

Herzlich willkommen zum Vortrag

# **Gut sein, wenn's drauf ankommt - Verbesserung der mentalen Stärke**

Weihnachtsvorlesung für das Institut für Sport und  
Sportwissenschaft am KIT



Karlsruhe, 15. Dezember 2016

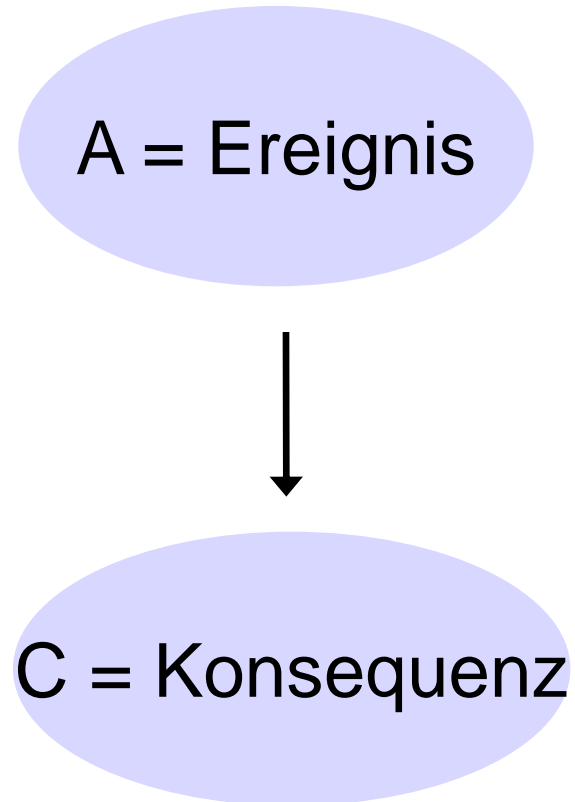
# Was leistet Sportpsychologie?

- Diagnostik (Wettkampfangst, Leistungsorientierung, Mentale Stärke etc.)
- Verbesserung der Teamfähigkeit
- Verbesserung der mentalen Stärke
- Umgang mit Gefühlen, Ängsten, Freude, Aggressionen
- Übernahme von Verantwortung
- Umgang mit Risiko
- Umgang mit Kritik
- Umgang mit Niederlagen
- Bearbeitung von Motivationsproblemen
- Unterstützung bei persönlichen Schwierigkeiten und Lebensumständen, die eine optimale Leistung verhindern
- Coaching von Trainern/Eltern
- ...

## Was bedeutet „Mental stark“?

- Mental stark bedeutet, dass ein Sportler das, was im Training möglich ist, auch abrufen kann, „wenn´s drauf ankommt“.

