



## Das mentale Trainingshandbuch

für dich als Sportler  
in Zusammenarbeit mit deinem Trainer  
mit Unterstützung durch den Sportpsychologen

Dr Patrick Bernatzky/ÖBSV  
7/2009

## Inhaltsübersicht

Das mentale Trainingshandbuch .....	1
Inhaltsübersicht .....	2
1 Zielsetzungstraining.....	3
1.1 Wozu dient Zielsetzungstraining?.....	3
1.2 Wie funktioniert Zielsetzungstraining? .....	3
1.3 Die Wirkung von Zielsetzungstraining.....	4
1.4 Zielbild visualisieren .....	5
1.5 Wann setze ich Zielsetzungstraining ein?.....	5
1.6 Worauf soll ich achten? .....	6
1.7 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?.....	6
2 Entspannung, Aktivierung, Stress.....	6
2.1 Wozu dient Entspannungs- und Aktivierungstraining?.....	6
2.2 Wie funktioniert Entspannungs- und Aktivierungstraining? .....	6
2.3 Wann setze ich Entspannungstechnik ein? .....	10
2.4 Wann setze ich Aktivierungstechnik ein?.....	10
2.5 Worauf soll ich achten? .....	10
2.6 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?.....	11
Arbeitshilfe .....	11
3 Wahrnehmung und Focussierung.....	12
3.1 Wozu dient Wahrnehmungs- und Focussierungstraining?.....	12
3.2 Wie funktioniert Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitssteuerungstraining?.....	13
3.3 Wann führe ich Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitssteuerungstraining durch? .....	13
3.4 Worauf soll ich achten? .....	14
3.5 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?.....	14
4 Innerer Dialog und Selbstinstruktion .....	14
4.1 Wozu dient der innere Dialog und Selbstinstruktion?.....	14
4.2 Wie funktioniert innerer Dialog und Selbstinstruktion.....	15
4.3 Wann setze ich Selbstinstruktionstechniken ein? .....	16
4.4 Worauf soll ich achten.....	17
4.5 Woran merke ich die Wirkung .....	17
5 Motivationstraining .....	17
5.1 Wozu dient es? .....	17
5.2 Wie funktioniert Motivationstraining .....	17
5.3 Wann setze ich Motivationstraining ein.....	18
5.4 Woran merke ich den Erfolg .....	18
6 Visualisierung.....	19
6.1 Wozu dient Visualisierung? .....	19
6.2 Wie funktioniert Visualisierung?.....	19
6.3 Wann setze ich Visualisierung ein? .....	19
6.4 Worauf soll ich achten? .....	19
6.5 Visualisieren sportlicher Leistung .....	20
6.6 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?.....	21

# 1 Zielsetzungstraining

---

Wer sich keine Ziele setzt braucht sich nicht zu wundern, wenn er ganz wo anders ankommt als er dachte.

Wer sich klare Ziele setzt hat diese noch lange nicht erreicht, er weiß aber, wo er steht.

Wer sich realistische Ziele setzt sucht auch den Weg. Die kleinen Schritte, die Meilensteine und die Vision führen zum persönlichen Erfolg.

## 1.1 Wozu dient Zielsetzungstraining?

- Dem Bewusstmachen der eigenen Ziele;
- Der Kontrolle, ob du dich Richtung Ziel bewegst;
- Der Auseinandersetzung mit dem derzeitigen Status und der Frage, wohin die Karriere noch führen kann;
- Der Erhöhung der Motivation;
- Dem Aufbau von Selbstsicherheit in schwierigen Situationen;
- Dem Aufbau von Vertrauen in die eigenen Stärken;
- Der realistischen Selbsteinschätzung;
- Der Bezugnahme auf unmittelbar bevorstehende Herausforderungen;

## 1.2 Wie funktioniert Zielsetzungstraining?

Wir unterscheiden unterschiedliche Arten von Zielen:

### **Ergebnisziele:**

Das sind die typischen Ziele im Sport:

z.B.: Meister werden, den Wettkampf gewinnen, xxxx Ringe überschießen, ...

Diese Ziele dienen vor allem dazu, uns zu motivieren; sie sagen noch nichts über den Weg dort hin aus.

### **Prozessziele:**

Hier geht es um die Erbringung bestimmter Leistungen.

z.B.

„Ich habe immer ein genaues Bild, wo ich den Pfeil hinschieße!“ „Ich kenne das Gefühl Spannung – Entspannung.“ „Ich fühle Spannung – Entspannung.“ ....

Prozessziele helfen, einzelne Schritte zum Erfolg genauer zu definieren und zu prüfen. Wir nutzen sie zum Ausbau von Ressourcen und zum Abbau von Schwächen.

### **Performance Ziele (Leistungsziele):**

Hier geht es um Quoten, also die Frage, wie viel schaffe ich.

z.B.

„Ich halte bei mindestens 80% der Schüsse den Kopf ruhig.“

„Ich treffe von 10 Trainingsschüssen mindestens 6-mal ins ...“

„Ich halte bei mindestens 60% der Schüsse die Reihenfolge ´hinten rund – Focus vor´ ein!“

Hier geht es vor allem darum einen realistischen Blick auf die Stabilität der eigenen Leistung zu erhalten.

### 1.3 Die Wirkung von Zielsetzungstraining

Die Wirkung von Zielsetzungstraining ist wissenschaftlich überzeugend nachgewiesen. Personen die sich mit der richtigen Methode Ziele setzen sind effektiver. Das gilt, wenn man folgende Kriterien berücksichtigt:

- Wähle Ziele mit mittlerer bis hoher Schwierigkeit:
  - Je selbstsicherer man ist, desto höher sollte man die Ziele ansetzen und desto mehr Risiko kann man eingehen, ein Ziel einmal nicht zu erreichen. Es geht ja darum die eigenen Grenzen auszuloten und auch zu überschreiten.
  - Hat man eine unsichere Phase, ist es besser, sich Ziele so zu setzen, dass man sie mit hoher Wahrscheinlichkeit bei entsprechender Anstrengung erreichen kann. Man will schließlich damit die eigene Sicherheit und das Zutrauen in sich selbst wieder aufbauen.
- Setze dir Kurz- und Langzeit-Ziele;
- Verschaffe dir Rückmeldung über den Fortschritt im Prozess;
- Wähle spezifische und überprüfbare Ziele;
- Mache die Ziele in einem bestimmten Kreis öffentlich;
- Glaube an die Zielerreichung;
- Überzeuge dich, dass dir das Ziel wirklich wichtig ist;

#### Warum wirkt Zielsetzungstraining?

- Ziele lenken die Aufmerksamkeit auf wichtige Elemente der Performance;
- Ziele erhöhen die Anstrengungsbereitschaft;
- Ziele erhöhen das Durchhaltevermögen;
- Ziele unterstützen die Entwicklung neuer Lernstrategien;

#### Vorbereitung eines Zielsetzungstrainings

- Erfasse die Anforderungen, die der Bogensport an dich stellt;
- Erhebe deine Kompetenzen, Bedürfnissen und Defizite;
- Setze dir Prioritäten, was ist wie wichtig?
- Überprüfe unter welchen Rahmenbedingungen du nun die Ziele erreichen willst:
  - Im Training oder geht es um zusätzliches Training?
  - Wer kann dich unterstützen?
  - Welche Informationen benötigst du?
  - In welcher Gesamtsituation befindest du dich?
  - ...

#### Schritte in einem Zielsetzungstraining

##### 1. Geeignete Ziele herausarbeiten

Erarbeite deine Ziele systematisch und genau. Dazu können folgende Fragen helfen:

Welche Qualität hat dein Ziel? Wie sieht es genau aus? Was kannst du, wenn du das Ziel erreicht hast im Unterschied zu jetzt?

Welche Bedürfnisse des Schießens und deiner Person kannst du damit befriedigen?

Ist das Ziel wichtig?

In welchen Situationen (Training, Wettkampf, Alltag, herausragende Events, ...) willst du das Ziel realisieren.

Welche (psychologischen) Qualitäten von dir sollen entwickelt werden?

Optimieren der Zielschwierigkeit

Z.B. :Niedere Anforderung (hohe Erreichungswahrscheinlichkeit) → Selbstwert stabilisierend

Z.B. :Höchste Anforderung → Peak Performance (Topleistung)

oder zu niedere Anforderung → Gefahr der Unterforderung und Langeweile

## **2. Das Ziel wirklich wichtig nehmen und mit Energie und Konsequenz verfolgen**

Mache dir das Ziel wirklich wichtig. Suche dir Unterstützung durch andere.

Achte auf mögliche Schwierigkeiten und mögliche Barrieren in der Zielerreichung, vor allem, wenn du das Ziel schon mehrmals erreichen wolltest und suche dir dazu Lösungen oder hole dir Rat vom Sportpsychologen.

## **3. Handlungsplan entwickeln**

Entwickle einen genauen Plan, wie du Schritt für Schritt das Ziel erreichen willst. Prüfe das mit deinem Trainer, mit dem Sportpsychologen oder einer sonstigen Person deines Vertrauens.

Überprüfe, ob das ursprünglich genannte Ziel so wirklich zu erreichen ist!

## **4. Feedback**

Beachte vor allem den Spaß und die Freude, die die effektive Arbeitsweise durch die Leistungssteigerung bringt.

