



MENTALITÄTSMONSTER

STABIL BLEIBEN UNTER DRUCK

THOMAS SCHÄFER

MENTALITÄTSMONSTER

STABIL BLEIBEN UNTER DRUCK



— JOSHUA 1:9

BE STRONG. BRAVE. COURAGEOUS.

Stabil trotz Druck



„Bei einem Fußballspiel verkompliziert sich alles durch die Anwesenheit der gegnerischen Mannschaft.“ Jean Paul Sartre

Das kennen wir wahrscheinlich alle: Dinge, die beim Training scheinbar einfach funktionieren, gelingen uns im Spiel plötzlich nicht mehr. Oder es fällt uns viel schwerer, richtige Entscheidungen zu treffen, Räume und Mitspieler zu erkennen.

Kurz: in einem Spiel herrscht ein ganz anderer Druck, der uns daran hindern kann, richtig abzuliefern.

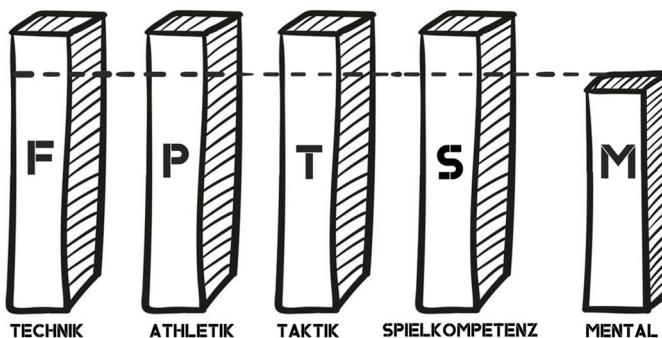
Ziel dieses Trainingsprogramms ist es daher, eine Widerstandsfähigkeit gegen Druck zu entwickeln, um auch in stressigen Spielsituationen gelassen, fokussiert und möglichst fehlerfrei die eigenen sportlichen Stärken abrufen zu können.

65 Prozent

Verschiedene sportpsychologische Studien haben festgestellt, dass rund 65% aller Fußballer die Leistung, die sie im Training zeigen, im Spiel nicht abrufen können. Und das tatsächlich unabhängig vom spielerischen Niveau, also von Bundesliga bis Kreisliga.

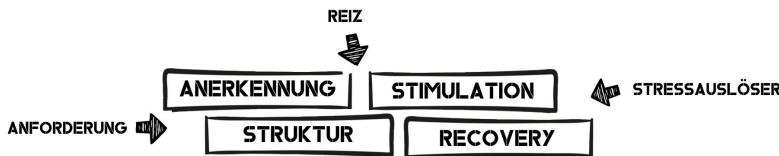
Gelingt es dir also häufig nicht, in einem Spiel deine Leistung aus dem Training vollständig abzurufen, dann bist du damit nicht alleine und dann hat das auch nicht unbedingt fehlendem fußballerischen Können zu tun.

Die Ursache hierfür liegt vielmehr im Unterschied zwischen Training und Spiel. Anders als im Training herrscht in einem Spiel oder Wettkampf immer ein besonderer Druck, der uns unter Stress setzt. Ohne ausreichend mentale Stabilität bzw. entsprechende psychische Widerstandskraft ruft dieser Druck bzw. Stress entsprechende psychische Reaktionen hervor und wir können unsere aus dem Training gewohnte Leistung nicht zu 100% abrufen. Unsere fußballerischen Stärken werden dann also durch unsere mentale Stabilität begrenzt:



Druck & Stress

Psychischer Druck entsteht – oder besser: empfinden wir immer dann, wenn unsere Bedürfnisse durch zu viele Reize bedroht werden oder ins Ungleichgewicht geraten:



Unsere vier wichtigen Grundbedürfnisse sind:

- Das Bedürfnis nach **Anerkennung**, nach Zuwendung, Ermutigung und Feedback.
- Das Bedürfnis nach **Stimulation**, also auf angenehme Weise herausgefordert zu werden. Sind wir unterfordert, dann sind wir schnell gelangweilt und demotiviert. Daran sehen wir, dass wir ein Bedürfnis danach haben, angeregt zu werden und unsere Stärken einbringen zu können.
- Das Bedürfnis nach **Struktur**, nach Sicherheit. Wir haben ein Bedürfnis, alles was wir tun und wie wir unsere Zeit verbringen für uns sinnvoll zu strukturieren. Dadurch fühlen wir uns sicher.
- Das Bedürfnis nach Erholung oder besser: **Recovery**. Das ist nicht nur ein Bedürfnis nach Pausen, sondern nach Regeneration, wieder aufladen, Kraft und Energie sammeln.

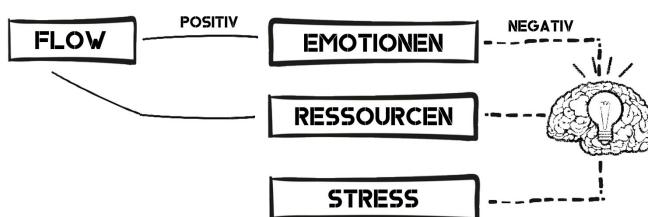
Für unser psychisches Wohlbefinden und unsere mentale Stabilität auf und neben dem Platz ist es wichtig, dass diese Bedürfnisse möglichst im Gleichgewicht sind.

Auf das Gleichgewicht unserer Bedürfnisse reagieren wir mit Emotionen. Sie sind der erste Indikator, dass alles in Ordnung ist oder eben nicht. Sind unsere Bedürfnisse ausreichend versorgt, empfinden wir positive Emotionen. Bei einem Ungleichgewicht dagegen negative.

Positive und negative Emotionen können wir bei einem Fußballspiel häufig beobachten - bei uns selber oder dem Gegner. Negative Emotionen, wie Wutausbrüche oder Undiszipliniertheiten sind dabei ein sichtbares Zeichen, dass gerade ein hoher Druck empfunden wird.

Durch diese negativen Emotionen wird zudem ein Signal an unser Gehirn gesendet, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Da unser Gehirn aber darauf programmiert ist, immer zu funktionieren, wird es auf so ein Signal sofort reagieren und nach einer Lösung suchen. Haben wir solche Lösungen, haben wir also entsprechende Ressourcen, um mit dem Druck umzugehen, empfinden wir die Situation nicht als negativ und können sie ohne Leistungsverlust bewältigen.

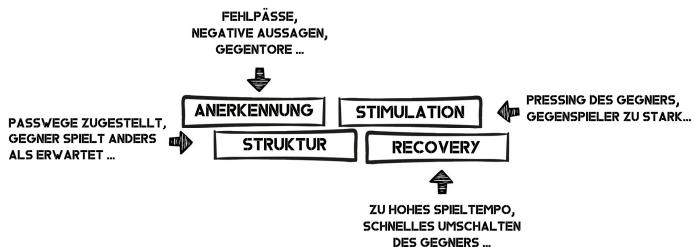
Gibt es aber diese Ressourcen nicht oder sind sie aufgebraucht (z.B., weil unser Belastungslevel einfach zu hoch ist), dann wird dies durch unser Gehirn als Bedrohung empfunden und wir reagieren mit Stress.



So wird aus zu viel Druck schließlich Stress. Und dieser Stress ist dann schlussendlich für die schwächere Leistung verantwortlich. Denn Stress kostet Energie, Konzentration, Kraft und vieles mehr. Alles wichtige Fähigkeiten, die ein Fußballspieler benötigt, um seine Leistung abrufen zu können.

Anders als im Training wirken bei einem Fußballspiel nun aber sehr viele Reize auf uns und werden unsere Bedürfnisse auf vielfältige Weise herausgefordert. Schließlich passiert bei einem Spiel ganz viel um uns herum und auch in uns drin. Sei es der Gegner, der sich ganz unterschiedlich verhält oder unser Mitspieler, der gute und auch schlechte Aktionen haben kann. Dazu Zuschauer oder der eigene Trainer, die etwas hereinrufen. Und natürlich die eigene Erwartungshaltung an uns selber und an den Ausgang des Spiels.

Das alles kann dazu führen, dass unser Bedürfnis nach einem strukturierten Spiel gestört wird, wir uns überfordert, also „überstimuliert“ fühlen oder uns einfach notwendige Phasen der Erholung, der Regeneration genommen werden.



Nun ist es aber die Eigenart des Sports, dass wir diese Reize nicht einfach abstellen können. Schließlich können wir den Gegner nicht bitten, etwas rücksichtsvoller mit uns umzugehen. Um auf dem Platz resistenter gegen Druck und Stress zu werden, können wir daher nur unsere eigenen Ressourcen stärken, also unsere eigene Stresskompetenz bzw. psychische Widerstandskraft trainieren.

Grundelemente der Druckresilienz

Die Widerstandsfähigkeit gegen Druck wird allgemein auch als „Resilienz“ bezeichnet. Resilienz besteht immer dann, wenn wir auch in großen psychischen oder körperlichen Stresssituationen unsere mentale Stärke aufrechterhalten oder diese nach einer kurzen Phase der Belastung schnell wieder herstellen können.

Übertragen auf ein Fußballspiel sind wir also resilient bzw. widerstandsfähig gegen Druck, wenn wir auch in Spiel-situationen mit hohem Druck und Stress unsere Leistungsfähigkeit aufrechterhalten oder schnell wieder herstellen können.

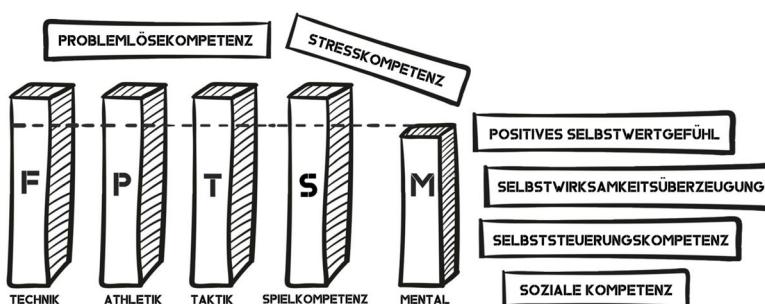
In der Resilienzforschung wurden sechs Grundelemente bzw. Kompetenzen identifiziert, die ein Maß für eine hohe Widerstandsfähigkeit darstellen:

- Problemlösekompetenz**
- Stresskompetenz**
- Selbststeuerungskompetenz**
- Positives Selbstwertgefühl**
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
- Soziale Kompetenz**

Wieder übertragen auf Fußball, handelt es sich dabei um Kompetenzen, die im Bereich unserer fußballerischen Fähigkeiten liegen und solche, die unsere mentale Stärke betreffen. Denn natürlich brauchen wir taktische, technische und athletische Fertigkeiten, um Drucksituationen lösen zu können.

Wir haben aber auch gemerkt, dass Druck und Stress vor allem in uns selber entstehen. Der größere und wichtigere Ansatzpunkt ist daher die Entwicklung unserer mentalen und psychischen Kompetenzen. Insbesondere natürlich auch deshalb, weil unsere mentalen Stärken immer auch unsere fußballerischen Fähigkeiten begrenzen.

Das Bild zeigt daher grob, wo die einzelnen Elemente anzusiedeln sind. Unsere Problemlösekompetenzen können wir durch Fußballtraining stärken. Zu Teilen lässt sich auch unsere Stresskompetenz im Training entwickeln. Die restlichen Grundelemente fallen jedoch in den Bereich unserer mentalen Stärke:



Aber schauen wir uns die einzelnen Elemente einmal etwas genauer an.

Problemlösekompetenz

Mit Problemlösekompetenz ist die Fähigkeit gemeint, auch in schwierigen Situationen Entscheidungen treffen zu können: Was kann ich jetzt tun, um die Situation gut zu lösen? Was sind die nächsten konkreten Schritte?

Wer hier stabil ist, hat ausreichend Erfahrung darin, wie man die bei einem Fußballspiel auftretenden Probleme und verschiedenen Spielsituationen löst und kann das auch sicher umsetzen.

Wie stark ist dieses Grundelement bei dir ausgeprägt?

gar nicht

stark

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Stresskompetenz

Spieler mit einer hohen Stresskompetenz können als stressig erlebte Spiele oder Spielsituationen gut wahrnehmen. Sie wissen, wie sich der Stress anfühlt, was er bei ihnen auslöst und wie sie sich trotzdem selber steuern können.

Mit guter Stresskompetenz kannst du also stressige Situationen und den daraus entstehenden Stress und seine Auswirkungen angemessen einschätzen und bewerten. Und du hast entsprechende Bewältigungsstrategien gelernt bzw. entwickelt, um Stress besser zu bewältigen oder ihn bereits im Voraus zu reduzieren.

Wie stark ist dieses Grundelement bei dir ausgeprägt?

gar nicht

stark

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Selbststeuerungskompetenz

Selbst wenn ich in einem Spiel Druck und Stress erlebe, kann ich mich noch selber steuern. Ich kann die auftretenden Gefühle und Emotionen wahrnehmen und angemessen regulieren. Ich kann auch meine Handlungen steuern und Impulse beeinflussen bzw. kontrollieren.