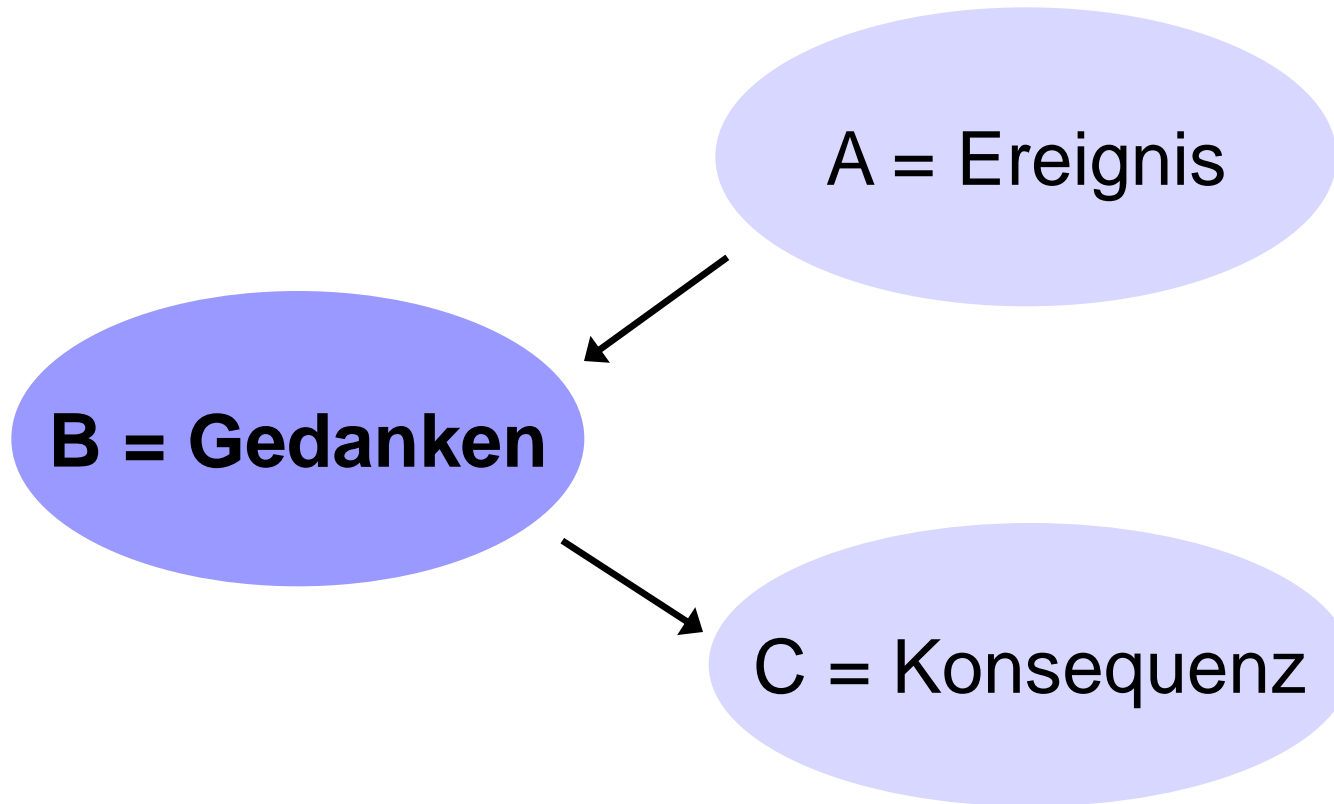
## Gedanken – Modell (falsch)



**“Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns,  
sondern die Meinungen,  
die wir über die Dinge haben.”**

(Epiktet, 50-138 n. Chr.)

## Gedanken - Modell (richtig)



## Gedanken sind oft irrational!

- Ich muss immer von allen geliebt, geschätzt und anerkannt werden.
- Ich darf keine (leichten) Fehler machen.
- Andere dürfen nicht schlecht über mich denken.
- Ich muss den Erwartungen meines sozialen Umfeldes gerecht werden
- Es ist schrecklich, es ist eine Katastrophe, wenn ...
- Die Welt muss fair und gerecht sein
- Es gibt nur gute und böse Dinge/Menschen/Schiedsrichter.
- Wenn etwas schief geht, sind andere daran Schuld (der Boden, das Netz, der Schiedsrichter, ...)
- ...

## **Gedanken sind oft irrational!**

- Ich darf nicht verlieren, wenn ich (hoch) führe.
- Ich darf nicht gegen schlechtere Spieler verlieren
- Wir müssen aufsteigen
- Wir dürfen nicht absteigen
- Ich darf keinen Aufschlagfehler machen
- Gegen meinen Angstgegner kann ich nicht gewinnen
- ...



