Athlete Hub

Emotionen verstehen. Erfolg steuern.

Emotionen gehören zum Sport dazu. Freude, Stolz, Ärger oder Angst können deine Leistung beeinflussen – positiv oder negativ. Wie bei einem Werkzeugkasten gibt es auch für das Emotionsmanagement nicht nur ein passendes Werkzeug. Je nach Situation helfen unterschiedliche Strategien.



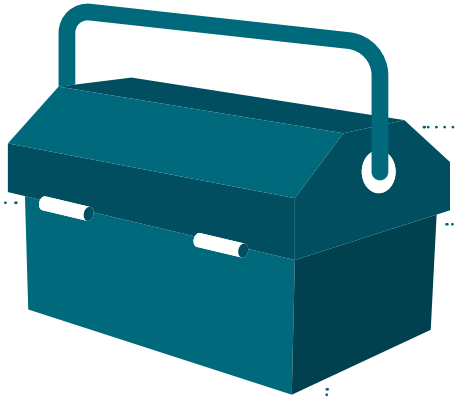
swiss olympic
spirit of sport

Veränderung der emotionalen Antwort

Auch wenn die Emotion da ist, kannst du beeinflussen, wie dein Körper und dein Verhalten darauf reagieren.

Situationsauswahl

Suche Situationen auf, die hilfreiche Emotionen fördern, und meide wenn möglich solche, die dich unnötig belasten.



Situationsveränderung

Überlege, was du an einer Situation aktiv verändern kannst, damit sie dich besser unterstützt.

Gedankenänderung

Gib einer Situation bewusst eine andere Bedeutung, damit sie andere Emotionen auslöst.

Aufmerksamkeitslenkung

Du entscheidest bewusst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, um eine hilfreiche Emotion zu erzeugen oder aufrechtzuerhalten.

Dos

- Sei proaktiv! Suche dir gezielt Situationen, welche deine Wunschemotionen erzeugen und übe, damit umzugehen.
- Sieh die Situation in einem anderen Licht! Gibt es zum Beispiel auch etwas Gutes in ihr oder ist sie vielleicht gar nicht so wichtig?
- Ändere den Fokus! Lenk dich von den Dingen ab, die dich emotional machen.
- Rede darüber! Teile deine Emotionen mit anderen, wenn du deine Gefühle verstärken willst!

Don'ts

- Versuche nicht, «nichts zu fühlen»! Emotionen können dir helfen, Bestleistungen zu erbringen.
- Unterdrücke deine Emotionen nicht! Das kostet nur Kraft, die dir woanders fehlt.
- Bewerte deine Emotionen nicht! Tritt ihnen lieber mit Neugier gegenüber und konzentriere dich dann wieder auf etwas anderes.
- Verstecke sie nicht vor anderen! Gerade das Teilen von Emotionen schafft Perspektive und Verbindung.

Athlete Hub

Mach die Werkzeuge zu deinen eigenen

Überlege dir schon jetzt, in welchen Situationen dir die einzelnen Werkzeuge helfen können. Je konkreter dein Plan ist, desto leichter kannst du ihn im entscheidenden Moment anwenden.





Wichtig

Je mehr du über Emotionen weisst und je besser du deine eigenen Gefühle verstehst, desto besser kannst du diese managen.

Situationsauswahl

Bsp.: Plane vor einem wichtigen Wettkampf genügend Zeit ein, damit du in Ruhe an den Start gehen kannst.

Wenn ich merke, dass…

Dann werde ich…

Situationsveränderung

Bsp.: Lauf beim Aufwärmen neben der Mannschaftskameradin, die immer Energie und Vorfreude versprüht, und lass dich davon anstecken.

Wenn ich merke, dass…

Dann werde ich…

Aufmerksamkeitslenkung

Bsp.: Konzentriere dich im Fussballspiel auf den Ball und deine Position, nicht auf deinen Fehlpass von vorhin. Dadurch verhinderst du, dass störende Emotionen wie Scham oder Schuld deine Leistung beeinflussen.

Wenn ich merke, dass…

Dann werde ich…

Gedankenänderung

Bsp.: Erinnere dich während einer harten Konditionseinheit daran, dass genau solche Trainings den Unterschied machen und dich deinem Ziel näherbringen. Damit dein Stolz auf deine Fortschritte dich weiter antreibt.

Wenn ich merke, dass…

Dann werde ich…

Veränderung der emotionalen Antwort

Bsp.: Wenn du vor dem Wettkampf ängstlich oder unruhig bist, atme bewusst tief durch, entspanne deinen Körper und bewege dich so, wie du es auch tun würdest, wenn du dich sicher und ruhig fühlst.

Wenn ich merke, dass…

Dann werde ich…

Autorin: Dr. Svenja A. Wolf · sawolf@ualberta.ca

Weiterführende Informationen: Swiss Olympic «Frau und Spitzensport»