Eine hohe Selbststeuerungskompetenz bedeutet nicht, immer alles im Griff zu haben. Selbst die besten Spieler sind bei zu hohem Druck überfordert. Und es ist normal, dass in solchen Fällen Emotionen und Gefühle auftreten. Mit einer entsprechenden Kompetenz kann ich diese Emotionen jedoch steuern und werde nicht von ihnen (fremd-)bestimmt.

Wie stark ist dieses Grundelement bei dir ausgeprägt?

gar nicht

stark

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Positives Selbstwertgefühl

Spieler mit einem positiven Selbstwertgefühl oder einer guten positiven Selbstwahrnehmung haben ein „OK“-Gefühl zu sich selber. Sie beschimpfen sich nicht und machen sich keine Vorwürfe. Vielmehr fördern sie sich selber. Sie können also auch bei anstrengenden Spielen immer wieder den Fokus auf sich und ihre eigenen Fähigkeiten und Grenzen richten.

Wie stark ist dieses Grundelement bei dir ausgeprägt?

gar nicht

stark

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Soziales Umfeld

Bei dieser Kompetenz geht es darum, gute und förderliche Beziehungen einzugehen und sich ein gesundes Umfeld aufzubauen.

Spieler können aus einem positiven sozialen Umfeld und guten Beziehungen Energie ziehen und ihre Widerstandsfähigkeit gegen Druck und Stress stabilisieren.

Wie stark ist dieses Grundelement bei dir ausgeprägt?

gar nicht

stark

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Selbstwirksamkeit ist das grundlegende Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie die Überzeugung, die kritische Spielsituation oder auch das gesamte Spiel trotz Hindernissen lösen bzw. erfolgreich bestreiten zu können.

Spieler mit Selbstwirksamkeitsüberzeugung wissen, dass sie selber etwas tun können, damit sich die Situation verändert oder positiv zu ihren Gunsten entwickelt. Sie fühlen sich dem Druck nicht ausgeliefert, sondern können etwas tun, um die Situation zu verbessern.

Wie stark ist dieses Grundelement bei dir ausgeprägt?

					gar nicht	stark				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Meine aktuelle Widerstandsfähigkeit

Meine Problemlösekompetenz

 / 10

Meine Stresskompetenz

 / 10

Meine Selbststeuerungskompetenz

 / 10

Mein positives Selbstwertgefühl

 / 10

Meine Selbstwirksamkeitsüberzeugung

 / 10

Mein soziales Umfeld

 / 10

 / 60

Stärkung der Grundelemente

So wie andere, sportliche Fähigkeiten kann auch unsere Widerstandsfähigkeit gegen Druck trainiert werden. Der Weg dazu führt über mehr "selbst-Bewusst-sein". Je besser wir Drucksituationen und unsere eigene Reaktion darauf verstehen – je bewusster uns das also wird, umso besser können wir den Druck und Stress handhaben und bewältigen.

Auf den nächsten Seiten werden daher zu jedem Grundelement einige Ideen und Methoden vorgestellt, die dein Bewusstsein und Verständnis für bestimmte mentale Vorgänge schärft und so deine Kompetenz in diesem Bereich stärkt. Du kannst die einzelnen Themen gerne durcheinander lesen, sie haben keine direkte Reihenfolge. Bleibe dabei aber neugierig und gleichzeitig geduldig:

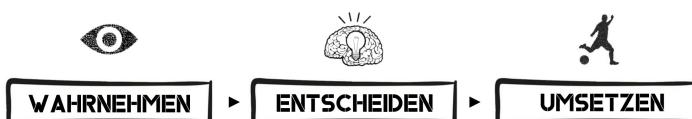
Bei jeder Kompetenz konzentrieren wir uns auf wenige Methoden, die leicht umsetzbar sind. Das bedeutet aber natürlich nicht, dass es nicht noch weitere Möglichkeiten gibt, diese Kompetenz zu stärken. Bleibe daher neugierig und erweitere deine "Monstermentalität" Schritt für Schritt.

Apropos "Schritt für Schritt": Training besteht immer aus kleinen Schritten. Kompetenzen und Fähigkeiten entwickeln sich stetig und nicht über Nacht. Manche Bereiche gehen schneller, bei anderen dauert es länger. Bleibe daher geduldig mit dir selber.

Problemlösekompetenz stärken

Die Kompetenz, Problemlösungen bei Drucksituationen in einem Fußballspiel zu finden, lässt sich (logischerweise) sehr gut durch Fußballtraining entwickeln und ausbauen. Aber welches Training ist hierfür besonders geeignet?

Ein Fußballspiel besteht aus ständig neuen Spielsituationen, die sich aneinanderreihen. Um diese Situationen erfolgreich lösen zu können, braucht ein Spieler immer wieder drei Fähigkeiten, die sich über die 90 Minuten ständig wiederholen und immer wieder ablaufen:



Er muss eine Situation wahrnehmen, eine Entscheidung zur Lösung treffen und diese dann entsprechend umsetzen. Dabei bilden diese drei Faktoren eine aufeinander aufbauende Kette: Die Umsetzung ist abhängig von der richtigen Entscheidung. Du kannst noch so guter Techniker sein, triffst du aber immer die falsche Entscheidung, führt das am Ende nicht zum Erfolg. Und diese Entscheidung wiederum ist abhängig von deiner Wahrnehmung: je besser die Wahrnehmung, desto schneller kannst du entscheiden.

Dieser Ablauf ist nun ganz besonders in Drucksituationen wichtig, um diese möglichst fehlerfrei lösen zu können. Als Beispiel eine typische Spielsituation:

Spieldaten: Ein Spieler bekommt den Ball und wird durch die gegnerische Mannschaft direkt unter Druck gesetzt.

Der Spieler muss zunächst verschiedene Dinge **wahrnehmen**: Den Gegnerdruck, die Situation seiner Mitspieler (zugestellt), den verfügbaren freien Räume um ihn herum und mögliche offene Passwege:



Ein Spieler ohne eine entsprechende Widerstandsfähigkeit gegen diesen Druck oder ohne entsprechende Problemlösekompetenz würde den Ball nun vielleicht möglichst schnell nach vorne schlagen.

Mit entsprechender Problemlösekompetenz kann sich dieser Spieler auf Basis seiner Wahrnehmung nun aber für eine Lösung **entscheiden**. Hier in dieser Situation entscheidet sich der Spieler für ein kurzes Lösen vom Gegenspieler, den Pass in die Tiefe zum Mitspieler und das anschließende direkte Freilaufen um anspielbar zu bleiben:

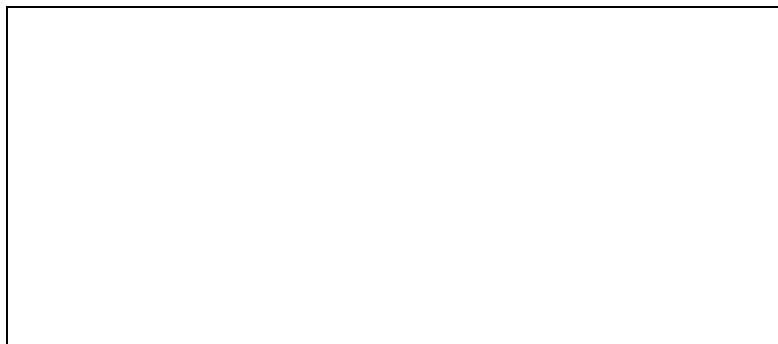


Diese Entscheidung muss er nun trotz des hohen Drucks technisch sauber **umsetzen** und hat so die Drucksituation komplett aufgelöst und das Spiel nach vorne geöffnet.

Das zeigt: je besser wir die beschriebene Kette aus Wahrnehmen, Entscheiden und Umsetzen beherrschen, also unsere Wahrnehmung, Entscheidung und Umsetzung trainieren, umso besser können wir auch Drucksituationen lösen und eine entsprechende **Problemlösekompetenz** entwickeln.

— **Wie stark sind die einzelnen Punkte bei dir ausgeprägt?**

	gering										sehr gut	
Wahrnehmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Entscheidung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Umsetzung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		



— Tipps zum Training der einzelnen Kompetenzen:

Für die **Umsetzung** benötigt ein Spieler natürlich technische, aber auch athletische Fähigkeiten. Dazu gehören zum Beispiel ein gutes Passspiel, Techniken für das 1 gegen 1, verschiedene Schusstechniken, gute (Freilauf-)bewegungen, aber auch eine entsprechende Ausdauer, Athletik, Schnelligkeit und Agilität. Hierzu zählt auch das Gefühl für das richtige Timing. Also wann welche Technik auszuführen ist.

| In welchen Bereichen möchtest du dich noch verbessern?

| Welche Unterstützung benötigst du dafür?

Bei der **Entscheidung** hilft ein gutes, taktisches Wissen, also die Kenntnis von bestimmten Spielprinzipien, Laufwegen, Passkombinationen oder Defensivaktionen.

| Kennst du die Spielprinzipien deiner Mannschaft?

| Kennst du taktische Lösungen für einzelne Spielsituationen?

| Bei welchen Situationen hast du noch Schwierigkeiten?

| Welche Unterstützung benötigst du?

Insbesondere für die Entwicklung der **Wahrnehmung** (aber auch für ein spielpnahes Training der anderen Kompetenzen) ist es wichtig, diese Dinge nicht nur isoliert zu trainieren, sondern immer auch möglichst spielpnah, also unter hohem Zeit-, Gegner- oder Raumdruck. Parallel dazu kann die Reaktionsfähigkeit und Handlungsschnelligkeit individuell geschult werden:



Kannst du (schnell) die Räume auf dem Spielfeld erfassen?

Kannst du wahrnehmen, welche frei, welche belegt sind?

Realisierst du, wo deine Mitspieler sind und was sie tun?

Realisierst du, wo die Gegenspieler sind und was sie tun?

In welchen Bereichen möchtest du dich noch verbessern?

Welche Unterstützung benötigst du dafür?

– Unterschied zwischen Training und Spiel

In allen drei Bereichen unterscheidet sich das Spiel von der Trainingseinheit. Die Wahrnehmung eines Spielers kann durch den im Spiel herrschenden Druck eingeschränkt sein. Hierfür eine mentale Stärke zu entwickeln, ist aber ja gerade Thema dieses Trainingsprogramms. Aber auch die Entscheidung und Umsetzung ist im Spiel anders als Training.

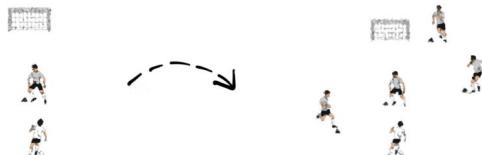
Im Spiel verkompliziert sich nun mal alles durch die Anwesenheit der gegnerischen Mannschaft. Wir treffen also häufig auf einen Gegner oder Gegenspieler, den wir nicht kennen und der vielleicht auch etwas besser ist, als die meisten Gegenspieler im Training.

Das bedeutet: die Entscheidungen, die wir im Training treffen und die Techniken, die wir zu deren Umsetzung anwenden, funktionieren im Spiel vielleicht gar nicht oder nicht so gut, weil der Gegner etwas anderes macht oder sich anders bewegt.

Deshalb ist es wichtig, immer wieder neue Entscheidungen, neue Ideen und Techniken zu trainieren und auszuprobieren. Damit wir sie dann im Spiel gegen einen unbekannten Gegner abrufen können.

Tipp: Stelle dich im Training immer wieder neuen Herausforderungen und versuche, neue Lösungen und Ideen zu entwickeln.

Beispiel: Trainiere das 1 gegen 1 nicht nur gegen einen frontalen Gegenspieler, sondern gegen unterschiedliche Gegner, die von verschiedenen Seiten angreifen:



Stresskompetenz stärken

Zu viele Reize in einem Spiel oder einer Spielsituation führen bei uns irgendwann zu Stress. Unser Gehirn wechselt in den Alarmzustand und unser Körper schüttet als Reaktion darauf einen Cocktail aus Hormonen und anderen Stoffen aus. Dabei wird Adrenalin freigesetzt, um mehr Energie bereitzustellen. Das Herz schlägt schneller, die Muskeln werden mit mehr Sauerstoff versorgt, die Atemfrequenz wird erhöht, kurz: das gesamte Herz-Kreislauf-System wird leistungsfähiger. Zusätzlich werden Endorphine ausgeschüttet, die auch als Glückshormone bezeichnet werden. Sie lassen uns z.B. Belastungen weniger stark spüren.

Das passiert alles gleichzeitig, damit unser Körper kurzzeitig in dieser Stresssituation leistungsfähiger ist. Um das zu gewährleisten, müssen allerdings andere Bereiche zurückgefahren werden. Es werden z.B. unsere regenerativen Prozesse, also unser „Energiehaushalt“ gedrosselt. Wir überfordern sozusagen unseren Körper, bringen ihn ans Limit unserer Leistungsfähigkeit und erschöpfen dadurch viel schneller. Außerdem werden unsere kognitiven Fähigkeiten, also unsere Wahrnehmung, unser Denken reduziert.