## Besonders „positiv“ sind auch folgende Gedanken:

- Ich schaff das nicht!
- Es wird sowieso nicht klappen!
- Es ist zu schwer für mich!
- Es wird zu mühsam sein!
- Es lohnt sich nicht!
- Ich brauche es gar nicht erst versuchen!
- Es ist mir zu ungewiss!
- Andere werden es schaffen, aber ich doch nicht!
- Soooo schlecht ist es ja zur Zeit auch nicht!
- Literatur für Fortgeschrittene: Pauk Wazlawik: „Anleitung zum Unglücklich sein“, Piper-Verlag

## Kriterien für rationale Bewertungen

- Beruhen meine Gedanken auf objektiven Tatsachen oder sind es Vermutungen?
- Helfen mir meine Gedanken, mein Ziel zu erreichen?
- Sind meine eigenen Ansprüche und meine Ziele realistisch?
- Setze ich mich selber unter Druck oder mein Umfeld?
- Wie hoch ist meine Spielfreude? (Überwiegt die Freude auf den Erfolg der Angst vor dem Misserfolg?)

Aber: Es wäre irrational, von sich zu fordern, ständig rational zu Denken und zu Handeln!

## Ist das Glas halbvoll oder halbleer?

	<b>Bedrohung</b>	<b>Herausforderung</b>
<b>Anforderung</b>	„Ich sehe ein (großes) Problem!“	„Ich sehe eine (Riesen-) Chance!“
<b>Wie man sich selbst wahrnimmt</b>	„Mit meinen Schwächen schaffe ich das nie!“	„Ich setze meine Stärken ein, dann werden wir ja sehen!“
<b>Perspektive</b>	„Welche negativen Konsequenzen werden sich für mich ergeben, wenn ich es nicht schaffe?“	„Was kann ich gewinnen, welche Kompetenzen kann ich erweitern?“

# Mentale Stärke

Mentale Schwäche	Mentale Stärke
<b>Resignieren</b> „Ich schaffe das nicht mehr! Das hat ja sowieso keinen Zweck“	<b>Niemals aufgeben</b> „Ich kämpfe bis zum Schluss!“
<b>Über Fehler jammern</b> „Schon wieder! Hätte ich mich nicht so dumm angestellt!“	<b>Fehler akzeptieren</b> „Fehler gehören zum Spiel. Jetzt konzentriere ich mich besser.“
<b>Der Wut freien Lauf lassen</b> „Der Schiedsrichter ist schuld! Scheißspiel!“	<b>Gefühle kontrollieren</b> „Ich bleibe cool und konzentriere mich auf den nächsten Aufschlag.“

## Mental starke Menschen...

- haben keine Zeit für Selbstmitleid
- geben ihre Macht nicht ab
- haben keine Angst vor Veränderungen
- beharren nicht auf Dingen, die sie nicht verändern können
- wollen es nicht immer allen recht machen
- machen nicht immer wieder den selben Fehler
- sind nicht neidisch auf den Erfolge anderer
- planen kurz-, mittel- und langfristig
- geben nach einer Niederlage nicht auf, sondern gehen nach dem Motto vor:

**Akzeptieren, Analysieren, Abhaken!**

## Was zeichnet ein erfolgreiches Team aus?

- gemeinsames Planen/Trainieren
- gemeinsames Handeln/Spielen
- gemeinsamer Erfolg/Misserfolg
  
- und nicht **gemein**
- und nicht **einsam**
- und nicht **meins**
  
- oder **T**oll **E**in **A**nderer **M**achts!

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit und  
viel Erfolg für die  
Umsetzung!**

# **Profil:**

**Jürgen Walter**

**Dipl.-Psych., Sportpsychologe (asp/bdp)**

**Vorstandsvorsitzender der Landesgruppe NRW im  
Berufsverband Deutscher Psychologen e.V.**

**Geschäftsführer der Jürgen Walter Beratungsgesellschaft  
mbH**

**Lindenstr. 212**

**40235 Düsseldorf**

**Tel.: 0211-6989699**

**Email: [info@walter-sportpsychologie.de](mailto:info@walter-sportpsychologie.de)**

**[www.walter-sportpsychologie.de](http://www.walter-sportpsychologie.de)**

**[www.walter-beratung.de](http://www.walter-beratung.de)**