Überprüfe laufend deine Teilziele und hole dir Rückmeldung dazu ein.

Mit der Zielerreichung überprüfe deine Arbeitsweise und Sorge für eine angemessene Selbstbelohnung. (individuelle Belohnung!)

### **1.4 Zielbild visualisieren**

- Mache es dir in sitzender oder auch liegender Körperhaltung bequem;
- Schreibe dir die verschiedenen Ziele auf, die du in den nächsten Wochen, den nächsten Monaten und auch Jahren erreichen willst und halte auch fest, bis wann du diese realisiert haben möchtest;
- Achte dabei darauf, dass du positive Formulierungen wählst (siehe unten);
- Wähle nun eines der formulierten Ziele; bleibe in einer bequemen Körperhaltung; atme nun ruhig und gleichmäßig;
- Stell dir nun ganz exakt dein Zielbild vor; stelle dir das Bild auch so vor, dass du es aus deiner eigenen Perspektive (= von innen) erlebst, also es nicht aus einer Vogelperspektive (=von außen) betrachtest;
- Günstig ist es, wenn du in das Bild alle deine Sinnessysteme integrierst: Was siehst du in dem Bild, was hörst du, kannst du etwas Bestimmtes riechen, was fühlst du dabei?
- Binde nun auch in der Zielvorstellung die Umwelt ein, die anderen Schützen, die Zuschauer, usf., wie du die anderen wahrnimmst, wie das gesamte Umfeld in dein Zielbild eingebunden ist;
- Entwickle zu diesem Zielbild auch ein Gefühl; es sollte sich Freude oder Sicherheit oder auch ein anderer positiver innerer Zustand einstellen; wenn dir das gelingt, ist die Zielerreichung erfolgreich;
- Stelle dir dieses Ziel mehrmals in der Woche vor, gehe stets nach dem gleichen Schema vor; wie gesagt: das Zielbild soll zu einem positiven inneren Zustand führen;
- Mit der Zeit gelingt es dir, rasch in einer Alltagssituation das Zielbild aufzubauen und sofort den positiven inneren Zustand zu spüren;
- Verfahre auch mit all den anderen Zielen in dieser Form;

### **1.5 Wann setze ich Zielsetzungstraining ein?**

- Mehrmals im Monat, um dir grundsätzlich deiner Ziele bewusst zu werden;
- In der Vorbereitung auf einen Wettkampf visualisierst du dein Ziel, welches sich auf das bevorstehende Schießen bezieht;
- Du setzt das Zielsetzungstraining auch dann ein, wenn du das Gefühl hast, dass deine Leistungsmotivation stark nachlässt;

- Wenn dich ein Gefühl der inneren Leere oder auch eine Sinnfrage im Zusammenhang mit der Ausübung des Leistungssports beschäftigt;

### **1.6 Worauf soll ich achten?**

- Ziele sollen kontrollierbar sein;
- Zielen können eine Herausforderung darstellen, sollen mit Anstrengung erreichbar, aber realistisch sein;
- Die Ziele können sich im Laufe der Zeit auch ändern, überprüfe also deine formulierten Ziele regelmäßig auf deren Aktualität;
- Du solltest auf das Erreichen des Ziels höchst möglichen Einfluss haben, je geringer dein Einflussvermögen ist umso schwieriger ist die eigenständige Zielkontrolle;
- Formuliere die Ziele in einer Form, dass diese für dich (und andere) überprüfbar sind;
- Ziele sind stets positiv zu formulieren; befasse dich damit, was du erreichen willst und nicht damit, was du nicht mehr tun oder haben willst; so ist es beispielsweise zu wenig, wenn du als Ziel formulierst, nicht mehr nervös sein zu wollen; die Frage, die du dir stellen musst, was du anstelle dessen möchtest;

### **1.7 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?**

- indem sich ein positiver innerer Zustand zum Zielbild einstellt;
- indem dein Motivationsniveau über die Monate konstant bleibt;
- indem du im Training weißt, was du mit diesem Trainingsaufwand erreichen willst;
- indem du auch bei Krisen an dich und deine Ziele glaubst;
- indem du an manchen Zeiten überprüfst, ob du dich bestimmten Zielen annäherst;
- indem dein Ziel, welches du vor dem Wettkampf visualisiert und prognostiziert hast, ganz oder annähernd realisiert wird;

## **2 Entspannung, Aktivierung, Stress**

---

### **2.1 Wozu dient Entspannungs- und Aktivierungstraining?**

Für die Bewältigung jeder sportlichen Anforderung gibt es ein bestimmtes (optimales) Aktivierungsniveau.

Die Regulierung des Aktivierungsniveaus hat zwei Zielrichtungen. Einerseits geht es um die Senkung von Spannungszuständen, wenn man beispielsweise vor einem Wettkampf, einzelnen Schuss, etc zu aufgeregter oder nervös ist. Ist der Erwartungsdruck zu hoch, entsteht Angst. Sie blockiert und verhindert ein positives Resultat. Also muss der Druck gesenkt werden. Dies gelingt am ehesten durch Anwendung einer Entspannungstechnik. Andererseits geht es um eine Steigerung des Erregungspegels, wenn man vor oder während eines Wettkampfs zu ruhig ist und sich mobilisieren möchte.

Eine wichtige Funktion hat eine gute Entspannungstechnik auch für die Erholung nach starken Beanspruchungen (Training) und zum Üben anderer Techniken wie das Visualisieren, formelhafte Vorsatzbildung und vieles mehr.

### **2.2 Wie funktioniert Entspannungs- und Aktivierungstraining?**

**Entspannungstraining:**

#### **Grundsätzlich:**

Wenn du dich für ein bestimmtes Entspannungsverfahren entscheidest, ist es hilfreich es einmal mit einem Sportpsychologen durchzuführen. Er hilft dir, es individuell nach deinen Bedürfnissen anzupassen.

Nach einiger Übungszeit wäre eine entsprechende Kontrolle durch den Sportpsychologen sinnvoll.

## **A) Progressive Muskelrelaxation**

Grundverfahren: Am besten im liegen oder im sitzen mit geschlossenen Augen. Zuerst werden insgesamt 16 Muskelgruppen in vorgegebener Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend wieder entspannt:

1. Muskelgruppe: Dominante Hand und Unterarm
2. Muskelgruppe: Dominanter Oberarm
3. Muskelgruppe: Nichtdominante Hand und Unterarm
4. Muskelgruppe: Nichtdominanter Oberarm
5. Muskelgruppe: Stirn
6. Muskelgruppe: Obere Wangenpartie und Nase
7. Muskelgruppe: Untere Wangenpartie und Kiefer
8. Muskelgruppe: Nacken und Hals
9. Muskelgruppe: Brust, Schultern und obere Rückenpartie
10. Muskelgruppe: Bauchmuskulatur
11. Muskelgruppe: Dominanter Oberschenkel
12. Muskelgruppe: Dominanter Unterschenkel
13. Muskelgruppe: Dominanter Fuß
14. Muskelgruppe: Nichtdominanter Oberschenkel
15. Muskelgruppe: Nichtdominanter Unterschenkel
16. Muskelgruppe: Nichtdominanter Fuß

Folgende Abläufe müssen bei jeder Muskelgruppe hintereinander gereiht werden:

- **Konzentration** auf die jeweilige Muskelgruppe;
- **Anspannen** der Muskelgruppe (grundsätzlich nicht zu stark anspannen, da es sonst zu sehr lange dauernden Nachspannungen kommt, und nicht zu lange – Krampfgefahr; suche auch hier nach deinem individuellen Optimum);
- **Spannung** ca.5-7 Sekunden aufrecht halten und diese Spannung bewusst wahrnehmen (eine positive, starke Muskelspannung erleben) 1 x reicht, lediglich beim Erlernen 1 x Wh;
- Spannung in der betreffenden Muskelgruppe **lösen – gleichzeitig ausatmen**, das Lösen der Spannung bewusst wahrnehmen und das Gefühl der entspannten Muskulatur spüren;

Zwischen den einzelnen Muskelgruppen sollte man immer wieder für 15-30 Sekunden in entspannter Ruhelage bleiben und ruhig und gleichmäßig atmen (mit jedem Ausatmen bewusst loslassen);

## **B) Atemtechniken**

### *Entspannungsatmung*

Der Sportler begibt sich in eine bequeme Körperstellung und achtet darauf, angenehme (nicht zu enge) Kleidung zu tragen. Nun wird versucht, eine ruhige und gleichmäßige Atmung zu erzielen. Der Sportler beobachtet außerdem vor seinem „inneren Auge“ den Weg der Luft vom Ein- zum Ausatmen. Es soll sich ein gleichmäßiger ruhiger Rhythmus des Ein- und Ausatmens einstellen:

- tief einatmen, Voraussetzung ist Beherrschung der Tiefenatmung (Bauchatmung);
- den Weg verfolgen, wie die Luft des Einatmens bis zum Zwerchfell vordringt
- ruhig und tief ausatmen, die Aufmerksamkeit ist stärker bei der Ausatmung als bei der Einatmung;
- das Ausatmen „geschehen lassen“ („es atmet mich“); die Luft soll immer mehr durch entspannen, nicht durch Kontraktion der Muskulatur entweichen, begleitet von der

- Vorstellung, dass mit der Luft auch jede unangenehme Spannung aus dem Körper entweicht;
- die Einatmung erfolgt nach einer kurzen Pause am Ende des Ausatmens immer autonomer;

Diese entspannende Atmungsübung soll in einer ruhigen Umgebung durchgeführt werden. Fällt es dem Sportler schwer, sich darauf zu konzentrieren, so kann beruhigende Musik als Unterstützung genutzt werden oder die Aufmerksamkeit durch Zählen von Atemzügen (z.B.: sieben mal zehn Atemzüge) bei der Atmung behalten werden.