Damit sind dann aber genau die drei Bereiche betroffen, die wir benötigen, um Spielsituationen lösen zu können. Unsere **Wahrnehmung** und **Entscheidung** sind eingeschränkt. Und erschöpft unser Körper, wird auch die **Umsetzung** mit der Zeit immer schwieriger. Zumindest können wir das oft nicht über 90 Minuten aufrechterhalten.

Die logische Schlussfolgerung wäre also, Stress möglichst zu vermeiden. Also eine Kompetenz zu entwickeln, in Spielsituationen mit hohem Druck, keinen Stress mehr zu haben.

Das funktioniert sehr gut – im Training. Wir können unser Training so gestalten, dass wir möglichst wenig Reizen ausgesetzt sind und unser Stresslevel maximal reduzieren.

Aber ist es realistisch, in einem Spiel keinen Stress zu empfinden? Nein, natürlich nicht.

Anti-Stress-Training - "Stress ist schlecht, du musst Stress vermeiden" - ist also keine Lösung. Das funktioniert im Leben schon nicht und besonders auch nicht auf dem Sportplatz. Wir können dem Stress in einem Spiel schlicht nicht aus dem Weg gehen.

Tun wir das aber im Training, versuchen wir also, Stress im Training möglichst zu vermeiden, wird es uns dann in einem Spiel oder in einer ungewohnten Drucksituation umso stärker treffen. Denn wir sind dann auf diese Situationen und Reize nicht vorbereitet.

Es ist wie mit unseren Muskeln: setzen wir sie immer demselben Trainingsreiz aus, nehmen wir immer dieselben 5kg-Hanteln, weil es uns sonst zu anstrengend ist - dann passt sich der Muskel sehr schnell daran an. Am Anfang wächst er noch, aber dann nicht mehr. Wir denken aber: „ich trainiere regelmäßig, meine Muskeln sind stark“. Wollen wir dann vielleicht mal einem Freund beim Umzug helfen oder etwas Schweres heben, ist das dann höhere Gewicht für unseren Muskel ungewohnt und er ist schnell überfordert und reagiert mit Übersäuerung oder Muskelkater.

Stresskompetenz bedeutet daher nicht, Stress möglichst zu vermeiden und aus dem Weg zu gehen – nicht im Spiel (was sowieso kaum möglich ist) und auch nicht im Training. Stresskompetenz bedeutet vielmehr, stressige Drucksituationen besser zu bewältigen oder das Stresslevel bereits im Vorfeld zu reduzieren.

Beim Fußball müssen wir daher immer zwei Bereiche stärken: die sportliche Stresskompetenz und die psychische Stresskompetenz.

Sportliche Stresskompetenz bedeutet, den Umgang mit stressigen Situationen zu trainieren. Denken wir einmal an unsere ersten Fahrschulstunden und an die vielen Verkehrssituationen, die bei uns puren Stress ausgelöst haben. Mittlerweile werden wir diese Situationen wahrscheinlich überhaupt nicht mehr wahrnehmen. Wir haben sie schon oft genug erlebt und den Stress durchlebt. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir Lösungen haben. Denken wir nochmal an unser Gehirn zurück: findet es für bestimmte Situationen Lösungen und Ressourcen, ist es nicht verunsichert und wird auch nicht in den Alarmzustand gehen.

Es ist daher wichtig, dass wir möglichst viele Ressourcen und Erfahrungen in unserem Gehirn abspeichern. Dass wir also möglichst viele Stresssituationen, die in einem Spiel vorkommen können, trainieren. Und das bedeutet also auch, dass wir möglichst oft unter Stress trainieren sollten. Wir können unsere sportliche Stresskompetenz trainieren, indem wir uns im Training möglichst oft unter Stress setzen und unter Stress trainieren.

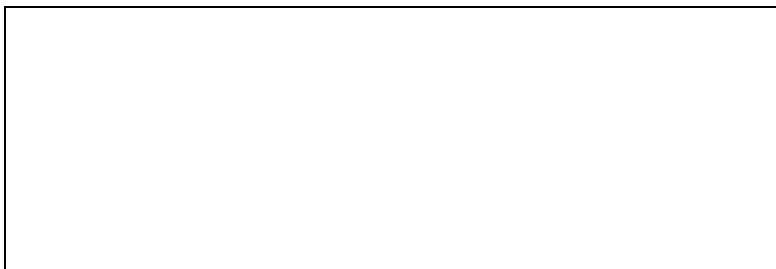
— **Tipps zur Stärkung dieser Kompetenz:**

Betrachten wir dazu noch einmal die Theorie: Stress und Druck empfinden wir immer dann, wenn unsere Bedürfnisse durch zu viele Reize bedroht werden oder ins Ungleichgewicht geraten. Drei Bedürfnisse scheinen dabei besonders geeignet, unseren Stress in einem Mannschafts- oder auch Individual-training zu erhöhen: die Stimulation, Struktur und unsere Erholung.

Unsere **Erholung (Recovery)** zu reduzieren, ist dabei nahe-liegend und logisch. Bei unserer sportlichen Entwicklung hilft es uns nicht, wenn wir immer maximal entspannt und bestens erholt unser Training absolvieren. Vielmehr ist es wichtig, möglichst oft an unsere körperlichen Grenzen zu gehen und in diesem Bereich zu trainieren. Fordere dich also regelmäßig neu heraus und suche dir Aufgaben und Trainingsinhalte, die dich richtig anstrengen und immer neue Lösungen erfordern.

Gleiches gilt für unser Bedürfnis nach **Struktur**. Übungen sind wichtig, um Techniken und Abläufe zu erlernen. Aber einen Ball immer gleich von A nach B zu spielen, setzt uns nicht wirklich unter Stress. Unser Körper geht dann sehr schnell in die Anpassung und nicht in die (Weiter)entwicklung. Es ist daher wichtig, die Techniken in Spielformen anzuwenden oder in Übungen mit Gegenspielern zu arbeiten. Suche dir dabei bewusst immer wieder neue Gegenspieler, die ungewohnte Bewegungen machen und dich so neu fordern – deine gewohnten Strukturen durchbrechen.

Und schließlich: setze dich im Training immer wieder neuen Reizen, neuer **Stimulation** aus. Trainiere Übungen, die deine Wahrnehmung schärfen, z.B. durch Reflextraining oder Übungen mit Farbsignalen. Oder gehe bewusst in Situationen, die dich positiv überfordern. Suche im Trainingsspiel z.B. bewusst 1 gegen 2 Situationen oder schwierige Laufwege.



Bei der Stärkung der **psychischen Stresskompetenz** läuft es nun genau andersrum. Hier geht es darum, unsere Bedürfnisse vor und während eines Spiels maximal zu stärken bzw. im Gleichgewicht zu halten, um den Stress möglichst weit zu reduzieren oder in Drucksituationen nicht oder nur gering ins Ungleichgewicht kommen. Hierbei spielen alle vier Grundbedürfnisse eine wichtige Rolle.

— Tipps zur Stärkung dieser Kompetenz:

Unser Bedürfnis nach **Stimulation** zeichnet sich dadurch aus, dass wir auf für uns angenehme und positive Weise herausgefordert werden und wir unsere sportlichen Stärken gut einbringen können.

Kennst du deine sportlichen Stärken und ihre Grenzen?

Bewegst du dich bewusst an die Grenzen heran oder überforderst du dich manchmal und versuchst mehr zu leisten, als es eigentlich deinem aktuellen Bedürfnis entspricht?

Wir Menschen und gerade wir Sportler empfinden Grenzen als etwas Schlechtes, als etwas, das wir überwinden müssen, gegen das wir ankämpfen müssen. Die Bibel sagt aber, dass Gott uns nach seinen Vorstellungen geschaffen hat – also mit unseren Grenzen. Er hat also in jedem Menschen Grenzen gezogen, die wir nicht ändern können. Gott hat uns ganz bewusst mit Stärken, aber eben auch mit Grenzen geschaffen.

Machen wir uns dessen bewusst und akzeptieren diese Grenzen, dann befreit uns das vor vielen inneren Konflikten und schützt uns vor Überforderung.

Erlaube dir gleichzeitig aber auch immer mal wieder, dich in einem Spiel auf für dich angenehme und positive Art herauszufordern und deine Grenzen auszutesten. Zum Beispiel, indem du einen besseren Gegenspieler auszudribbeln versuchst. Oder einen Zweikampf zu führen, auch wenn er eigentlich unnötig wäre. Oder du bei einem Angriff mal mit nach vorne sprintest.

Bleibe in einem Spiel Achtsam und Überstimuliere dich nicht. Tausche zum Beispiel den Gegenspieler oder lasse einen Mitspieler den nächsten Eckstoß ausführen.

Achte auch bereits vor dem Spiel auf deine Bedürfnisse: was brauchst du, um dieses Bedürfnis nach Stimulation gut zu versorgen? Welche Musik zum Beispiel oder welches Gespräch mit welchem Mitspieler.



In unserem Bedürfnis nach **Struktur** steckt unser Wunsch nach Sicherheit. Wir fühlen uns sicher, wenn ein Spiel gut strukturiert ist, wir also Abläufe und Regeln kennen.

Erinnere dich an die Taktik und Spielprinzipien deiner Mannschaft. Gehe sie vor dem Spiel noch einmal durch.

Sprich mit dem Trainer und gestalte das Spiel so, dass es zu dir passt: Musst du dich anders warm machen? Was brauchst du vor einem Spiel?

Falls es dir hilft: trainiere beim Aufwärmen nochmals bestimmte Bewegungsmuster deiner Position.



Das Bedürfnis nach Erholung oder **Recovery** erinnert uns daran, dass wir regenerieren und wieder aufladen müssen.

Hängst du dich öfters zu stark rein und willst mehr leisten, als du eigentlich gerade kannst? Was sind heute bei diesem Spiel die 100%, die du abrufen kannst?

Ist es wirklich notwendig, von Beginn an zu spielen? Sprich mit dem Trainer.



Selbststeuerungskompetenz stärken

In jeder Drucksituation spielen die dann aufkommenden Emotionen eine wichtige Rolle. Das ist bereits an vielen Stellen deutlich geworden. Emotionen können unsere Aufmerksamkeit, unsere Konzentration und unseren Fokus auf die Spielsituation blockieren. Im Spiel führt dies dazu, dass unsere wichtige Handlungskette aus Wahrnehmung, Entscheidung und Umsetzung unterbrochen wird. Stattdessen führen wir dann impulsive bzw. emotional gesteuerte Aktionen durch, wie zum Beispiel Ballwegschlagen oder schlechte Quer- bzw. Fehlpässe. Wir begehen unnötige Fouls, laufen zu überhastet auf den Gegner zu oder machen einfach andere Fehler, die uns im Training nicht passieren würden.

Möchten wir also unsere Selbststeuerung stärken, ist es hilfreich, einen guten Umgang mit unseren Emotionen zu finden. Dies kann uns zum Beispiel gelingen, indem wir unsere **emotionale Intelligenz** fördern. Hierunter versteht man den Umgang mit unseren Emotionen und das Verständnis dafür, dass wir ihnen nicht hilflos ausgeliefert sind.

Um unseren Umgang mit Emotionen besser einschätzen und diese Kompetenz stärken zu können, ist es zunächst wichtig, ein Bewusstsein dafür zu bekommen. Mit diesem Fragebogen kannst du daher einen Test durchführen und dein persönliches Profil erstellen. Damit bekommst du ein Gespür dafür, wie gut die emotionale Kompetenz bei dir ausgeprägt ist und wo deine Stärken oder auch Schwächen liegen:

www.nxtstp.de/emotionen



1. Identifikation der eigenen Emotionen

Die eigenen Gefühle und Emotionen zu erkennen, bedeutet, fähig zu sein, seinen aktuellen Gefühlszustand bewusst wahrzunehmen und richtig zu identifizieren.

Dadurch sind wir in der Lage, unsere Emotionen besser zu kontrollieren, unsere Handlungen besser zu planen und bessere Entscheidungen zu treffen.

Beim Fußball ist das bewusste Wahrnehmen unserer Emotionen sehr wichtig, um unsere Konzentration und unseren Fokus aufrechtzuhalten und dadurch sichere Entscheidungen treffen zu können. Ohne die Identifikation unserer Emotionen werden wir im Sport zu häufig durch sie fremdgesteuert, reagieren impulsiv und fehleranfällig.

— Mein aktuelles Niveau bei dieser Kompetenz:

- Anfänger Fortgeschrittener
- Aufsteiger Profi



Anfänger können ihre Emotionen noch nicht gut erkennen und voneinander unterscheiden. Oft setzen sich Anfänger mit ihren Emotionen wenig auseinander, wodurch es leicht dazu kommen kann, dass sie impulsiv und unbewusst handeln.

