jedem Atemzug lasse ich beim Ausatmen die Schultern entspannt fallen. Gleichzeitig nehme ich bewusst den Boden unter meinen Füßen wahr. Gern darf ich mich auch gemütlich in meinen Lieblingssessel setzen und mich zurücklehnen.
- Mit ruhigem Blick betrachte ich nun das Geschehene, um meine Erkenntnisse für meine nächsten Schritte zu nutzen.
- Ruhig und gelassen lenke ich meine Gedanken auf die aktuelle Situation und überlege mir, was mir jetzt helfen kann. Was genau liegt in meinen Möglichkeiten, um Schritt für Schritt vorwärtszugehen? Dabei sind meine Gedanken und Ideen handlungsorientiert.
- Voraussetzung ist, dass ich regelmäßig reflektiere (zum Beispiel durch die Übung: „Erfahrung clever nutzen“), um mir mein Können bewusst zu machen und klar zu spüren, was ich mir in diesem Moment zutraue.
- Selbst aussichtslos erscheinende Situationen werden so von mir mit vollem Einsatz und Hingabe gelöst.
- Wichtig ist, dass ich meine Gedanken darauf richte, was ich am Ende erreichen möchte. Ist der Weg zum Ziel nur durch einen längeren Prozess erreichbar, so ist es von Vorteil, sich Teilziele zu setzen. Schritt für Schritt arbeite ich mich dann zu meinem Ziel vor.

Merke:

Je geübter ich bin, desto leichter fällt es mir, diese Übung mit geringem zeitlichen Aufwand im Wettkampf so einzusetzen, dass sie mir hilft.



foto: conny kurth

Frust lass nach: Diese beiden Spielerinnen müssen sich während einer Auszeit aufbauen und neu motivieren

Selbstvertrauen als Basis

Sich zu behaupten, bedeutet, seinen Weg selbstbewusst zu gehen. Entscheidungen werden im Bewusstsein der eigenen Stärken und im Einklang mit dem aktuellen Leistungsstand getroffen. Die Folge sind Vertrauen in das eigene Können und Mut zu eigenen Entscheidungen. Daneben spielt das eigene Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Das Bewusstsein über das eigene Können und die eigenen Stärken führt zu einem optimalen Lernen und zu verbesserter Leistung. Dabei können die Handlungen anderer inspirierend wirken. Beim Beobachten und Analysieren entstehen Ideen, die für die eigene Entwicklung genutzt werden können. Dagegen ist der direkte Vergleich mit anderen eher ungesund, weil er den Blick weg von sich selbst lenkt. Dadurch verblasst die Konzentration auf die eigenen Fähigkeiten.

Zu einem gesunden Selbstbewusstsein gehört es auch, die eigenen Fehler anzunehmen. Wer gelassen zu seinen Fehlern steht, wird durch die Erfahrungen wachsen. Dagegen sind Sturheit, Arroganz und Kontrolle eindeutige Zeichen für mangelndes Selbstvertrauen. Wenn Unsicherheiten durch kontrollierte Gefühle, Selbstgespräche und Handlungen ganz bewusst überspielt werden, kann das in Stresssituationen zu Zwängen und Blockaden führen. Je größer das Bewusstsein über das eigene Können und je größer das Vertrauen in die eigenen Entscheidungen ist, desto klarer und gefestigter werden die eigenen Reaktionen und Aktionen sein. Ein hoher Grad an Bewusstheit führt demnach zu einem gesunden Selbstvertrauen und zu Integrität. ■

In der nächsten Ausgabe lesen Sie in der Rubrik Volleyballtraining:

Andreas Künkler, Schriftleiter der Rubrik Volleyballtraining, beschreibt, wie Thole/Wickler bei der Weltmeisterschaft in Hamburg Silber gewinnen konnten. Außerdem stellen wir in unserer Serie „Echte Typen“ Trainerguru Hans Voigt vor.