### **C) Ruhebild**

Die Visualisierungsübung "Ruhebild" hat sich als Entspannungstechnik besonders bewährt. Darunter versteht man das intensive und wirklichkeitsgetreue Vorstellen einer erholsamen Situation. Um diese nachvollziehen zu können, sollen möglichst viele Sinnesorgane in die Vorstellung miteinbezogen werden. Besondere Bedeutung soll dabei sowohl auf die emotionale Erinnerung (klassische Konditionierung) der erholsamen Situation als auch auf die Wahrnehmung der kinästhetischen Empfindung (Körpergefühl in einer bestimmten Position, z.B. beim Liegen, während Bewegungen) gelegt werden. Es handelt sich dabei um einen Erinnerungsprozess, der sowohl über die Emotion als auch über die kinästhetische Wahrnehmung definiert wird. Die dafür verantwortlichen Rezeptoren in den Muskeln, Sehnen und Bändern werden über die Vorstellung aktiviert (ideomotorische Reaktion oder Carpenter-Effekt). Das Ruhebild soll in dieser Erinnerung wirklichkeitsgetreu nachvollzogen werden können.

Beherrscht ein Sportler diese Fertigkeit, ist er einen großen Schritt weitergekommen. Er kann sich nun zum Ziel setzen, bei jeder neu auftauchenden Wahrnehmung von Unruhe sein Ruhebild "einschalten" zu können. In der Praxis sieht dies dann etwa so aus: der ausgewählte Schütze merkt vor seinem Schuss, dass er unruhig und nervös wird. Daraufhin ruft er sein Ruhebild ab. Über die Vorstellung der erholsamen Situation kommt die gefühlsbetonte Erinnerung, und der Sportler wird sich so innerhalb weniger Sekunden seinen optimalen Spannungsbereich einregeln.

Merkmale des Ruhebilds:

1. leicht erlernbar
2. bereits erlebte Situation des Wohlfühlens und Entspannt - Seins
3. Visualisierung aus der Innenperspektive
4. Einbeziehung sämtlicher Sinnesorgane
5. schrittweise vorgehen
6. Ziel: jederzeit sofort abrufbar

### **Training des optischen Analysators**

Der Akteur muss lernen, seine Umgebung, Gegenstände, die Wettkampfstätte genau zu betrachten, sie mit geschlossenen Augen zu fokussieren. Diese Bilder sollten quasi abfotografiert werden. In einer weiteren Phase soll er dasselbe mit entspannenden Situationen tun und diese abspeichern: einen Tag am Strand, in den Bergen, ein Sonnenunter- oder -aufgang. Von der Optik soll er an Ruhe und Kraft gewinnen.

Beim optischen Training sollte der Sportler auch auf die Farben schauen und sich diese möglichst genau einprägen. Zur Verstärkung seiner Eindrücke kann er am Strand, am Berg usw. oder auch zu Hause sein Ruhebild auch zeichnen. Dabei geht es nicht um die Ausführungsqualität, sondern um eine verstärkte Erinnerung, Auseinandersetzung und Vertiefung des Bildes während des Zeichnens.

Beispiele für Anfangsübungen zum visuellen Vorstellen: Sonnenuntergang, Wolken, die über den Himmel jagen, Gesicht eines Freundes, schönes Gebäude, Sportausrüstung, berühmte Sportlerin

### **Training des akustischen Analysators**

Man muss lernen, sich auf akustische Reize zu konzentrieren und diese auch bewusst wahrzunehmen, wie beispielsweise das Rauschen der Wellen, das Zwitschern der Vögel, Regen auf einem Blechdach, der Wind in den Bäumen, das Läuten der Kirchenglocken, das Gejohle einer Menge, seine Lieblingsmelodie, typische Geräusche einer Sportart, etc. In der Praxis soll das Ohr geschult, in der Vorstellung diese Laute wieder abgerufen werden. Dann kann auch in der Vorstellung erholsame Musik genossen werden, ohne die Laute in der Realität tatsächlich zu hören.

### **Training des taktilen Analysators**

Bestimmte Oberflächen und deren Beschaffenheit sollen bewusst über den Tastsinn wahrgenommen werden. Wie fühlt sich die Wiese beim Barfußlaufen, der Sand auf der Haut, ein heißes Bad, eine kalte Dusche, ein fester Händedruck, etc. an? Nach einem ersten Praxis-Block soll dieser Analysator mit geschlossenen Augen geschult werden.

### **Training des olfaktorischen Sinnes (Geruchssinn)**

Über den Geruchssinn soll Meeres- oder Waldluft bewusst wahrgenommen werden. Es ist die Luft des Ruhebildes. Der Sportler soll sich fragen, welcher Duft entspannend wirkt, welcher aktivierend. Geschlossene Augen bringen den Vorteil, mehr wahrzunehmen, mehr zu riechen.

### **Training des Geschmacksinns**

Bestimmte Lebensmittel wirken eher entspannend, andere eher erfrischend. Dies soll bewusst in der Realität überprüft werden.

### **Training des kinästhetischen Analysators**

Entscheidend ist, welches Gefühl der Entspannung der Sportler hat, wenn er sich bewegt bzw. in einer angenehmen Situation entspannt. Er soll lernen genau zu unterscheiden ob sich bestimmte Muskeln lockerer als andere anfühlen. Häufig erinnert er sich nur an das Gefühl nach einer bestimmten angenehmen bzw. gelungenen Handlung: dieses strebt er an, dieses soll er anstreben! Je schneller es gelingt, das Gefühl herbeizurufen, desto schneller kann er sich in den erwünschten Zustand hineinmanövrieren. Der kinästhetische Analysator ist somit auch für das Bewegungslernen sehr wesentlich.

Die Analysatoren sollen sich gegenseitig unterstützen, um die erwünschte Körper- und Bewegungsempfindung, das, was gemeinhin als "gutes Gefühl" bezeichnet wird, herbeizuführen. In diesem Zusammenhang ist die emotionale Erinnerung nicht weniger von Bedeutung.

#### **Trainingshäufigkeit**

Das gewählte Ruhebild sollte schriftlich detailliert dargestellt werden und täglich ein- bis zweimal zwischen drei und fünf Minuten eingeübt bzw. trainiert werden, wobei anfangs beim intensiven Durchlesen des Textes gleichzeitig die Vorstellung des Bildes entsteht, später das Visualisieren ohne Texthilfe erfolgt. Wenn es automatisiert und stabilisiert ist, dann sollte es jederzeit abgerufen werden können, auch in Situationen mit Störfaktoren. Erst wenn dies so klappt, ist es wettkampftauglich. Ist es einmal automatisiert, reichen zehn bis zwanzig Sekunden Verweilen im Ruhebild aus, um einen beruhigenden Effekt zu erzielen. Dann ist es weiteres möglich, es unter schwierigen Bedingungen zu schulen. Denn letztlich sollte das Ruhebild abrufbar sein mit offenen Augen, in Sekundenbruchteilen, um das Spannungsbarometer in Windeseile in den optimalen Bereich zu bringen.

### **D Selbsthypnose**

Hypnose ist ein besonderer Bewusstseinszustand, vergleichbar mit dem Zustand einen kurzen Moment vor dem Einschlafen - man ist noch wach, träumt aber bereits. In diesem Zustand ist man sehr empfänglich für Selbstbefehle. Entspannung kann jetzt genauso erzeugt werden wie Kraft und Leistungswille. Selbsthypnose hat Ähnlichkeit mit dem Autogenen Training, dem Psychohygiene-Training und der Meditation.

Ablauf: Entspannte Sitz- oder Liegeposition einnehmen. Bei jedem Ausatmen vorstellen, du würdest entspannter und ruhiger werden und immer tiefer in den angenehmen Hypnosezustand gleiten. Bild einer Rolltreppe benutzen: Je weiter du nach unten fährst, um so mehr wirkt die Hypnose. Sobald du merkst, dass du wirklich entspannt bist (nach ca. 5 bis 10 Minuten) kannst du dir selbst Befehle geben, z.B. „ich bin ruhig und entspannt!“ oder „ich bleibe cool auch unter Druck!“

### **Aktivierungstraining**

Die Übungen können an einem beliebigen Ort durchgeführt werden und sind in jeder Körperhaltung möglich.

- Schnelle schwunghafte Bewegungen ausführen;
- Muskulatur durch leichte Kraftübungen anspannen und sehr bewusst wieder entspannen;
- Schnell und tief einatmen;
- Eine aktivierende Umgebung herstellen (z.B. fetziges Musikstück am besten mit Walk- oder Discman);
- Aktivieren durch Selbstgespräche, pushende Affirmationen und Autosuggestionen wie: „Jetzt gehe ich es an“, „Jetzt zeige ich, was ich kann“ oder „Here we go!“ und dergleichen;

Wichtig ist, dass die Sätze ganz in der Sprache des Sportlers abgefasst sind, so dass sie unmittelbar körperlich reagieren können;

### **Aktivierungsatmung**

In der aktuellen, sportbezogenen Körperhaltung schnell und tief einatmen und darauf achten, den Atemrhythmus hoch zu halten. Die Aufmerksamkeit wird lediglich auf das Einatmen gerichtet, das Ausatmen geschieht von selbst.