Als **Aufsteiger** bezeichnet man Personen, die ihre verschiedenen Emotionen wahrnehmen, diese allerdings noch nicht richtig unterscheiden können. Dadurch kann es zu willkürlichen Handlungen und extremen emotionalen Verhaltensweisen kommen.

Fortgeschrittene nehmen ihre verschiedenen Emotionen wahr und können diese in bestimmten Situationen auch voneinander unterscheiden. Dadurch kann die Handlung aktiv gesteuert werden und impulsive Handlungen können kontrolliert werden. Dies wirkt sich positiv auf die eigene Entscheidungsfindung aus.

Ein **Profi** kann seine Emotionen in den meisten, auch unterschiedlichen Situationen bewusst und deutlich wahrnehmen, klar voneinander unterscheiden und dadurch in der Regel seine Handlungen beeinflussen und reflektiert Entscheidungen treffen.

— **Tipps zur Stärkung dieser Kompetenz:**

Wenn du beim nächsten Spiel oder Training einen Pass, einen Schuss oder eine andere Technik nicht hinbekommst und frustriert reagierst, kannst du dich fragen, wie du dich jetzt gerade fühlst – bist du zum Beispiel wütend oder enttäuscht. Dadurch kannst du dann im nächsten Schritt eine passende Strategie entwickeln.

Bemerst du, dass du deine Mitspieler beschimpfst, kannst du dich fragen, ob du wirklich wütend auf sie bist oder einfach enttäuscht über den Misserfolg. Wenn du das klären und die Emotion identifizieren kannst, kannst du das nächste Mal bewusst und eventuell anders und effektiver mit ähnlichen Situationen umgehen.

2. Verständnis der eigenen Emotionen

Das Verständnis von Emotionen bezieht sich darauf, die Ursachen und Konsequenzen unserer auftretenden Emotionen nachzuvollziehen. Sprich: zwischen den auslösenden Faktoren und Folgen daraus unterscheiden zu können.

Je besser wir in dieser Kompetenz sind, desto klarer können wir nachvollziehen, was wann, wie und warum die entsprechende Emotion ausgelöst hat und wie sich das eigene emotionale Erleben auf unsere Gedanken und Verhalten ausgewirkt hat. Gegebenenfalls können wir die Ursachen dann so beeinflussen und aufarbeiten, dass eine Emotion bewusst ausgelöst werden kann (bei positiven Emotionen) oder nicht mehr im Zusammenhang mit diesen Situationen auftritt.

Im Spiel könnten wir dann zum Beispiel erkennen, dass wir wütend werden, weil wir wiederholt gefoult wurden. Oder frustriert, weil der Schiedsrichter gegen uns entscheidet. So können wir den Einfluss der spezifischen Situation besser einordnen und schaffen es besser, unser eigenes Verhalten entsprechend auszurichten. Wir können dann in diesen Situationen gelassener und konzentrierter bleiben.

— Mein aktuelles Niveau bei dieser Kompetenz:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Anfänger | <input type="checkbox"/> Fortgeschrittener |
| <input type="checkbox"/> Aufsteiger | <input type="checkbox"/> Profi |



Da sich ein **Anfänger** seiner Emotionen nur zu einem begrenzten Maß bewusst ist und kaum darüber nachdenkt, reflektiert er in den seltensten Fällen, wie seine Emotionen zustande kommen und wie sie sich auf sein Erleben, sein Verhalten, seine Mitmenschen und seine sportliche Leistung auswirken. Ihm ist nicht bewusst, was die Emotion ausgelöst hat, daher hat er es schwer, die Emotion zu regulieren und sein Verhalten anzupassen.

Aufsteiger können die Auslöser eigener Emotionen erkennen, können jedoch nur in bestimmten Situationen die Ursache verstehen oder nachvollziehen, sodass sie oft nicht verstehen, warum sie sich auf eine bestimmte, emotionale Art und Weise verhalten haben.

Ein **Fortgeschrittener** kann die meisten Emotionen verstehen und weiß in den meisten Situationen, wodurch diese ausgelöst werden. Es fällt ihm leicht, Verknüpfungen zwischen Aktion und Emotion zu erstellen und er hat dadurch gute Voraussetzungen für eine entsprechende Regulation.

Ein **Profi** versteht nahezu alle Emotionen und kann immer ziemlich genau sagen, was die Emotion in einer bestimmten Situation ausgelöst hat. Außerdem ist er sich vieler zugrunde liegender Ursachen für seine Emotionen bewusst. So kann er ideal die Regulation der Emotionen vorbereiten, weil er genau weiß, wo er etwas anpassen muss, um die entsprechende Emotion zu ändern.

— Tipps zur Stärkung dieser Kompetenz:

Wenn Du beim nächsten Spiel oder Training wütend wirst oder eine andere ungewollte Emotion verspürst, überlege, wo diese Emotion herkommt. Dabei hilft es, zeitlich zurück-zuschauen und Situationen durchzugehen, die vor der Emotion aufgetreten sind.

Es kann zusätzlich hilfreich sein, die Situation mit etwas Abstand noch einmal zu betrachten, um Zusammenhänge besser verknüpfen zu können, und genau herauszufinden, woher die Emotion kam.

Prüfe auch, wie sich beispielsweise (frühere) Vorbilder in einer ähnlichen Situation verhalten haben.

3. Regulation der eigenen Emotionen

Hierunter versteht man die Fähigkeit, Stress oder Emotionen bewusst kontrollieren zu können. Dabei geht es nicht darum, diese Emotionen zu unterdrücken oder zu stoppen. Das kostet viel zu viel Energie, denn unser Gehirn hat die Emotion ja bereits als Signal wahrgenommen und begonnen, die Aufmerksamkeit darauf zu richten.

Es geht hier darum, dass wir in der Lage sind, unsere Emotionen der Situation angemessen zu regulieren und uns nicht von ihnen steuern oder zu impulsivem Verhalten hinreißen zu lassen.

Besonders im Sport ist dies von großer Bedeutung. So führen unbeherrschte, emotional gesteuerte Reaktionen zu Fehlern oder Disziplinlosigkeiten. Durch eine gute Regulations-strategie können wir unsere Ressourcen und volle Aufmerksamkeit auch

bei auftretenden Emotionen schnell wieder auf die nächste Aktion oder Spielsituation richten.

— **Mein aktuelles Niveau bei dieser Kompetenz:**

- | | |
|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Anfänger | <input type="checkbox"/> Fortgeschrittener |
| <input type="checkbox"/> Aufsteiger | <input type="checkbox"/> Profi |



Anfänger können ihre Gedanken, Handlungen und Emotionen nicht regulieren und übernehmen für diese auch wenig Verantwortung. Sie lassen sich durch ihre Emotionen häufig zu unangemessenen Handlungen verleiten und rechtfertigen ihr Verhalten, indem sie anderen die Schuld zuweisen.

Aufsteiger können für ihre Emotionen, Gedanken und daraus resultierenden Handlungen die Verantwortung übernehmen, diese allerdings noch nicht aktiv regulieren und kontrollieren. So kommt es noch in vielen Situationen zu unangemessenen und impulsiven Verhaltensweisen.

Fortgeschrittene können für ihre Emotionen, Gedanken und Handlungen die Verantwortung übernehmen und diese in bestimmten Situationen aktiv regulieren und kontrollieren. Sie lassen sich nur noch in wenigen Situationen zu impulsiven Handlungen verleiten.

Profis übernehmen für ihre Emotionen, Gedanken und Handlungen Verantwortung und kontrollieren und beeinflussen diese aktiv in den meisten Situationen. Sie lassen sich sehr selten zu impulsiven Handlungen verleiten.

— Tipps zur Stärkung dieser Kompetenz:

Übe, deine Emotionen zu regulieren, bevor du einen Mitspieler verbal angreifst. Vermittle ihm die Kritik ruhig und gut verständlich, damit daraus ein konstruktiver Ansatz für zukünftige Handlungen werden kann. Gehe dafür ggf. für wenige Minuten aus der Situation oder reagiere dich durch ein paar Liegestütze ab.

Wenn du einen Fehler gemacht hast, atme tief durch und akzeptiere ihn, ohne ihn zu bewerten. Sage dir nicht: „Bei der letzten Übung war ich schlecht. Ich habe es nicht hinbekommen!“. Sondern: „Ich merke, dass ich genervt bin, denn bei der letzten Übung ist nicht alles glatt gelaufen.“ Oder: „Da waren Dinge bei, die meine Leistung negativ beeinflusst haben“.

Selbstwertgefühl stärken

Unser Selbstwertgefühl bzw. unsere Selbstwahrnehmung - also wie wir uns selber, unsere Fähigkeiten und Stärken wahrnehmen – kann unsere mentale Stabilität auf und neben dem Platz stark beeinflussen.

Denk mal an ein Spiel- oder auch Trainings-, eine Prüfungs- oder Arbeitssituation zurück, die besonders stressig war. Oder an ein Spiel, dass vielleicht nicht so gut gelaufen ist - weil du verloren hast, Fehler passiert sind oder deine Erwartungshaltung nicht erfüllt wurde. Was sind dann typische Gedanken, die dir durch den Kopf schießen? Und was macht das dann vor dem nächsten Spiel oder auch der nächsten Spielsituation mit deinem Selbstwertgefühl?

Ein positives Gefühl zu sich selbst und eine "ich bin Ok"-Haltung ist für einen Fußballspieler extrem wichtig, um Drucksituationen beherrschen und bewältigen zu können.

Ein Spieler, der nicht mit dieser Einstellung oder einem "ich bin nicht Ok"-Gefühl in ein Spiel oder eine Spielsituation geht, wird meistens sein volles Potential nicht abrufen können oder er muss besonders viel Energie dafür aufwenden.

Diese Haltung oder Einstellung zu uns selber kann dabei durch viele Faktoren beeinflusst werden. Natürlich zunächst durch die bereits beschriebenen Kompetenzen, die stärker oder schwächer ausgeprägt sein können. Aber auch durch Situationen im Spiel oder vergangenen Spielen oder Trainingseinheiten. Vermieltlich negative Erfahrungen können unsere Einstellung prägen: diese Situation hast du beim letzten Mal nicht so gelöst, wie der Trainer es von dir erwartet hat. Du hättest schneller sein müssen. Das letzte Training lief gar nicht gut, du warst zu müde und hast dich nicht genug reingehängt.

All dies kann dazu führen, dass wir uns vor oder während eines Spiels plötzlich nicht mehr so „Ok“ finden.

Bei den Beispielen wird jedoch bereits deutlich, dass viele dieser Faktoren oder vermeintlichen Erfahrungen gar nicht durch externen Einfluss entstehen, sondern durch unser eigenes Denken. Die negative Haltung zu uns selber entsteht also häufig in unserer eigenen Psyche, wir bilden sie also quasi unbewusst selber.

Hierbei spielen unsere sogenannten "Antreiber" eine große Rolle. Antreiber sind in uns gespeicherte oder verankerte Befehle, die uns dazu antreiben, in einer bestimmten Situation auf eine bestimmte Art und Weise zu agieren.

In der Psychologie sind fünf solcher Antreiber bekannt, die mehr oder weniger stark in uns ausgeprägt sein können:

- Sei perfekt.**
- Mach es allen recht.**
- Streng dich an.**
- Beeil dich.**
- Sei stark.**

Sie heißen so, weil sie uns antreiben, etwas zu tun bzw. ein bestimmtes Verhalten zu zeigen. Das bedeutet natürlich auch, dass sie nicht grundsätzlich schlecht sind – besonders im Sport. Es ist gut, wenn wir mit der Einstellung oder dem Antrieb in ein Spiel gehen, möglichst stark oder möglichst perfekt zu sein.

Das Negative daran ist jedoch, dass sie so stark in uns abgespeichert sein können, dass wir ihnen quasi folgen müssen und sie das Kommando über uns übernehmen können. Und das grenzt dann natürlich unsere Handlungs-

möglichkeiten in Spielsituationen ein, vor allem aber kann es dazu führen, dass unser Selbstwertgefühl darunter leidet.

Je nachdem, wie stark ein Antreiber bei uns ausgeprägt ist, kann sich in einem Spiel und insbesondere in bestimmten Drucksituationen dieser Ablauf in Gang setzen:



Der Antreiber – und das ist die Besonderheit und negative Seite – hat immer den Anspruch, zu 100% erfüllt zu werden. Ein „Perfekt“-Antreiber möchte, dass wir die Situation zu 100% perfekt lösen. Ein „Streng dich an“-Antreiber fordert uns, immer zu 100% alles zu geben. Ein „Mach's recht“-Antreiber möchte vielleicht, dass wir auch in harten Zweikämpfen Rücksicht auf den Gegner nehmen.

Wird ein Antreiber aktiv, dann entsteht bei uns das Gefühl oder das Denken: „Du bist nur ok, wenn...“ - wenn du dieses Spiel gewinnst, wenn du ein Tor schießt, wenn du keinen Fehler machst, wenn du die Taktik umsetzt und vom Trainer gelobt wirst.

Denk nochmal an die Situation vom Anfang zurück. Sind das so oder ähnlich Gedanken, die dir dann durch den Kopf schießen? Manchmal verstecken sich die Antreiber auch hinter dem

Gedanken: Was sollen denn die anderen denken, wenn wir jetzt verlieren oder wenn ich jetzt diesen Zweikampf schlecht führe?

Mit diesem Denken – verursacht durch unseren Antreiber („du bist nur ok, wenn...“) – beginnt dann der Ablauf. Das Problem ist: insbesondere im Sport, im Wettkampf und besonders in großen Drucksituationen ist es unmöglich immer 100% perfekt zu sein, es allen recht zu machen oder immer stark zu sein. Zum Beispiel weil der Gegenspieler besser ist und wir nicht perfekt unser Spiel durchbringen können. Oder weil er so hohen Druck ausübt, dass wir uns nicht beeilen und schnell spielen können. Oder weil wir körperlich schlapp sind und gar nicht stark sein können. Oder weil wir es gerade dem Schiedsrichter nicht recht machen können.

Unser Antreiber, der uns innerlich bei jeder Spielsituation im Nacken sitzt, wird also ausgebremst oder gestoppt. Was ja erst einmal etwas ganz Normales ist. Logisch betrachtet wissen wir natürlich, dass wir in einem Spiel niemals immer alles zu 100% schaffen können. Weil diese Antreiber aber häufig in unserer Psyche so stark verankert sind, können wir in diesem Ablauf nicht mehr logisch denken, fühlen oder handeln.

Bei uns ist in diesem Moment bereits abgespeichert: du bist nicht ok, weil du die Situation nicht zu 100% perfekt oder stark oder schnell gelöst hast. Und damit sinkt unser Selbstwertgefühl.

Wir versuchen das dann manchmal zu lösen, indem wir rachsüchtig werden oder vorwurfsvoll. Wir machen dann gerne anderen Vorwürfe oder reagieren stark emotional. Das wirkt sich dann natürlich nochmals deutlich negativ auf unsere Leistung aus. Und übrigens auch auf unsere Beziehung zu anderen. Ein kleines Beispiel dazu aus dem Alltag: Du bist vielleicht jemand, der gerne pünktlich kommt. Dann hast du vielleicht einen gut ausgeprägten Perfekt-Antreiber oder einen

Beeil-Dich-Antreiber. Dann bist du wahrscheinlich jemand, der zu einem Termin pünktlich losfahren möchte. Wahrscheinlich stehst du schon fünf Minuten vor der eigentlichen Abfahrtszeit fertig bereit. Nur um dann dort zu stehen und zu warten. Deine Freundin ist nämlich noch gar nicht fertig. Die braucht noch „ein paar Minuten“. Dein Antreiber – „ich bin nur ok, wenn ich pünktlich bin“ – wird also ausgebremst. Und wenn deine Freundin dann endlich fertig ist, bist du genervt und wütend auf sie. Sie weiß überhaupt nicht warum und ihr streitet euch die ganze Autofahrt.

An dieser Stelle erklärt sich dann auch, warum es sich bei dem beschriebenen Ablauf um einen Kreislauf handelt. Die negativen Emotionen – unser sinkendes Selbstwertgefühl – aktivieren ja wieder unsere Antreiber und das führt dazu, dass wir diesen Ablauf einfach wieder von vorne starten. Dann jedoch meistens mit dem Versuch, unsere Antreiber noch weiter zu verstärken, also in der nächsten Situation noch stärker, noch perfekter, noch schneller zu agieren.

Ein Ablauf also, der zeigt, wie wir uns selber unbewusst unter Stress setzen und unsere Erwartungshaltung an uns selber steigern - und dadurch am Ende unser Selbstwertgefühl schwächen und nicht mehr mit einer „ich-bin-ok“-Haltung in ein Spiel gehen.

- **Kennst du diesen Ablauf und in welchen Spielen oder Situationen tritt er besonders häufig auf?**

— Tipps zur Stärkung dieser Kompetenz:

Wir können unser Selbstwertgefühl stärken, indem wir uns mit den Antreibern und mit diesem Kreislauf beschäftigen. Indem wir uns bewusst machen, dass die Antreiber in bestimmten Situationen aktiv werden. Und indem wir lernen und üben, den Einfluss der Antreiber bewusster zu steuern und unser Stress-Risiko zu reduzieren.

Ein Beispiel dazu: viele gute und erfolgreiche Trainer haben vermutlich einen ausgeprägten „Perfekt-Antreiber“. Sie hassen es, zu verlieren. Sie möchten jedes Spiel gewinnen. Denn ihr Antreiber sagt: du bist als Trainer nur ok, wenn deine Mannschaft jedes Spiel gewinnt.

Bei einer Niederlage wird der Antreiber gestoppt und das führt schnell zu einem negativen Gefühl: was denken jetzt die anderen über mich? Nach einem kurzen Ausflug in die trotzige Phase („der Schiri war schuld, der Gegner hat nur getreten“) folgt dann meist schnell die nächste Stufe und der Antreiber wird verstärkt: „Dann muss ich jetzt halt die Lösung finden, warum wir verloren haben. Ich muss eine perfektere Taktik wählen. Noch besser trainieren.“

An diesem Beispiel siehst du, dass Antreiber gute und schlechte Seiten haben. Die Trainer in diesem Beispiel entwickeln durch ihre Antreiber absoluten Ehrgeiz. Das bringt sie dazu, Neues zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Gleichzeitig führt der Antreiber aber auch zu gewaltigem Stress, weil man sich getrieben fühlt.

Die Lösung um deinen Selbstwert zu stärken bzw. zu schützen ist also nicht, deine Antreiber zu unterdrücken. Damit bremst du dann auch deine Entwicklung aus.

Die Lösung ist vielmehr ein bewussterer Umgang mit den Antreibern: ich entscheide und steuere, wann und in welchen Situationen ich perfekt sein will oder stark und wann ich es mir erlaube, das nicht zu sein. Jede Situation, die wir bewusster durchlaufen, macht uns etwas gelassener und stärkt uns gegen Drucksituationen.

Der Tipp zur Stärkung dieser Kompetenz lautet also: prüfe, welche Antreiber bei dir besonders ausgeprägt sind. Überlege, in welchen Situationen – auf dem Platz, neben dem Platz – dieser Kreislauf bei dir abläuft. Und dann kannst du üben, bewusster damit umzugehen.

Nachfolgend eine Auflistung der einzelnen Antreiber und der typischen Reaktionen, die daraus auf dem Platz entstehen können:



Sei perfekt

Mit diesem Antreiber fühlst du dich ständig aufgefordert, nachzubessern, zu optimieren und zu korrigieren. Du versuchst, Kritik vorzubeugen, indem du die Erwartungen möglichst übertriffst. Das Problem: hierdurch bist du nicht locker und entspannt, denn du bist eigentlich ständig auf dem Prüfstand deiner hohen Ansprüche. Du bist meist mit den Ergebnissen nie völlig zufrieden, schließlich kann man immer noch was verbessern.

Du versuchst deshalb, jedes Spiel und jede Spielsituationen möglichst perfekt und fehlerfrei zu lösen. Wenn es aber eine perfekte Lösung nicht gibt oder dir in deinen Augen nicht gelungen ist, entstehen bei dir negative Emotionen und du verspannst.

Dieser Antreiber ist also ein gutes Beispiel, wie durch unsere Antreiber der äußere Druck durch Gegenspieler – der ja in einem Spiel sowieso schon herrscht - durch inneren Druck verstärkt wird. Denn durch den Perfekt-Antrieb setzt du dich neben dem Druck durch den Gegenspieler noch zusätzlich selber unter Druck. Und wenn es gut geklappt hat, entsteht sofort der Gedanke, dass du es beim nächsten Mal sicherlich noch besser lösen kannst.

Ideen, wie du den Antreiber nutzen kannst:

Einen hohen eigenen Maßstab zu haben ist gut. Dieser Antreiber macht dich zu einem besseren Fußballer. Denn dadurch hast du eine hohe Wahrnehmung und klares Denken. Das ermöglicht dir, Situationen besser zu lösen.

Erlaube dir aber auch, dich über sehr gute Leistungen und Ergebnisse zu freuen und nicht negativ auf das Perfekte zu schauen.

Erlaube dir, Fehler zu machen und nicht jede Spielsituation lösen zu können. Freue dich über die Dinge, die dir gut gelungen sind.



Mach's recht

Du achtest darauf, möglichst alle Erwartungen zu erfüllen und es dir möglichst nicht mit anderen zu verderben. Der Antreiber drängt dich unbewusst dazu, die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen. Es ist dir wichtig, dass sich alle wohl fühlen und dich mögen. Du bist zufrieden, wenn du andere zufrieden stellen kannst.

Das kann auf dem Platz zum Beispiel dazu führen, dass du versuchst, die Erwartungen möglichst aller zu befriedigen. Des Trainers und der Mitspieler. Oder auch der Eltern, Zuschauer. Sind die zufrieden sind, bist du zufrieden. Das kann aber auf Dauer ziemlich anstrengend werden.

Dieser Antreiber bestimmt auch dein Verhalten, wenn es um Konflikte oder Spannungen geht. Dann möchtest du lieber nachgeben, sonst könntest du selber kritisiert werden. Im Sport und speziell in Drucksituationen im Spiel sind "Konflikte" aber ein Bestandteil und das Lösen dieser Konflikte zum eigenen Vorteil wichtig für den Ausgang.

Dir ist außerdem wichtig, was andere Menschen von dir halten. Deshalb versuchst du, jedem entgegenkommen. Dabei stellst du deine eigenen Bedürfnisse auch zurück. In einer Spielsituation kann es z.B. sein, dass du versuchst, alle Erwartungen zu erfüllen. Die Situation also z.B. so zu lösen, wie es dir dein Trainer gesagt hat. Gleichzeitig so, wie es gerade ein Mitspieler zu ruft ("Pass zu mir"). Dabei willst du womöglich auch noch maximal Rücksicht auf deinen Gegenspieler nehmen. Das blockiert aber zum Beispiel deine Problemlösekompetenz und setzt dich unter Stress.

Vielleicht läuft das Ganze auch nach dem Spiel ab. Du bist unzufrieden, weil ihr verloren habt. Du willst es aber allen recht machen, eine gute Leistung bringen, alle Erwartungen erfüllen. Du fühlst dich nicht mehr ok. Deine mentale Stabilität ist angekratzt.

Ideen, wie du den Antreiber nutzen kannst:

Mit diesem Antreiber – positiv genutzt - bist du ein guter Führungsspieler, weil du dich in andere Menschen hineinversetzen kannst und sie stärken kannst.

Erlaube dir aber, anderen Grenzen zu setzen und dir selber (deiner Meinung, deinem Wissen, deinen Stärken und Potentialen) Raum und Wert zu geben. Du hast einen Wert für deine Mannschaft, aber auch für andere. Und das auch ohne, dass du dafür immer eine Gegenleistung erbringen musst.

Es ist völlig ok, an bestimmten Tagen und in manchen Spielen an seine sportlichen Grenzen zu stoßen. Eine gute Mannschaft respektiert das und fängt das auf. Das ist eine Erfahrung, die du versuchen kannst, zu lernen.



Streng dich an

Dieser Antreiber produziert in uns Sätze, die du vielleicht ganz gut kennst: „Ohne Fleiß kein Preis“ - was gelingen soll, muss hart erarbeitet werden. Ziele werden nur durch Anstrengung erreicht.

Das treibt dich an, ausdauernd, zäh und pflichtbewusst zu sein. Es gibt keine Ausreden, heute nicht ins Training zu gehen oder das Spiel nicht mit vollem Einsatz zu führen. Und – das ist auch schon die negative Seite davon – wenn es dann mal nicht klappt, dann gibt es eben auch keine milderenden Umstände, also kein Verständnis mit dir selber. Voller Einsatz, Notfalls eben auch auf dem Zahnfleisch. Rückschläge sind eigentlich nur ein Anlass, die Anstrengungen noch zu verdoppeln.

Im Umgang mit anderen ist das dann natürlich auch oft so. Dir fehlt dann vielleicht das Verständnis für Leute, die schneller aufgeben.

Eine unschöne Seite von diesem Antreiber ist aber auch, dass du schnell ein schlechtes Gefühl bekommst, wenn du mal

nichts tust. Wenn dich womöglich andere dabei sehen, wie du nichts tust. Damit ist es natürlich total schwer, auszuspannen. Sich zu erholen. Mit dem Antreiber besteht immer die Gefahr, dass wir uns an den Rand der Erschöpfung treiben - und trotzdem denken: das ist noch nicht genug.

Ideen, wie du den Antreiber nutzen kannst:

Mal ehrlich: Schönwetterspieler kommen im Fußball nicht weit und helfen einer Mannschaft auch nicht wirklich weiter. Deshalb sind Spieler mit diesem Antreiber wertvoll, wenn sie ihn richtig und bewusst nutzen können. Denn wenn ein Training oder ein Spiel sehr schwer und herausfordernd ist, dann halten diese Spieler durch. Und das ist wichtig für das ganze Team.