Ergänzend kann mit dem Einatmen ein Ziel visualisiert werden (z.B. Energie, Erfolg, Zuversicht, ...) oder es kann ein konkreter Wahrnehmungsgegenstand intensiv betrachtet werden (z.B. Stadion, Ball, ...).

#### **2.3 Wann setze ich Entspannungstechnik ein?**

Entspannungstechnik setze ich dann ein, wenn das Spannungsbarometer zu hoch ist (Übererregung). Dies macht sich bemerkbar in überreizten Reaktionen gegenüber dem Schiedsrichter, dem Trainer, den Teamkollegen und/oder nervösem Auf- und Abgehen, erheblicher Pulsbeschleunigung, Schweißausbruch, feuchten Händen oder ängstlichen Gedanken wie „Ich darf nicht daneben schießen!“ „Was passiert, wenn ich die anderen enttäusche?“

Am besten setze ich das Entspannungstraining vor dem Aufwärmen im Training und Wettkampf ein, sowie nach dem Training oder nach dem Wettkampf zur verbesserten und schnelleren Regeneration.

#### **2.4 Wann setze ich Aktivierungstechnik ein?**

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich keine rechte Lust auf den bevorstehenden Wettkampf oder Training verspüre. Obwohl ich weiß, dass ich im Moment Höchstleistungen erbringen soll, habe ich das Gefühl es nicht zu können.

Ich fühle mich träge, schlaff, bin unfähig mich aufzuwärmen und möchte am liebsten gar nicht schießen. Im Wettkampf kämpfe ich nicht und gebe schnell auf. Ich lasse geschehen, was zu geschehen hat - ohne es beeinflussen zu wollen.

In diesem Fall muss ein Aktivierungsverfahren angewendet werden. Am besten vor dem Aufwärmen oder in der Pause.

#### **2.5 Worauf soll ich achten?**

Bei den Entspannungsübungen mache es Dir so bequem wie möglich und Sorge dafür, dass Du während der Übungen von niemandem und durch nichts gestört wirst. Durch

zwanghaftes „Entspannen-Wollen“ erreichst Du nur dessen Gegenteil. Lass die Entspannung einfach nur zu. Lass die Spannung los, die Entspannung kommt von selbst. Halte die Augen während der Übungen geschlossen, um deine Aufmerksamkeit ganz nach innen richten zu können.

Entspannung bedeutet keineswegs Leistung, sondern vielmehr „Geschehenlassen“  
 Stress „an sich“ gibt es nicht – Stress ist wichtig, entsteht aber immer erst aus unserer eigenen Beurteilung der Lage. Stress kann also von vornherein ausgeschaltet werden, wenn du den Wettkampf als Herausforderung, als gute Gelegenheit dich zu verbessern, als Trainingsmöglichkeit oder auch als Spaß beurteilst oder annehmen kannst.  
 Unänderbares und Unabänderbares ist einfach zu akzeptieren.

## 2.6 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?

Das richtige Aktivierungsniveau erkenne ich daran, dass ich leicht erregt, kraftsprühend, optimal konzentriert und in freudiger etwas ungeduldiger Erwartung bin.

Nach dem Entspannungstraining sind meine Muskelgruppen gelockert und mein ganzer Körper ist beruhigt. Ich erlebe keine psychische Beanspruchung und habe einen kühlen, klaren Kopf.

Durch regelmäßiges Entspannungstraining sinkt meine Nervosität vor Wettkämpfen und ich wirke viel gelassener.

### Arbeitshilfe

- Führe ein Entspannungstraining durch und beurteile die Veränderung deiner Befindlichkeit (vorher, nachher)
- Versuche das Entspannungstraining eine Zeit lang regelmäßig (an allen Trainings- und Wettkampftagen abends oder nach dem Training /WK) durchzuführen.
- Achte auf Auffälligkeiten (wann wirkt es besser, wann schlechter)

### Befindlichkeit

<b>Aktiviertheit:</b>								
unermüdlich, angeregt, beschwingt, unternehmungslustig, aktiv								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu
<b>Gehobene Stimmung:</b>								
ausgezeichnet, angenehm, gut gelaunt, freudig, unbeschwert								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu
<b>Besinnlichkeit:</b>								
Gedankenvoll, tiefsinnig, nach innen gekehrt, träumerisch, besinnlich								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu
<b>Ruhe:</b>								
Gelöst, locker, entspannt, zufrieden, gelassen								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu
<b>Ärger:</b>								
Wütend, ärgerlich, sauer, gereizt, reizbar								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu
<b>Erregtheit:</b>								
Ruhelos, zerfahren, rastlos, unständig, kribbelig								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu
<b>Deprimiertheit:</b>								
Betrübt, traurig, unglücklich, unausgeglichen, gedrückt								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu
<b>Energielosigkeit:</b>								
Temperamentlos, energieelos, lasch, träge, lahm								
Trifft nicht zu	-3	-2	-1	0	1	2	3	Trifft voll zu

# 3

## Wahrnehmung und Focussierung

---

### 3.1 Wozu dient Wahrnehmungs- und Focussierungstraining?

#### **Wahrnehmung:**

Folgendes kann und sollte ich im Bogensport wahrnehmen:

- Informationen aus der *äußeren Umgebung* (z.B. Licht, Wind, Hangneigung, Ampel,...);
- Informationen aus der *inneren Selbstbeobachtung* (meine Bewegungsreaktionen, Schmerzempfindungen, körperlicher Zustand, psychischer Zustand - „Ach, wie bin ich arm!“);

Um meine Wahrnehmungen erfolgreich nützen zu können, muss ich die wichtigen Informationen auswählen, deuten, und darauf richtig reagieren.

Voraussetzung dafür ist, dass ich weiß:

- worauf ich meine Wahrnehmung richten soll, und
- wovon meine Wahrnehmung beeinflusst werden kann (z.B. von anderen äußeren Reizen, von meiner Einstellung, meinen Erwartungen, meinen Emotionen)

Dazu dient ein Wahrnehmungstraining.

#### **Focussierung:**

Focussieren heißt, meine Aufmerksamkeit auf einen ausgewählten Bereich meiner Wahrnehmungen zu richten. Andere Reize lenken ab oder stören. Ihr Wegblenden erreiche ich mit Hilfe meiner Sinne (in erster Linie sehen, hören, Bewegungsgefühl) und meiner Gedanken, die ich nur auf das richte, was im Augenblick wichtig ist. Um das zu erlernen, dient Aufmerksamkeitssteuerungstraining.

### 3.2 Wie funktioniert Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitssteuerungstraining?

Es gibt verschiedene Formen von Wahrnehmungs- und Focussierungstrainings, die entweder die Aufmerksamkeit nach **außen** (auf bestimmte Reize der Umgebung) oder nach **innen** (auf meine Gedanken, meine Befindlichkeit, meine Körperwahrnehmung) trainieren, und bei diesen beiden Möglichkeiten jeweils auf einen **engen** oder einen **weiten** Bereich meiner Wahrnehmung.

#### 1. Trainingsformen für Focussierung auf *außen* – *weit*:

- Fotogedächtnisübungen (Zahlenreihen, Bilder, Umgebung): du richtest deinen Blick nur für einige Sekunden auf ein Bild und versuchst dabei, das ganze Bild wahrzunehmen ohne auf Details einzeln hinzuschauen. Dann schließt du die Augen, nimmst die Information mit deinem geistigen Auge auf, öffnest sie wieder für eine Sekunde, als ob du mit einer Kamera ein Bild schießen würdest. Dann vergleichst du, wie groß die Übereinstimmung deiner Aufnahme mit dem Original ist. Ziel: in der Übertragung auf den Wettkampfort– komplexe Situationen mit einem Blick überschauen lernen;

#### 2. Trainingsformen für Konzentration auf *außen* – *eng*:

- Konzentration auf einen Gegenstand. (z.B. Punkt, Spot, Klicker);
- Konzentration auf Geräusche/ein Musikstück (mit geschlossenen Augen);
- Konzentration auf ein Thema;

#### 3. Trainingsform für Focussierung auf *innen* – *weit*:

- Balanceübungen mit geschlossenen Augen;
- Anspannung und Entspannung bzw. Spannungszustand des gesamten Körpers;

#### 4. Trainingsform für Konzentration auf *innen* – *eng*:

- Atemkonzentration;
- Taktil: z.B. Spüren der Sehne an den Fingern, Druckpunkt des Bogengriffes, Fühlen des Kontaktpunktes;

#### 5. Trainingsformen für *Umschalten* der Aufmerksamkeitsform:

- Jonglieren mit unterschiedlich vielen Bällen bzw. verschiedenen Gegenständen (verschiedenartige Bälle, Tücher, Keulen);
- Strategiespiele (Schach, 4 gewinnt, Memory, etc.);
- Gleichzeitig Radio hören oder Fernsehen und einen Text lesen, immer wieder vom einen auf das andere „umschalten“ und nur darauf konzentrieren;

### 3.3 Wann führe ich Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitssteuerungstraining durch?

Wie die Bezeichnung „Training“ schon aussagt, kann Wahrnehmungs- und Focussierungstraining nur wirksam sein, wenn es:

1. planmäßig,
2. regelmäßig und
3. intensiv durchgeführt wird.

*Planmäßig* heißt, dass ich einen Plan haben muss, was genau ich für welche Situationen trainieren will, und dass ich zumeist mit einfachen Übungen beginne und die Schwierigkeiten langsam erhöhe, bis ich das Erlernete dann im Wettkampf auch einsetzen und umsetzen kann.

*Regelmäßig* heißt, dass dieses Training nur Sinn macht, wenn ich es täglich oder zumindest jeden zweiten Tag durchführe. Dabei ist es besser, kleine Zeitumfänge (bis zu 15min) zu trainieren, dafür aber täglich. Wenn ich weiß, wofür ich meine Konzentrationsfähigkeit steigern will, bin ich auch motiviert zu regelmäßigem Training.

*Intensiv* meint, dass ich voll und ganz bei der Sache bin, mir dafür einen störungsfreien Raum suche und ausreichend Zeit einräume (d.h., dass ich mich in einem entspannten Zustand befinde und nicht im Anschluss schon wieder unter Termindruck stehe).

Wahrnehmungs- und Focussierungsfähigkeit ist praktisch unbegrenzt steigerbar, geht aber so wie Kraft, Beweglichkeit, Timing, etc. auch wieder verloren, wenn man sie nicht ständig trainiert.

### **3.4 Worauf soll ich achten?**

Aufmerksamkeitssteuerung hat nichts zu tun mit Einsatz und Verbissenheit, mit Druck und Krampf. Der Befehl „Ich muss mich konzentrieren!“ oder „Jetzt konzentriere dich endlich!“ ist meistens verbunden mit „sich zusammenreißen“ oder „die Zähne zusammenbeißen“.

Ideale Aufmerksamkeit erreicht man aber in einem Zustand, in dem man einerseits *hellwach* mit seinen Sinnen und Gedanken im jeweiligen Augenblick ist (ohne an mögliche Folgen oder Ergebnisse des Augenblicks zu denken), und andererseits körperlich in einem Zustand *guter Spannung* (nicht Anspannung oder Verkrampfung) und *Lockerheit*.

Wenn das Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitssteuerungstraining auch am Anfang sehr schwierig ist und die Übungen nicht gleich klappen, lass dich nicht entmutigen; es hilft auch nichts, Konzentration erzwingen zu wollen („Ich muss jetzt nur bei dieser Sache bleiben!“, „Ich darf mich nicht ablenken lassen!“). Gib dich mit kurzen Trainingssequenzen zufrieden und steigere die Zeitspannen langsam.

Achte darauf, dass du zu Beginn in einer störungsfreien Umgebung trainierst (wenig Geräusche, kein Handy, niemand unterbricht dich); wenn dir die Übungen dann gelingen, kannst du dich dabei Schritt für Schritt in „unruhigere“ Umgebungen wagen, denn das Ziel ist ja, dass auch unter Druck im Wettkampf deine Konzentration „funktioniert“.

Um zu einer Regelmäßigkeit in der Durchführung der Übungen zu gelangen, ist es anfangs oft hilfreich, diese immer um die gleiche Tageszeit durchzuführen oder mit einer anderen Tätigkeit (z.B. nach dem Duschen, vor dem Zähneputzen, etc.) zu koppeln.

### **3.5 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?**

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie ich die Verbesserung meiner Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit testen und überprüfen kann:

- computergesteuerte Konzentrationsleistungstests
- verschiedene Wahrnehmungs- und Konzentrationstests auf Papier
- im Bogensport:
  - durch den Erfolg meiner Handlungen: wenn ich meine Handlungen optimal ausführe, ohne von Ablenkungen (egal ob von außen oder von meinen eigenen Gedanken und Gefühlen) dabei beeinflusst zu werden
  - wenn ich bewusst so handle und mich so verhalte, wie ich es nach meinen Zielen geplant habe
  - wenn Fehler oder Missgeschicke eines einzelnen Schusses mich nicht „verfolgen“ oder meine weiteren Handlungen stören

## **4 Innerer Dialog und Selbstinstruktion**

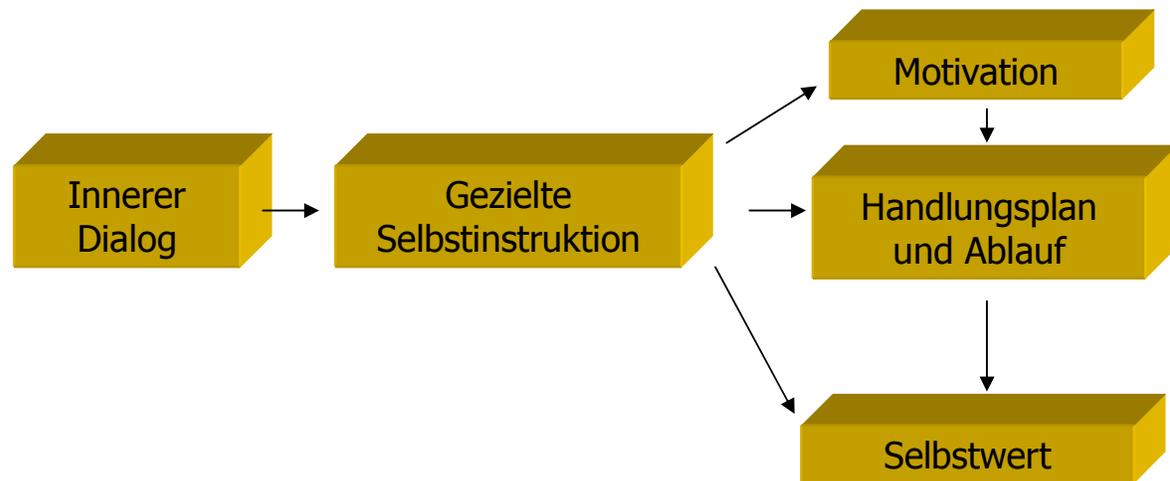
---

### **4.1 Wozu dient der innere Dialog und Selbstinstruktion?**

Der innere Dialog läuft ganz automatisch ab, wir sind uns oft dessen gar nicht bewusst.

Der innere Dialog beschreibt die Konstruktion unserer subjektiven Wirklichkeit, setzt unsere Innen- und Außenwelt in eine sprachliche Beziehung.

Der innere Dialog beeinflusst das Handeln, die Motivation und das Selbstwertgefühl.



Gelingt es daher den inneren Dialog zu erfassen, können wir zu gezielten Selbstinstruktionen kommen - oft auch als Affirmationen bezeichnet.

Mit gezielten Selbstinstruktionen können wir unser Handeln gestalten, uns motivieren und den Selbstwert und die Selbstsicherheit fördern

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, ein Bewusstsein zu entwickeln für:

- die Wahrnehmung des richtigen Moments für einen inneren Dialog;
- die inhaltliche Angemessenheit unserer Gedanken;
- die Entwicklung positiver Vorsätze und deren Einsatz;
- die Nutzung von Vorstellungsbildern für positive Selbstbeeinflussung;
- das Wecken guter Gefühle, das Verändern oder Mildern unangemessener Gefühle;
- das Auf-sich-selbst-Hören und das Steuern der eigenen Handlungen gemäß eigener Einsichten;
- das Vertrauen zu sich selbst;
- die Wahrnehmung nachteiliger automatischer Gedanken und deren Überwindung;

#### **4.2 Wie funktioniert innerer Dialog und Selbstinstruktion**

Der innere Dialog kommt wie gesagt wie von selbst, er verschwindet auch, wenn wir ganz im Wettkampf aufgehen und einfach nur noch schießen. Dann sprechen wir von „flow“. (= im Schießen aufgehen)

Die Selbstinstruktionen können aus dem inneren Dialog entwickelt werden:

Beachte deinen inneren Dialog vor, während und nach dem Training, dem Wettkampf:

- Wie spreche ich mit mir selbst?
- Was geht mir durch den Kopf?
- Worauf wirken meine Selbstgespräche?
  - Welche Selbstgespräche motivieren, demotivieren mich?
  - Welche Selbstgespräche unterstützen / behindern mich in meinem Wettkampf?
  - Welche Selbstgespräche stärken / schwächen mein Selbstvertrauen?

Leite daraus Selbstinstruktionen ab:

- Formuliere aus diesen Erkenntnissen für dich geeignete Selbstinstruktionen/Affirmationen, die
  - dich motivieren!
  - dir Handlungssicherheit geben!
  - dir Selbstsicherheit geben!
- Beachte, dass die Selbstinstruktion so gewählt ist, dass sie dein Handeln direkt unterstützt, hole dir dazu auch Unterstützung von deinem Sportpsychologen.