Man kann sich auf diese Spieler sehr verlassen, du bist zuverlässig. Damit kannst du vorweg gehen. Das kannst du nutzen und ein wichtiger Führungsspieler sein.

Aber denk daran, mit den anderen nachsichtig zu sein. Es sind nicht alle so zäh wie du.

Du bist jemand, der Herausforderungen mag. Und das ist nichts Schlechtes. Geh dem Stress nicht aus dem Weg. Aber erlaube dir auch, Pausen zu machen. Und achte besonders auf deine Müdigkeit und andere Körpersignale. Nur mit Pausen und Erholung sind wir Leistungsfähig und können den Antreiber wertvoll einsetzen.

Sei schnell



Beeil dich

Mit diesem Antreiber magst du keine Trödelei oder Ziellosigkeit. Du möchtest die Trainingszeit zum Beispiel möglichst sinnvoll ausfüllen.

Du bist halt gerne aktiv und möchtest am liebsten überall dabei sein und mitmischen.

Der Nachteil: du drängst dich und auch andere im Spiel häufig zur Eile. Das sorgt für Unruhe und Hektik. Dir und deinem Team fällt es dadurch schwerer, Ruhe in euer Spiel zu bringen. Ein geduldiger Spielaufbau oder die Ruhe zur Findung neuer Lösungen liegt dir nicht so.

Deine Wahrnehmung ist deshalb häufig nach Außen gerichtet, auf das möglichst schnelle Vorankommen des Spiels. Jedoch weniger auf dich selber, deine Bedürfnisse und Wohlergehen. Dadurch hast du wenig Gespür für dein Energielevel und kannst nur schlecht Vorsorge für dich betreiben. Das führt dann dazu, dass du bzw. dein Körper schneller in einen Stress-Zustand gerät.

Ideen, wie du den Antreiber nutzen kannst:

Jeder Trainer mag Spieler, die auch mal Power und Geschwindigkeit auf den Platz bringen. Aber lass dich dabei nicht von deinem Antreiber steuern. Entscheide selbstverantwortlich, wann es Zeit ist, sich zu beeilen und wieder Gas zu geben. Das Tempo anzuziehen.

Setze deshalb für ein Spiel oder die nächsten Aktionen die richtigen Prioritäten.

Erlaube dir auch mal, geduldiger und gelassener an dir zu arbeiten, dich nachhaltiger zu fördern. Gönne dir und anderen im Spiel ausreichende (kurze) "unproduktive" Phasen.

Genieße auch mal den kurzen Moment z.B. der Führung. Schaue nicht direkt wieder nach vorne und was nun alles getan werden muss, um die Führung zu halten.



Sei stark

Sei Stark (ausdauernd und zäh)

"Ohne Fleiß kein Preis" – das ist ein klassischer Gedanke von diesem Antreiber. Er sagt im Grunde: Was gelingen soll, muss hart erarbeitet werden. Ziele werden nur durch Anstrengung und Härte gegen sich selbst erreicht. Keine Entschuldigung, keine Ausreden.

Der Antreiber fordert dich auch zu Pflichtbewusstsein auf und das möglichst mit besonderer Härte zu dir selber ("das geht schon irgendwie"). Du bist zäh. Rückschläge oder Hindernisse sind dann immer ein Anlass, die eigenen Anstrengungen noch zu verstärken.

Im Spiel fordert dich der Antreiber dann zum Beispiel auf, Spielsituationen durch maximale eigene Anstrengung zu lösen. Auch bei Erschöpfung. Er sagt: dann musst du einfach mehr leisten, dich noch mehr reinhängen und gerade jetzt die schwierigsten Situationen suchen.

Gerade für Sportler ist das natürlich ein richtiger und auch wichtiger Antreiber. Aber denk dabei immer an den Anspruch auf 100%ige Erfüllung. Und welcher Mensch kann das wirklich? Wie schnell kommt mal eine Verletzung oder einfach nur der Alltag, der Job dazwischen? Und dann führt dieser Antreiber ganz schnell zu einem gesunkenen Selbstwert und Zweifeln: Wenn ich nicht mehr leiste, bin ich auch nichts wert.

Und auch hier: nehmen wir die Erschöpfung nicht wahr oder kämpfen dagegen an, dann geraten wir wieder unter Stress. Unsere Wahrnehmung ist blockiert und damit unsere Entscheidung und am Ende auch die Umsetzung. Wir können nicht mehr die beste Leistung abrufen.

Ideen, wie du den Antreiber nutzen kannst:

Wie bereits gesagt: gerade für Sportler ist das ein hilfreicher Antreiber. Damit bist du in der Lage, auch dann durchzuhalten, wenn es schwieriger wird oder Hindernisse drohen.

Du bist pflichtbewusst und treu und das schätzen deine Mitspieler.

Aber versuche bewusster auf eine realistische Einschätzung deine Stärken, Fähigkeiten und Grenzen zu achten. Erlaube dir ausreichende Pausen und Erholung. Denn nur so hältst du deine Leistungsfähigkeit aufrecht.

Nimm Zeichen der Müdigkeit und andere Körpersignale ernst. Und gehe auch mit anderen verständnisvoll um. Leistung ist wichtig, aber du bist mehr wert, als du leitest.

— TEST: deine Antreiber

Mit diesem Fragebogen kannst du einschätzen, welche Antreiber bei dir besonders stark ausgeprägt sind. Das kann eindeutig sein, so dass vielleicht 1,2 Antreiber besonders stark sind und die anderen eher wenig. Es könnten aber auch alle Antreiber deutlich ausgeprägt sein. Das könnte dann bedeuten, dass sie besonders häufig im Widerspruch stehen und dich besonders unter Stress setzen.

www.nxtstp.de/antreiber



Positives soziales Umfeld

Positive Beziehungen und ein gutes soziales Umfeld haben einen hohen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Das ist eine der am besten gesicherten Erkenntnisse der aktuellen Forschungen auf diesem Gebiet. Positive Kontakte zu anderen Menschen können die Bewältigung von Drucksituationen und Belastungen erleichtern und vor den negativen Auswirkungen von Stress schützen. Schließlich sind wir Menschen von Anfang geschaffen, um in Beziehungen zu leben. In der Bibel steht dazu direkt am Anfang in 1. Mose 2,18:

„Gott sagte: es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm jemanden zur Seite stellen, der zu ihm passt.“

Soweit, so klar. Aber wie helfen uns Beziehungen und ein positives soziales Umfeld beim besseren Umgang mit Drucksituationen im Spiel?

Kommen wir nochmal zurück auf unsere Grundbedürfnisse, die wir bereits ganz am Anfang und bei der Stresskompetenz betrachtet haben. Psychischer Druck entsteht, wenn unsere Bedürfnisse durch zu viele Reize bedroht werden oder ins Ungleichgewicht geraten. Und eins davon ist das Bedürfnis nach Anerkennung, nach Zuwendung und Ermutigung. Für uns ist es sehr wichtig, wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. Und hier spielt insbesondere unser soziales Umfeld eine große Rolle.

Stress und Druck ist beim Fußball in vielen Spielsituationen unvermeidlich. Spielen wir aber gleichzeitig in einem sportlichen Umfeld, also mit einem Trainer, Mitspieler oder Verein, indem wir dann auch noch für Fehler heruntergemacht

werden, geraten unsere Bedürfnisse viel schneller ins Ungleichgewicht und steigt unser Stresslevel viel stärker.

In einem positiven Umfeld dagegen ist dieses Bedürfnis viel stabiler und kann dann auch die anderen Bedürfnisse stützen. Die gegenseitige Wertschätzung und eine positive Atmosphäre sind also absolut wichtig beim Fußball.

Daher nun zwei Ideen, wie wir diese Kompetenz stärken können:

Kreiere ein positives Umfeld.

Fußball ist ein Mannschaftssport und damit ist ein großer Teil deines sportlichen Umfelds bereits festgelegt und nur bedingt austauschbar. Das bedeutet aber nicht, dass du keinen Einfluss darauf nehmen kannst.

Mit der richtigen Haltung können wir sehr viel Gutes bewirken, positiven Einfluss auf unser Umfeld nehmen und so ein für uns förderliches Umfeld mitgestalten.

In der Bibel wird beschrieben, wie die ersten Kirchen aufgebaut waren und in enger Beziehung zueinander gelebt haben. Aus diesen ersten Kirchen ist eine große, weltweite christliche Gemeinschaft entstanden, die bis heute Bestand hat. Das Potential und die Chancen, die sich aus einem guten sozialen Umfeld und einem Leben in Beziehungen ergeben, sind damit ziemlich offensichtlich. An der in der Bibel beschriebenen Lebensweise der ersten Christen lassen sich daher einige Anregungen für ein gutes soziale und sportliche Umfeld entdecken:

Die ersten Kirchen waren ein von Liebe geprägter Ort. Ein Ort, wo jeder willkommen und angenommen war. Ein Ort der ehrlichen Begegnung. Ein Ort, an dem man lernen konnte und

dabei Unterstützung und Korrektur erfahren hat. Ein Ort der Gemeinschaft.

Drei konkrete Punkte, die wir aktiv mitgestalten können um unser Umfeld zu einem ähnlich positiven Ort zu machen:

Fordern und fördern.

In einem Umfeld, indem wir gleichzeitig gefordert und gefördert werden, können wir uns entwickeln. Denk nochmal an die wichtigen Grundbedürfnisse zurück: wir sind dann motiviert, wenn wir herausgefordert ("angeregt") werden, aber auch Anerkennung erhalten. Und dieses Prinzip können wir selber in unserem Umfeld anwenden. Wir können in jedem Training und Spiel unser Bestes geben und das auch auf positive Art und Weise von unseren Mitspielern verlangen. Unterstützen und fördern wir sie dann gleichzeitig und bringen wir ihnen Vertrauen entgegen, dann wird das zu einem stabileren Umfeld führen.

Positiv Reden.

Es ist mittlerweile wissenschaftlich gut nachgewiesen, dass Sportler durch Lob und positive Worte motivierter, konzentrierter und allgemein leistungsfähiger werden.

Eine Atmosphäre, in der sich Jeder wohlfühlt und in die er sich einbringen möchte - und damit natürlich auch zur Steigerung der Spielqualität beiträgt - hat dabei viel mit „Reden“ zu tun. Mit unserem Reden, insbesondere in Gemeinschaft, beeinflussen wir die Qualität und die Atmosphäre. Achte einmal darauf: die Kommunikation auf dem Platz hat einen großen Anteil an der Qualität eines Spiels oder Trainings.

Versuche daher, möglichst häufig durch positives Reden aufzufallen. Übe und lerne, positive und liebevolle Worte zu wählen.

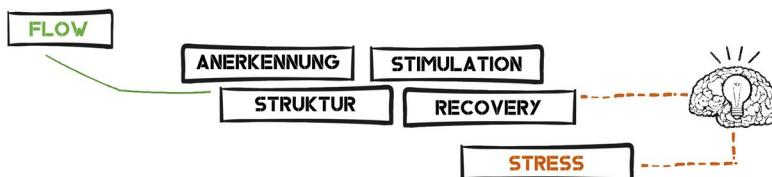
Gesund Grenzen setzen.

Ein Umfeld, dass dich oder deine Stärken und Potentiale, aber auch die Möglichkeiten deines Teams nicht erkennt oder sogar durch Worte abwertet, ist nicht gesund. Solche Abwertungen haben auf Dauer destruktive Wirkung auf dich und deine Mannschaft. Sie mindern die Leistungsfähigkeit bzw. das Abrufen eigener Potenziale.

Es ist also förderlich, bewusst auf Abwertungen zu achten, sich davon zu distanzieren und gesund Grenzen zu setzen. Dabei hilft es, wenn wir unsere emotionale Kompetenz stärken. So können wir unsere eigenen Emotionen, aber auch die Verhaltensweisen der Anderen besser verstehen und entsprechend agieren.

Achte auf deinen Zuwendungstank.

Wie bereits einleitend beschrieben, bilden unsere Grundbedürfnisse und insbesondere die Zuwendung und Anerkennung von unserem sozialen Umfeld eine wichtige Säule für die Stresskompetenz und psychische Stabilität. Bei einem Ungleichgewicht dieser Bedürfnisse geraten wir unter Stress, sind sie ausgeglichen, empfinden wir „Flow“:



Schauen wir uns daher das Bedürfnis nach Anerkennung bzw. Zuwendung etwas genauer an. Dahinter steckt unser Wunsch, wahrgenommen zu werden, Ermutigung und Anerkennung zu erfahren. Tief in dir steckt das Bedürfnis, gesehen und gehört zu werden und entsprechende Signale dafür zu erhalten. Du brauchst es, dass andere Menschen dich in deinem Sein und Tun wahrnehmen und dies dir gegenüber zum Ausdruck bringen.