Übe diese Selbstinstruktionen:

- In eine entspannte Körperhaltung gehen;
- Sich eine passende Situation vorstellen sich selbst mit dieser Instruktion ins den optimalen Zustand bringen;
- Die Überzeugung aufbauen, dass man das gewünschte Verhalten zeigt und es in der Vorstellung möglichst lebendig miterleben;

Kognitive Um- und Neustrukturierung

**Ziel:**

Veränderung einer belastenden Situation (z.B. „Ich schieße mit zwei Italienerinnen in einer Gruppe, die können sich gegen mich absprechen.“ „Bei Regen schieße ich schlecht.“) durch einen neuen gedanklichen Zugang.

**Annahme:**

Wenn ich die Bewertung einer Situation verändere, ändert sich das Erleben in dieser Situation.

**Voraussetzung:**

Erarbeitung durch die Person mit Unterstützung durch eine Expertin, einen Experten.

Eine beispielhafte Vorgangsweise:

**Die gedankliche Falle explorieren.**

Egal was ich tue, der Trainer ist nie zufrieden

Den Zusammenhang Denken – Handeln erfassen (aktuelles Wirkgefüge).

Wenn ich so denke, bin ich frustriert, ich reagiere im Training aggressiv auf Kritik und kann sie nicht annehmen, meine Motivation sinkt

**Das gewünschte Handlungsergebnis formulieren.**

Mit Spaß trainieren, offen für alle Entwicklungsimpulse

Hilfreiche Gedanken aus der Falle, hin zum gewünschten Resultat formulieren (viele Möglichkeiten assoziieren und entwickeln)

Ich freue mich auf das Training. (Ich weiß auch, dass ich noch keine sichere Routine habe.)

Ich nehme Kritik an und nutze sie, weil ich etwas lernen will

Auswählen der geeignetsten kognitiven Strategie

**Einüben**

- Abends in der Vorstellung;
- Anwenden, anpassen und stabilisieren;
- Im Training;
- Im Wettkampf;

**4.3 Wann setze ich Selbstinstruktionstechniken ein?**

- Selbstinstruktionstechniken sind sehr hilfreich, wenn ich z.B. Fehlern lange nachhänge;
- Sie sollen kurz gewählt sein, so dass sie ein komplexes Handeln knapp zusammenfassen. Ein einfaches Beispiel: „Komm! Weiter!“ Diese Instruktion steht für einen Fehlschuss, der mich normalerweise demotiviert, ich mir denke „nicht schon wieder ein schlechter Schuss. „Komm, weiter!“ fasst jetzt zusammen, dass ich weiter konzentriert und locker drauf los schieße, dass ich mir etwas zutraue, offen bleibe für die Situationen;
- Selbstinstruktionen setze ich also ein, um (wieder) in den Wettkampf zu kommen;
- Je mehr ich im Wettkampf drinnen bin, desto weniger werde ich diese Selbstinstruktionen benötigen;

#### **4.4 Worauf soll ich achten**

Selbstinstruktionen funktionieren ohne Wenn und Aber.

Ich sage mir daher nicht, „Ich sollte nicht ...“, sondern ich sage mir, „Ich mache...“.

Selbstinstruktion anpassen: Wenn ich merke, es funktioniert gut, ist alles o.k. Sollte ich merken, dass die Selbstinstruktion nicht genau meinem Stil entspricht, verändere ich sie so, dass sie mein Handeln genauer unterstützt und so effektiver wird.

Verwende also eine Sprache, die dein Körper versteht!

#### **4.5 Woran merke ich die Wirkung**

- Ich komme bei Schwierigkeiten wieder leichter in den Wettkampf;
- Ich bleibe bei / nach Fehlern motiviert;
- Auch wenn die anderen gerade nicht so gut schießen, habe ich keine Schwierigkeiten meine Form zu halten;

## **5 Motivationstraining**

---

### **5.1 Wozu dient es?**

Motivation ist die Energie, die wir zur Verfügung haben, um unser Training durchzuführen, um im Wettkampf unsere Leistung zu erbringen, um unsere Ziele zu erreichen.

Motivation ist von sehr vielen Faktoren abhängig, letztlich bist du aber immer selbst für deine Motivation verantwortlich. Das kann dir niemand abnehmen!

Motivationstraining hat daher folgende Aufgaben:

- Sich klar darüber werden, welche Faktoren einen motivieren und welche die Motivation beeinträchtigen;
- Herausfinden, was man selbst beeinflussen kann und was nicht;
- Strategien entwickeln, wie man auch in schwierigen Situationen motiviert bleibt;

### **5.2 Wie funktioniert Motivationstraining**

Ziele sind für die Motivation sehr wichtig, sie unterstützen sowohl die langfristige, als auch die kurzfristige Motivationsbereitschaft. Daher siehe auch „Zielsetzungstraining“.

#### **Finde zunächst einmal heraus, was du alles tun kannst, um dich zu demotivieren: Was tue ich (könnte ich tun), um mich im Training/ Wettkampf völlig zu demotivieren/frustrieren?**

Wir gehen davon aus, dass du deine „Negativstrategien“ ganz gut kennst. Sie zu verdeutlichen, kann helfen, dann die entsprechenden Alternativen zu finden.

- Bezogen auf meine Person: Welche Eigenschaften von mir kann ich nutzen, um mich zu frustrieren?
- Bezogen auf meine momentane Befindlichkeit: Wie muss ich mich fühlen, damit ich nichts zustande bringe und immer noch tiefer hineinrutsche?
- Bezogen auf mein Ziel in diesem Training: Welche Trainingsziele behindern meine Motivation?
- Bezogen auf meine langfristigen Ziele: Wie können mich langfristige Ziele irritieren?
- Bezogen auf Umweltfaktoren (Wetter, Trainingspartner, Trainer, ...): Wie beeinflussen andere und Umweltbedingungen meine Motivation negativ?

#### **Was tue ich (könnte ich tun), um mich im Training/Wettkampf zu motivieren?**

- Bezogen auf meine Person: Welche Eigenschaften von mir kann ich nutzen, um mich zu motivieren?

- Bezogen auf meine momentane Befindlichkeit: Wie muss ich mich fühlen, dass ich positiv motiviert bin?
- Bezogen auf mein Ziel in diesem Training: Welche Trainingsziele fördern meine Motivation?
- Bezogen auf meine langfristigen Ziele: Wie können mich langfristige Ziele unterstützen?
- Bezogen auf Umweltfaktoren (Wetter, Trainingspartner, Trainer, ...): Wie beeinflussen andere und Umweltbedingungen meine Motivation positiv?

**Welchen Ursachen schreibe ich meinen Leistungen zu?  
Was sind die Ursachen meiner Leistung?**

Wie Beratungstätigkeit und Forschung gezeigt haben, schreiben **erfolgszuversichtliche Sportler** Erfolge ihren eigenen Fähigkeiten und der eigenen Anstrengung zu.

Sie haben ein realistisches Maß an Selbstkritik im Erfolg. Auch dann schauen sie genau, welche Faktoren noch verbesserbar sind.

Im Misserfolg stellen sie eine realistische Ursachenforschung an, ohne an ihren grundsätzlichen Fähigkeiten zu zweifeln. Es gilt einfach Dinge zu verbessern.

**Misserfolgsängstliche Sportler** zweifeln in kritischen Phasen an ihren Kompetenzen. Sie sind weniger in der Lage sich angemessene Ziele zu setzen, sie überfordern beziehungsweise unterfordern sich selbst.

Liste Gründe für folgende Aspekte auf:

Suche dir eine (jetzt noch für dich wichtige) Situation, in der du sehr gut geschossen hast:

1. Beschreibe die Situation genau.
2. Beschreibe auch genau was dir gut gelungen ist.
3. Benenne dir Ursachen, warum es so gut gegangen ist.
4. Überlege auch welche Ziele du bei dem Wettkampf verfolgt hast.

Suche dir eine (jetzt noch für dich wichtige) Situation, in der du sehr schlecht geschossen hast:

1. Beschreibe wieder die Situation genau.
2. Beschreibe auch genau, was dir gut gelungen ist.
3. Benenne dir Ursachen, warum es so gut gegangen ist.
4. Überlege auch welche Ziele du bei dem Wettkampf verfolgt hast.

Finde in einem dritten Schritt heraus, wie sich deine Leistungsbewertungen unterscheiden. Welche Konsequenzen kannst du für deine Motivation daraus ziehen?

Besprich die Ergebnisse mit deinem Sportpsychologen bzw. deinem Trainer.

**5.3 Wann setze ich Motivationstraining ein**

- Wenn ich dauerhafte Motivationsprobleme habe;
- Wenn ich spezifische Dinge nicht trainieren möchte;
- Wenn sich mehrere Misserfolge aneinanderreihen und meine Befindlichkeit deutlich schlechter wird;

**5.4 Woran merke ich den Erfolg**

- Ich muss mich nicht mehr so anstrengen, um Freude im Training und Wettkampf zu haben;
- Ich mache die Dinge, weil sie mir Spaß machen, nicht weil ich muss;
- Ich gehe mit Optimismus in Training und Wettkampf;
- Ich spreche wieder vermehrt mit anderen, bringe positive Ideen ein und ziehe auch andere mit;
- Ich beachte demotivierende Faktoren wenig;

# 6 Visualisierung

---

## 6.1 Wozu dient Visualisierung?

Durch Visualisierung können Fähigkeiten aktiviert und Fertigkeiten weiter entwickelt werden.

## 6.2 Wie funktioniert Visualisierung?

Visualisierung ist eine Technik, die als psychischer Prozess verstanden werden kann. Visualisieren ist ein Hervorrufen von positiven geistigen Bildern und wird durch systematisches Trainieren erreicht. Es sollen geistige Bilder in körperliche Leistung umgewandelt werden.

Visualisierung ist eine erlernte Fertigkeit und kann durch häufiges Training verbessert werden.

Visualisierung aus der Innensicht: gedankliches Durchspielen eines Bewegungsablaufes und Verbalisierung der wesentlichen (3-5) Knotenpunkte (man fühlt und erlebt wie man selbst die Bewegungen ausführt).

Beobachtung und Verinnerlichung von Beobachtungen:

Bewusstmachen des Bewegungsablaufes durch Videoanalysen (man beobachtet sich selbst oder andere), durch Trainerrückmeldungen, sucht sich ideale Modelle.

## 6.3 Wann setze ich Visualisierung ein?

- Zur Erarbeitung und Stabilisierung von Bewegungsabläufen;
- Zum Durchspielen (und Bewältigung) von schwierigen Wettkampfsituationen;
- Zur Festigung von positiven Wettkampfständen;
- Zur Stabilisierung positiver emotionaler Zustände und gleichzeitiger Reduktion von Erregungs- und Angstzuständen;
- Zur Optimierung des idealen Leistungszustandes;
- Visualisierung sollte regelmäßig geübt werden und Spaß machen;
- Erst, wenn der Schussablauf technisch bekannt oder stabilisiert ist;
- Bei jedem Training als „mentales warming-up“ (=Preplay);

## 6.4 Worauf soll ich achten?

- Ich beherrsche eine Technik der Aufmerksamkeitssteuerung;
- Üben an einem ruhigen Ort, ohne Ablenkung;
- Übe in einem entspannten Zustand;
- So viele Sinne wie möglich einsetzen (fühlen, hören, tasten, riechen ...)
  - In vielen Einzelheiten visualisieren;
- Regelmäßige Wiederholungen und Einsatz während des Trainings;
- Der zeitliche Ablauf der Bewegungsvorstellungen soll den realen Bewegungsausführungen entsprechen;

### Funktionen des Visualisierens

- Einfluss auf Körperfunktionen;
- Beschleunigen des Lernprozesses;
- Stärkung des Selbstbewusstseins;
- Verbesserung der Körperwahrnehmung;
- Koppelung von Sprache/Gedanken und Motorik;

### Wie man visualisiert

- Entspannen
- Aufmerksam bleiben
- Beim inneren Sprechen Ich-Form und Gegenwartsform verwenden
- Realistische, an der eigenen Kompetenz orientierte Ziele und Inhalte
- Alle Sinne beteiligen
- Das richtige Tempo wählen
- Regelmäßig üben
- Freude daran haben

## **Anfangsübungen**

- Konzentration auf die Atmung – entspannen

## **Visuelle Vorstellungen**

- Sonnenuntergang
- Wolken, die über den Himmel jagen
- Gesicht eines Freundes, schönes Gebäude,...
- Sportausrüstung
- Scope/Visier - Ziel
- Pfeil im Spot
- Vorbilder

## **Geräusche**

- Regen auf einem Blechdach
- Wind in den Bäumen
- Läuten der Kirchenglocken
- Gejohle einer Menge
- Lieblingsmelodie
- Typische Geräusche einer Sportart
- Das Klangbild, wenn ich mich bewege
- Einschlagen des Pfeiles in die Scheibe
- Schlagen der Sehne

## **Taktil- kinästhetische Vorstellungen**

- Sonne auf dem Rücken
- heißes Bad, kalte Dusche
- Fester Händedruck
- Laufen auf dem Rasen
- Gefühl der Linie
- Hängen der Sehne in den Fingern
- Sehne beim Kontakt
- Spannungserhöhung

## **Gerüche**

- Geruch in der Umkleidekabine, der Sporthalle, der Sportausrüstung,
- Gerüche in der vollen sportlichen Aktion

## **Geschmack**

- Frisches Obst
- Kühles Getränk
- Schweiß in der sportlichen Tätigkeit

## **6.5 Visualisieren sportlicher Leistung**

- „Ausmalen“ des Ortes der Tätigkeit;
- Eigenes Eintreten in das Bild;
- Beginn mit dem Training;
- Welche Faktoren sind besonders wichtig, was will ich verbessern/stabilisieren?
- Ich sehe mir selbst bei einer perfekten Bewegungsausführung zu:
  - Koordination, Bewegungsgefühl, Atem, Gleichgewicht, Kopf – Rumpf – Gliedmaßen
  - Wichtige Einzelheiten bewusst wahrnehmen
  - Besonders beachten, was gut gelingt
- Nicht mit Gewalt versuchen, sich an eine Situation zu erinnern, sondern das Bild von selbst entstehen lassen;

### **Grundübung**

- Konzentration der Aufmerksamkeit auf eine Hand;
- Wechsel in die Innenperspektive: Was sehe ich, wie spürt sich die Kleidung an, meine Muskeln, ...;
- Vollzug der Bewegung aus der Innenperspektive;
- Wie fühlt sich eine optimale Bewegung an?
- Spaß an der optimalen Bewegung haben;

### **Visualisieren komplexer Situationen**

Setze dich dazu mit deinem Trainer oder Sportpsychologen zusammen, damit du lernst, Situationen genau zu analysieren und gute Visualisierungstechniken einzusetzen.

### **Preplay**

- Z.B. Vor einem Schuss diesen genau einmal selbstbewusst und mit innerer Überzeugung durchgehen;
- Z.B. Beim Detailtraining nur Detail durchgehen, der restliche Schuss hat keine Priorität;

### **Replay**

- Eine geglückte Leistung nochmals durchspielen;
- Beim Detailtraining (mit Wiederholung) Kontrolle des durchgeführten Details und weiter mit Preplay;
- Mit positiver Vorstellung enden!

### **6.6 Woran merke ich den Effekt/die Wirkung?**

- Selbstvertrauen wird gesteigert;
  - Negative Gedanken können „abgestellt“ werden;
- Die Motivation wird gesteigert; Mentale Kompetenzen Arbeitsblatt

**Zielsetzungstraining**

**Wenn ich nicht weiß, wo ich hin will, werde ich mich wundern, dass ich ganz woanders ankomme (M. Twain).**

**Wozu?**

- ⇒ Zur Erhöhung der Motivation und des Durchhaltevermögens
- ⇒ Zum Aufbau von Selbstsicherheit und Vertrauen in die eigenen Stärken
- ⇒ Zur realistischen Selbsteinschätzung
- ⇒ Zum Bewusstmachen meiner Entwicklungsschritte
- ⇒ Um den Glauben in Krisen an mich zu bewahren

**Kriterien?**

- ⇒ **S** sinnvoll - alle Sinne in die Visualisierung mit einbauen
- ⇒ **M** messbar - kontrollierbar
- ⇒ **A** anpassbar – überprüfen und aktualisieren
- ⇒ **R** realistisch und positive formuliert
- ⇒ **T** timeorientiert, kurz-langfristige Ziele, mein Handlungsplan

**Meine persönlichen Ziele für .....**

Meine Ergebnisziele:

Meine Prozessziele:

Meine Performanceziele:

**Training? - Wie und wie oft?**

1. entspanne Dich
2. wähle eines der formulierten Ziele
3. stelle dir exakt dein Zielbild vor (von innen)
4. sehe auch die Umwelt (andere Schützen, Zuschauer,..)
5. Wichtig: Achte dabei auf einen guten inneren Zustand – sicheres Gefühl, Freude
6. Stelle dir das Bild mehrmals in der Woche vor

Merke: Jedesmal wenn du dir dein Zielbild bzw. ein gutes Gefühl vorstellst trainierst du dein Gehirn darauf und das Bild wird mit dem Training klarer bzw. das Gefühl leichter abrufbar!

## Entspannungstraining

**Wenn mein Körper zu angespannt ist, ist es auch mein Geist.  
Wenn mein Geist zu angespannt ist, ist es auch mein Körper.**

### Wozu?

Für die Bewältigung jeder sportlichen Anforderung gibt es ein bestimmtes (optimales) Aktivierungsniveau. Die Regulierung des Aktivierungsniveaus hat zwei Zielrichtungen. Einerseits geht es um die Senkung von Spannungszuständen, wenn man beispielsweise vor einem Wettkampf, Schuss, etc zu aufgereggt oder nervös ist. Ist der Erwartungsdruck zu hoch, entsteht Angst. Sie blockiert und verhindert ein positives Resultat. Also muss der Druck gesenkt werden. Dies gelingt am ehesten durch Anwendung einer Entspannungstechnik.

### Wann?

Entspannungstechniken setze ich dann ein, wenn das Spannungsbarometer zu hoch ist (Übererregung). Dies macht sich bemerkbar in überreizten Reaktionen gegenüber dem Umfeld, dem Trainer, den Teamkollegen oder mir selbst: erheblicher Pulsbeschleunigung; Schweißausbruch; feuchte Hände ängstliche Gedanken wie „ich darf nicht verlieren“, „was passiert, wenn ich die anderen enttäusche?“

### Wie?

Physische Entspannungsmethoden

- ⇒ Progressive Muskelrelaxation
- ⇒ eine bestimmte Atemtechnik

Mentale Entspannungsmethoden

- ⇒ Ruhebild/-ort
- ⇒ Affirmationen

### Ziel?

Nach dem Entspannungstraining sind meine Muskelgruppen gelockert und mein ganzer Körper ist beruhigt. Ich erlebe keine psychische Beanspruchung und habe einen kühlen, klaren Kopf.