Dabei können wir eine gewisse Zeit ohne eine solche Zuwendung auskommen. Doch irgendwann wird sich unser Bedürfnis melden. Wie sich ein Mangel an Zuwendung bemerkbar macht, ist dabei ganz unterschiedlich. Motivations- oder Energielosigkeit können Anzeichen sein. Einige fühlen sich unerklärbar genervt und bei anderen nimmt die Nervosität überhand. Selbst körperliche Beschwerden können ein Ausdruck sein, zum Beispiel Kopfschmerzen, Atemlosigkeit oder auch eine Magenverstimmung.

Das lässt sich ein bisschen mit einem Benzintank am Auto vergleichen. Wir brauchen Zuwendung, um genug Energie zu haben und unsere Leistung auch auf die Straße zu bringen – oder als Fußballer eben auf den Platz. Wir können den Tank allerdings auch eine Weile leer fahren. Wir können sogar anderen etwas davon abgeben. Wenn wir anderen Zuwendung geben, können wir etwas von dieser Energie teilen. Irgendwann aber fängt der Motor an zu stottern, weil er nicht mehr genug Energie bekommt. Weil unser Bedürfnis in einen Mangelzustand gerät und damit aus dem Gleichgewicht.

Es ist daher wichtig, dass wir unseren Tank – unseren Zuwendungstank – regelmäßig auffüllen. Beim Auto haben wir dafür verschiedene Möglichkeiten (Benzin, Diesel, Strom). Allerdings sind nicht alle Arten gut für unser Auto geeignet und wir sollten bewusst auswählen. Genauso auch bei den

verfügbaren Zuwendungen: damit du auch eine gute Qualität an Zuwendung bekommst, ist es wichtig, die Unterschiede der verschiedenen Arten zu kennen und sich in erster Linie mit „hochwertiger“ Zuwendung zu versorgen.

Zuwendung kann positiv und negativ, sowie bedingt und bedingungslos sein. Manche Zuwendungen sind also wohltuend (positiv), andere dagegen eher schmerhaft (negativ). Zudem können sie sich auf dich als Person beziehen (bedingungslos) oder auf dein Verhalten (bedingt).

Wir können daher zwischen vier Zuwendungs-Arten bzw. Kombinationen unterscheiden:

- bedingungslos positiv: „du bist ein toller Mensch“. (Wertschätzung)
- bedingt positiv: „das hast du gut gemacht“. (Kompliment, Lob)
- bedingt negativ: „dein Verhalten ist nicht in Ordnung“. (Kritik)
- bedingungslos negativ: „du bist ein Arschloch“. (Ablehnung)

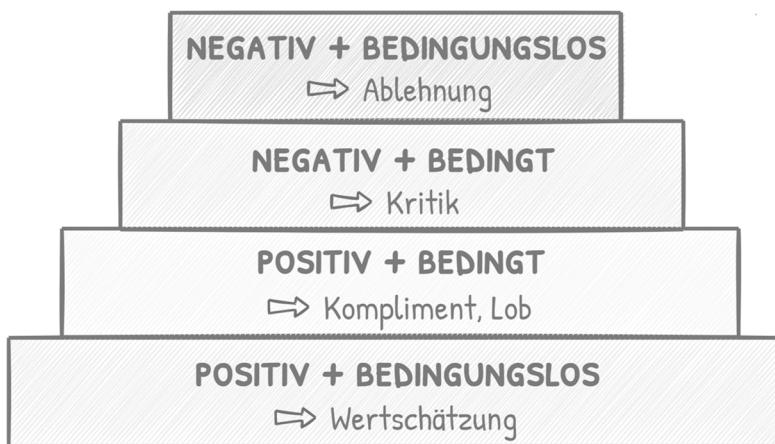
Du siehst also, dass Zuwendungen oder das "wahrgenommen werden" ganz unterschiedliche Aussagen haben können. Der englische Begriff dafür ist daher eigentlich auch etwas passender. Dort sprichst man von einem "Stroke", was "streichen" bedeutet, aber auch "Schlag". Und genau beides kann eine Zuwendung für uns sein, je nachdem wie sie ausgesprochen bzw. übermittelt wurde:

Bedingungslos-positive Zuwendungen stärken unser Selbstwertgefühl. Bedingt-positive Zuwendungen bekräftigen unser

Selbstvertrauen oder auch unsere Selbstwirksamkeit (dazu später noch etwas mehr). Bedingt-negative Zuwendungen zeigen uns Entwicklungsmöglichkeiten auf.

Diese drei Zuwendungs-Arten bringen uns also in irgendeiner Art weiter. Sie sind förderlich. Im Gegensatz dazu haben bedingungslos-negative Zuwendungen keine konstruktive Wirkung. Sie schaden uns und rauben Energie.

Um aus deinem Zuwendungstank also möglichst viel Energie, einen positiven Nutzen und Widerstandsfähigkeit zu ziehen, solltest du ihn mit viel positiver Zuwendung füllen. Der nachfolgende Aufbau verdeutlicht dies:



Wir erhalten aus unserem sozialen Umfeld eigentlich immer irgendwelche Zuwendungen bzw. Rückmeldungen. Nicht immer sind diese „Strokes“ allerdings „Streicheleinheiten“ (positiv), sondern häufig eher „Schläge“ (negativ) – mal größere, mal kleinere. Die Basis für einen gut gefüllten Tank und eine gesunde Widerstandsfähigkeit bilden aber bedingungslos positive Zuwendungen. Das wir Wertschätzung und Respekt erfahren, also als Person – so wie wir sind –

bedingungslos wahrgenommen werden, ist eine wichtige Grundlage für unsere mentale Stabilität.

Erhalten wir über einen längeren Zeitraum hinweg jedoch keine oder nur sehr wenig wertschätzende Zuwendung, dann fällt diese Basis weg. Da wir jedoch auf Zuwendungen angewiesen sind, weil es ein psychologisches Grundbedürfnis ist, werden wir dann versuchen, diesen Mangel durch bedingt-positive Zuwendungen auszugleichen.

Das ist jedoch auf längere Sicht problematisch, denn diese Art der Anerkennung ist schließlich an eine Bedingung geknüpft. Wir müssen also immer etwas leisten, um diese Zuwendung zu erhalten. Und häufig ist es ja dann so, dass wir für etwas, was wir einmal gut gemacht haben, beim nächsten Mal kein Lob mehr bekommen. Das führt dazu, dass wir immer mehr leisten müssen, um unseren Zuwendungstank zu füllen. Eine sehr „energieintensive“ Art, die auf Dauer nicht funktioniert.

Genauso wenig funktioniert es natürlich auch, wenn unser Tank über einen längeren Zeitraum nur mit negativer Zuwendung, also mit Kritik oder sogar Ablehnung, gefüllt wird. Das ist aber etwas, was wir häufig in einem Fußballspiel erleben. Von Mitspielern oder Trainern bekommen wir gerne mal viel Kritik oder auch gut gemeinte Verbesserungsvorschläge. Vom Gegenspieler dagegen gibt es leider immer wieder Beleidigungen oder Abwertungen. Aus diesen beiden Zuwendungsarten kann unsere Psyche aber keine Energie ziehen. Unser Bedürfnis wird ins Ungleichgewicht geraten und unsere Widerstandsfähigkeit wird abnehmen. Wir merken das häufig daran, dass Fehler passieren oder wir mit negativen Emotionen reagieren.

Vor und während eines Spiels, aber auch rund um ein Training und in unserem Alltag, ist es daher wichtig, unseren Zu-

wendungstank bewusst mit den förderlichen Zuwendungen zu füllen. Fünf Ideen, wie das gelingen kann:

Gib Zuwendung, wenn du das möchtest.

„Nicht gemeckert ist genug gelobt“. Vielleicht kommt dir dieser Satz bekannt vor. Wir haben durch unsere Familien oder Bezugspersonen, aber auch unser kulturelles oder gesellschaftliches Umfeld häufig verlernt, Lob und Anerkennung auszusprechen – also anderen aktiv Zuwendung zu geben. Unsere Gesellschaft ist leider mehr und mehr so geprägt, dass wir den positiven Wert einer Zuwendung vergessen haben. Um unseren Tank jedoch mit guter Qualität zu füllen und damit unsere psychische Stabilität und Widerstandsfähigkeit zu verbessern, ist es jedoch wichtig, das Geben von Zuwendung zu trainieren und anzuwenden.

Begrüße zum Beispiel jeden Mitspieler vor dem Training persönlich. Oder auch den Gegenspieler bei einem Spiel - ehrlich und respektvoll. Lobe Mitspieler für gute Aktionen, auch wenn sie nicht zum Erfolg geführt haben. Sprich positiv und motivierend. Gib aber auch Feedbacks und positive Kritik. Zeig deinen Mitspielern, wie sie etwas besser machen können.

Bitte um Zuwendung, wenn du welche brauchst.

Bitte deinen Trainer oder Mitspieler zum Beispiel um sein Feedback oder seine Meinung. Sieh dich in deinem Umfeld nach Menschen um, von denen du oft Wertschätzung sowie positive und bedingungslose Zuwendungen bekommst. Verbringe bewusst mehr Zeit mit ihnen.

Nimm Zuwendung an und freue dich darüber.

Ähnlich wie bei dem Geben von Zuwendung fällt es uns aufgrund erlernter Muster häufig schwer, die erhaltenen Zuwendungen auch anzunehmen. Vielleicht kennst du solche Gedanken, die uns bei einem Lob durch den Kopf schießen: "Nicht dafür. Ist doch mein Job. War doch nicht so wild." Wir lehnen die Zuwendung dann innerlich aus Bescheidenheit oder auch Scham ab. Damit schränken wir unseren Zugang zu Zuwendungen und die positiven Eigenschaften jedoch stark ein. Erlaube dir daher, positive Zuwendung anzunehmen. Du kannst bei einem Lob zum Beispiel einfach „Danke“ sagen, ohne noch etwas zu erwidern.

Lehne Zuwendungen ab, wenn du sie nicht möchtest.

Hast du das Gefühl, gerade eine negative Zuwendung zu erhalten, die du jetzt nicht möchtest oder die dir sogar Energie raubt? Dann darfst du diese bewusst und klar zurückweisen. Oder du fragst einmal kurz nach: "was meinst du damit?". Du brauchst solche für dich negativen Zuwendungen nicht anzunehmen.

Prüfe aber auch, worauf sich die Zuwendung bezieht. Manchmal neigen wir dazu, wohlwollend gemeinte Kritik nicht auf unser Verhalten zu beziehen, sondern als Abwertung unserer Person zu verstehen. Das verzerrt aber unser Selbstbild und schadet unserem Selbstwertgefühl – obwohl uns die Kritik eigentlich sogar hätte positiv antreiben können. Prüfe daher, ob du dieser Verwechslung unterliegst. Wann und wo geschieht dir das öfter? Gibt es bestimmte Wörter oder Formulierungen, die dich dazu veranlassen? Was kannst du aktiv tun, um solche Irrtümer zu minimieren?

Gib dir selber Zuwendung.

Bei Profispielern können wir immer wieder beobachten, dass sie sich nach gelungenen Aktionen euphorisch selbst feiern. Sich selber zu loben oder auch mal ein positives Selbstgespräch zu führen ist eine simple Methode, die aber funktioniert und deren Wirksamkeit mittlerweile wissenschaftlich gut nachgewiesen ist. Sobald du also merkst, dass dein Zuwendungstank leer läuft, kannst du sofort damit beginnen, positiv mit dir selber zu reden und deine Erfolge im Spiel oder Training zu feiern.

Selbstwirksamkeit

Um auch unter Druck stabil, mutig und vor allem entschlossen handeln und agieren zu können, müssen wir die bislang besprochenen Kompetenzen nicht nur kennen und stärken, sondern auch bewusst einsetzen. Die Schwierigkeit ist, dass im Fußball vor einem Spiel häufig neben dem Druck ein weiterer Faktor auftritt: Nervosität, Angst oder Unsicherheit. Und das hat dann meist zur Folge, dass wir die Überzeugung von der Wirksamkeit unserer Kompetenzen verlieren.

Daher zwei Gedanken bzw. Zitate zum Umgang mit dieser Angst vor einem Spiel oder Wettkampf:

- | „Die Lust auf das Gewinnen muss größer sein, als die Angst vor dem Verlieren.“ *Jürgen Klopp, Fußballtrainer*
- | „Angst lässt sich nicht durch Mut überwinden, sondern mit Vertrauen.“ *Gerald Hüther, Neurobiologe*

Wir haben bereits gelernt, dass Angst – oder besser: Unsicherheit – ein wesentlicher Stressauslöser für uns ist, weil unser Gehirn dann in den Alarmzustand wechselt und wir nicht mehr rational oder bewusst denken und handeln können.

Eine weit verbreitete Meinung ist, dass wir dieser Unsicherheit mit Mut begegnen müssen. Dass wir Angst durch „mutig sein“ überwinden können. Dass die Lust aufs Gewinnen einfach größer sein muss, als die Angst zu verlieren. Das ist auch richtig (wer will schon Jürgen Klopp widersprechen): in einem schwierigen Spiel oder einer herausfordernden Situation mutig zu agieren ist eine wichtige Charaktereigenschaft.