Durch regelmäßiges Entspannungstraining sinkt meine Nervosität vor Wettkämpfen und ich wirke viel gelassener.

### Meine Entspannungstechnik:

### Training? - Wie und wie oft?

7. wähle ein Methode, die für dich passt
8. mache es dir bequem
9. vermeide Störungen (Handy,...)
10. Nimm dir mindestens 10-15 min Zeit dich zu entspannen
11. Übe mehrmals in der Woche

Merke: Jedesmal wenn du dir Zeit nimmst dich zu entspannen, beeinflusst du damit auch deine Regeneration positiv und du lernst dich selbst in entscheidenden Situationen zu regulieren.

## Fokussierungstraining

**Where attention goes energy flows.  
Dorthin wo ich meine Aufmerksamkeit lenke, fließt auch meine Energie und Kraft.**

### Wozu?

Fokussieren heißt, meine Aufmerksamkeit auf einen ausgewählten Bereich meiner Wahrnehmungen zu richten. Andere Reize lenken ab oder stören. Ihr Wegblenden erreiche ich mit Hilfe meiner Sinne (in erster Linie sehen, hören, Bewegungsgefühl) und meiner Gedanken, die ich nur auf das richte, was im Augenblick wichtig ist. Um das zu erlernen, dient Aufmerksamkeitssteuerungstraining.

### Welche Faktoren bringen mich immer wieder aus der Fokussierung – Wodurch lasse ich mich ablenken?

Äußere (z.B. Licht, Wind, Hangneigung, Ampel, Trainer, Schiedsrichter, Zuschauer, Bekannte, Wetter,..)

Innere (immer wieder auftretende Gedanken („Jetzt muss es klappen, Hoffentlich mache ich keinen Fehler“, Jetzt liegt's an mir“) oder Gefühle (Unruhe, Nervosität, Angst..))

### Welche Strategien (Techniken) habe ich in diesen Situationen zur Verfügung?

### Welche Strategien (Techniken) gibt es?

- Fotogedächtnisübungen
- Konzentration auf einen Gegenstand/Geräusch/Musikstück/Körpergefühl
- Balanceübung mit geschlossenen Augen (Zentrieren)
- Atemkonzentration (bestimmter Rhythmus)
- Gleichzeitig mehrere Tätigkeit ausführen und immer wieder vom einen auf das andere „umschalten“ und nur darauf konzentrieren
- Mein Ruhebild
- Ich wiederhole innerlich einen positiven Satz

Merke: Um zu einer Regelmäßigkeit in der Durchführung der Übungen zu gelangen, ist es oft hilfreich, diese immer um die gleiche Tageszeit durchzuführen oder mit einer anderen Tätigkeit (z.B. nach dem Duschen, vor dem Zähneputzen, etc.) zu koppeln.

## Selbstgesprächstraining

**So wie ich innerlich mit mir spreche, so werde ich mich im äußeren zeigen.  
Ich bin im inneren mein eigener Coach.**

### Wozu?

Der innere Dialog läuft ganz automatisch ab, wir sind uns oft dessen gar nicht bewusst. Der innere Dialog beeinflusst das Handeln, die Motivation und das Selbstwertgefühl. Gelingt es daher den inneren Dialog zu erfassen können wir zu gezielten Selbstinstruktion kommen - oft auch als Affirmationen bezeichnet. Mit gezielten Selbstinstruktionen können wir unser Handeln gestalten, uns motivieren und den Selbstwert und die Selbstsicherheit fördern.

- Selbstinstruktionen setze ich ein, um (wieder) in den Wettkampf zu kommen.
- Ich komme bei Schwierigkeiten wieder leichter „zu mir“.
- Ich bleibe bei / nach Fehlern motiviert.

### Beachte deinen inneren Dialog vor, während und nach dem Training, dem Wettkampf:

(Wie spreche ich mit mir selbst? Was geht mir durch den Kopf? Worauf wirken meine Selbstgespräche? Welche Selbstgespräche motivieren, demotivieren mich? Welche Selbstgespräche unterstützen / behindern mich in meinem Wettkampf? Welche Selbstgespräche stärken / schwächen mein Selbstvertrauen?)

**Formuliere nun für dich geeignete Selbstinstruktionen/Affirmationen** (Die dich motivieren! Die dir Handlungssicherheit geben! Die dir Selbstsicherheit geben!)

### Training?

- ⇒ Gehe in eine entspannte Körperhaltung (z.B. Abends in der Vorstellung)
- ⇒ Stelle dir eine passende Wettkampfsituation vor und bringe dich selbst mit dieser Instruktion „in den Wettkampf“.
- ⇒ Lebe es in der Vorstellung möglichst lebendig mit - dadurch baust du dir die Überzeugung auf, das gewünschte Verhalten wirklich umsetzen zu können.

## Motivationstraining

### Motivation ist die Kraft, die mich weiterbringt.

Motivation ist die Energie, die wir zur Verfügung haben, um unsere Ziele zu erreichen um unser Training durchzuführen, um im Wettkampf unsere Leistung zu erbringen.

#### Wozu?

- Sich klar darüber werden, welche Faktoren einem motivieren und welche die Motivation beeinträchtigen
- Herausfinden, was man selbst beeinflussen kann und was nicht.
- Strategien entwickeln, wie man auch in schwierigen Situationen motiviert bleibt.
- Ich muss mich nicht mehr so anstrengen, um Freude im Training und Wettkampf zu haben
- Ich mache die Dinge, weil sie mir Spaß machen, nicht weil ich muss.
- Ich gehe mit Optimismus in Training und Wettkampf.
- Ich spreche wieder vermehrt mit anderen, bringe positive Ideen ein und ziehe auch andere mit.
- Ich beachte demotivierende Faktoren wenig.

#### Meine „Negativstrategien“:

Finde zunächst einmal heraus, was du alles tun kannst, um dich zu demotivieren: Was tue ich (könnte ich tun), um mich im Training/ Wettkampf völlig zu demotivieren/frustrieren?

#### Meine „Motivationsstrategien

Was tue ich (könnte ich tun), um mich im Training/Wettkampf zu motivieren?

Merke: Motivation ist von sehr vielen Faktoren abhängig, letztlich bin ich aber immer selbst für meine Motivation verantwortlich. Das kann mir niemand abnehmen.

## Visualisierungstraining

### Alles was in der Welt geschieht, muss zuerst in meinem Kopf sein!

Visualisieren ist ein Hervorrufen von positiven geistigen Bildern und wird durch systematisches Trainieren erreicht. Es sollen geistige Bilder in körperliche Leistung umgewandelt werden.

#### Wozu?

- ⇒ Zur Erarbeitung und Stabilisierung von Bewegungsabläufen
- ⇒ Zum Durchspielen (und Bewältigung) von schwierigen Wettkampfsituationen
- ⇒ Zur Festigung von positiven Wettkampfständen
- ⇒ Zur Stabilisierung positiver emotionaler Zustände und gleichzeitiger Reduktion von Erregungs- und Angstzuständen.
- ⇒ Zur Optimierung des idealen Leistungszustandes

#### Wie?

- ⇒ Üben an einem ruhigen Ort, ohne Ablenkung
- ⇒ Übe in einem entspannten Zustand
- ⇒ In vielen Einzelheiten visualisieren (unter Einbezug vieler positiver Gefühlsmerkmale)
- ⇒ So viele Sinne wie möglich einsetzen (fühlen, hören, tasten, riechen ...)

Visualisierung aus der Innensicht: gedankliches Durchspielen eines Bewegungsablaufes und Verbalisierung der wesentlichen Knotenpunkte (man fühlt und erlebt wie man selbst die Bewegungen ausführt)

Visualisierung aus der Außensicht: Bewusstmachen des Bewegungsablaufes durch Videoanalysen (man beobachtet sich selbst oder andere), durch Trainerrückmeldungen, sucht sich ideale Modelle.

#### Eine einfache Grundübung:

1. Konzentration der Aufmerksamkeit auf eine Hand
2. Wechsel in die Innenperspektive: Was sehe ich, wie spürt sich die Kleidung an, meine Muskeln, ...
3. Vollzug der Bewegung aus der Innenperspektive
4. Wie fühlt sich eine optimale Bewegung an?

#### Meine „Visualisierungsstrategien“

1. Ich entspanne mich
2. Ich stelle mir die Bewegung/das Verhalten/den Schussablauf auf einer „Leinwand“ vor (Außenansicht)
3. Ich trete in das Bild ein (Innenansicht)
4. Was sehe ich, wie spürt sich die Kleidung an, meine Muskeln, wie fühlt sich die Bewegung an, wo spüre ich Spannung,...
5. Variante Preplay: z.B. vor einem Schuss, diesen genau einmal selbstbewusst mit Überzeugung und Zielorientierung durchgehen
6. Variante Replay: z.B. eine geglückte Leistung nochmals durchspielen

Merke: Je klarer meine Vorstellung von dem, wie ich auftreten möchte, desto leichter gelingt es mir die Umsetzung.