Mutig sein alleine genügt aber nicht, um unserem Gehirn die Unsicherheit zu nehmen. Das kennst du vielleicht: du willst mutig sein, bist aber trotzdem irgendwie blockiert. Sich Mut zuzureden – dass alleine löst den Alarmzustand in deinem Gehirn nicht. Um die Unsicherheit zu überwinden, brauchen wir noch einen weiteren entscheidenden Faktor: das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und Stärken. Diese Kompetenz nennt man: Selbstwirksamkeit.

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, Aufgaben und Herausforderungen aufgrund eigener Fähigkeiten und Stärken bewältigen zu können: ich kann das, auch unter hohem Druck. Ich kann diesen Zweikampf erfolgreich führen. Ich kann diesen Angriff gut zu Ende bringen. Ich kann mich gegen stärkere Mannschaften durchsetzen. Ich habe Fähigkeiten, um diese Anforderungen zu lösen.

Wir führen also unbewusst immer einen Abgleich zwischen den Anforderungen und unseren eigenen Fähigkeiten und Ressourcen durch:

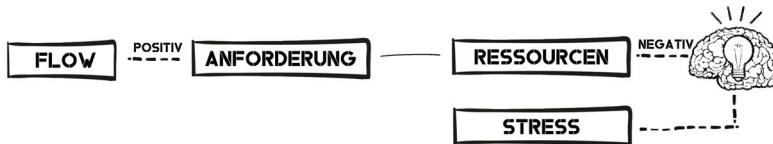


Bei diesem Abgleich spielt nun die Selbstwirksamkeit eine entscheidende Rolle. Sie hat Einfluss darauf, wie wir unsere Ressourcen einschätzen und gewichten.

Besitzen wir eine gut ausgeprägte Selbstwirksamkeit, trauen wir uns die Anforderungen zu. Wir sind davon überzeugt, sie mit unseren Fähigkeiten bewältigen zu können. Das nimmt oder reduziert zumindest die Angst und die Unsicherheit. Wir können also in einem Spiel besser mit Druck umgehen und wir sind dadurch sogar leistungsfähiger. Untersuchungen haben

festgestellt, dass Sportler mit hoher Selbstwirksamkeit unter Zeitdruck bessere Entscheidungen treffen können.

Oft unterschätzen wir aber bei diesem Abgleich unsere eigenen Stärken oder uns fehlt das Vertrauen in unsere Kompetenzen. Das führt dann zu einem „Defizit-Denken“: wir lenken unsere Aufmerksamkeit zu einseitig auf unsere Schwächen, Fehler und Misserfolge. Wir schauen nicht auf unsere Ressourcen, sondern richten den Fokus auf die Dinge, die nicht funktionieren. Und damit sind wir dann wieder in diesem Kreislauf vom Anfang:



Eine geringere Selbstwirksamkeit sorgt bei diesem Abgleich zwischen Anforderung und Ressourcen zu einem „Defizit-Denken“. Das wiederum führt zu Unsicherheit. Unsicherheit mag unser Gehirn aber gar nicht und es reagiert darauf mit Stress.

Eine zu geringe Selbstwirksamkeit, also ein zu geringes Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, ist also stressverstärkend und fördert damit dann auch die Angst und Nervosität vor Spielen und Drucksituationen.

- **Hast Du es auch schon erlebt, dass du vor Spielen oder bestimmten Situationen unsicher warst, obwohl Du in den letzten Wochen gut trainiert hast?**

Um also stabiler gegen Druck werden (und auch ein bisschen etwas gegen die Nervosität vor einem Spiel zu unternehmen), ist es wichtig, unsere Selbstwirksamkeit zu trainieren.

Das funktioniert allerdings nicht, indem wir uns eine „Ich kann das“-Überzeugung einreden oder von anderen gut zugeredet bekommen („Du schaffst das schon“). Das bringt zwar meistens einen kurzen Motivationsschub, hat aber keine langfristige Wirkung.

Eine stabile und nachhaltige Selbstwirksamkeit baut auf den eigenen Erfahrungen und Erlebnissen auf. Die eigenen Erfahrungen und erlebten Erfolge – aber auch Misserfolge, an denen wir gewachsen sind – sind der wichtigste Faktor für die Entwicklung unserer Selbstwirksamkeit. Haben wir die Erfahrung gemacht, eine ähnliche Situation schon mal gelöst oder bewältigt zu haben, dann sind wir eher davon überzeugt, neue Herausforderungen auch zu schaffen.

Vermutlich kennt jeder die bekannte „10.000-Stunden-Regel“. Sie besagt, dass erfolgreiche Sportler mindestens 10.000 Stunden üben müssen bzw. 10.000 Pässe spielen oder Zweikämpfe führen müssen, um auf Topniveau Leistung erbringen zu können. Diese Zahl ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen, die Aussage dieser Regel stimmt aber trotzdem: wenn wir im Training viel Erfahrung aufbauen, dann stärkt das unsere Selbstwirksamkeit im Spiel. Die Erfahrung, im Training (und natürlich auch vorherigen Spielen) schon viele Situationen erfolgreich bewältigt zu haben, führt zu mehr Vertrauen in unsere Fähigkeiten und Kompetenzen.

Ruf dir daher immer wieder deine Erfahrungen und Erfolge bewusst ins Gedächtnis und – das ist ganz wichtig – blicke dabei positiv auf deine Stärken und Ressourcen. Vermeide „Defizit-Denken“: Erfolge - egal ob Siege, gute Einzelaktionen (Tore, Zweikämpfe, geniale Pässe) oder eine mannschaftlich gut

umgesetzte Taktik – sind kein Glück oder Zufall, sondern basieren auf deinen Fähigkeiten und Kompetenzen.

- Welche schwierigen Situationen hast du bereits bewältigt oder durchgestanden? Wie hast du das geschafft?
- Welche Stärken und Kompetenzen hast du dabei genutzt?
- Welche Stärken und Ressourcen hast du sonst noch?
- Welche Lösungen kannst du entwickeln, um die nächste Situation zu lösen? Welche Ressourcen kannst du einsetzen?
- Wo kannst du gemeinsam mit anderen etwas entwickeln?

Wie bei den anderen Kompetenzen auch hilft es dir vielleicht, diese Fragen in deine "mentale Spielvorbereitung" einzubauen und dich damit zum Beispiel auf der Fahrt zu einem Spiel zu beschäftigen. Genauso kannst du dir auch nach einem Spiel oder Training kurz Zeit zu nehmen und die erzielten Erfolge abspeichern.

Bei der Bewertung von Erfolgen ist es jedoch wichtig, den Erfolg auch zu sehen – egal wie groß oder klein er ist. Manchmal erlauben wir es uns nicht, bestimmte Dinge als Erfolg anzusehen. Niederlagen sind da besonders gefährlich. Aber auch Spiele oder Trainingseinheiten, bei denen nicht alles 100% perfekt funktioniert oder nach denen uns jemand kritisiert hat.

Bei der Bewertung von Erfolgen spielen wieder unsere Antreiber (siehe: Selbstwertgefühl) eine große Rolle und pfuschen uns gerne in unseren Gedanken herum. Bei Antreibern geht es ja immer um 100% - 100% perfekt, stark oder schnell. Bei der Bewertung unserer Erfolge und Stärken werden die Antreiber daher gerne mal aktiv und möchten uns dazu antreiben, uns noch mehr zu verbessern und nicht alles als Erfolg anzusehen. Dadurch rutschen wir dann schnell wieder in dieses „Defizit-Denken“ und schaden unserer Selbstwirksamkeit.

Du darfst bei deinem Blick auf Erfolge aber positiv und liebevoll auf dich schauen. Es geht ja nicht um reinen und naiven Optimismus, nach dem Motto: „war nix, aber wird schon werden“. Es geht auch nicht darum, über Schwächen einfach hinwegzusehen und sie zu verdrängen - sondern dich mit deinen Schwächen und Stärken wahrzunehmen und anzunehmen. Nicht nur eine reine Fehleranalyse durchzuführen, sondern auch ein bisschen auf Schatzsuche zu gehen.

Lass dich daher dazu ermutigen, regelmäßig eine solche Schatzsuche durchzuführen. Besonders nach Spielen, die nicht gut gelaufen sind. Oder auch bereits in der Halbzeitpause, nach einer schwachen ersten Hälfte:

- Was war Positiv? Welche kleinen Erfolge und Ziele habe ich heute erreicht? Was habe ich gut gemacht? Wie habe ich das geschafft?

Eine kleine Anmerkung zum Schluss:

Selbstwirksamkeit klingt sehr ähnlich dem häufiger dafür verwendeten Begriff "Selbstvertrauen". Falls es dir leichter fällt, kannst du es auch gerne weiter dabei belassen. Schließlich geht es um die Kompetenz dahinter und nicht die feine Unterscheidung von Begriffen. Selbstvertrauen gehört allerdings eher in den Bereich des Selbstwertgefühls bzw. der Selbstwahrnehmung. Unser Selbstvertrauen ist also abhängig von unserer "Ok-Haltung" zu uns selber.

Dagegen ist die Selbstwirksamkeit von unserer Erwartung abhängig, dass wir aufgrund unserer Fähigkeiten Einfluss auf Situationen nehmen und sie erfolgreich bewältigen zu können. Selbstvertrauen ist also eher die Folge einer guten Selbstwirksamkeit.

Mentalitätsmonster

Mentalitätsmonster – ein Begriff den Jürgen Klopp geprägt hat und unter dem man allgemein Spieler versteht, die bereits sind, alles zu geben, die niemals aufgeben und kämpfen. Spieler mit echter Siegermentalität. Aber eben auch Spieler, die dem Druck standhalten und auch unter hohem Stress souverän abliefern. Deshalb habe ich diesen Begriff als Titel für dieses Trainingsprogramm gewählt. Was nützt es, wenn wir beim Training Höchstleistungen bringen und die dann im Spiel nicht abrufen können?

Welche Fähigkeiten und Kompetenzen sind also wichtig, damit du eine Widerstandsfähigkeit gegen Druck entwickeln und auch in stressigen Situationen auf und neben dem Platz gelassen, fokussiert und möglichst fehlerfrei deine Stärken abrufen kannst?

Vereinfacht lassen sich alle notwendigen Kompetenzen in einer „Mentalitätsmonster-Formel“ darstellen:

$$(T + T + A)^S \times M$$

Du brauchst **technische Fähigkeiten (T)**, um zum Beispiel Zweikämpfe zu führen und den Ball sauber weiterleiten zu können.

Du brauchst **taktische Fähigkeiten (T)**, um zum Beispiel Spielzüge auszuführen oder Laufwege zu erkennen.

Du brauchst eine gute **Athletik (A)**, also physische Fähigkeiten, um dich zum Beispiel durchsetzen zu können oder Sprints anzuziehen.

Separat genutzt bringen dir diese Fähigkeiten aber noch nicht so viel, du musst sie auch miteinander kombinieren können – auf den Platz bringen. Dazu benötigst du **Spielkompetenz (S)**. In einem Spiel musst du immer wieder neue Situationen wahrnehmen, eine Entscheidung zur Lösung treffen und diese dann entsprechend umsetzen. Die Umsetzung ist dabei abhängig von der richtigen Entscheidung. Du kannst ein noch so guter Techniker sein, triffst du aber immer die falsche Entscheidung, führt das am Ende nicht zum Erfolg. Und diese Entscheidung wiederum ist abhängig von deiner Wahrnehmung: je besser die Wahrnehmung, desto schneller kannst du entscheiden.

Die Formel zeigt dabei die Wichtigkeit der Spielkompetenz. Technik, Taktik und Athletik sind wichtige Grundlagen, die jedoch durch die Ausprägung der Spielkompetenz potenziert – also maximal verstärkt – werden können.

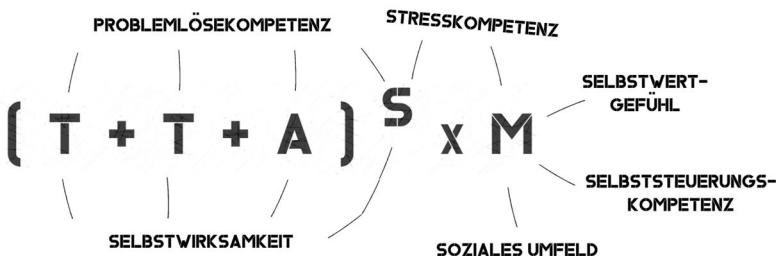
Beides wird jedoch erheblich durch die **mentale Stabilität (M)** beeinflusst. Sie kann deine anderen Kompetenzen multiplizieren, verstärken oder begrenzen.

Um ein stabiler und gegen Druck widerstandsfähiger Fußballer zu werden ist es daher wichtig, neben den fußballerischen Grundlagen und der Spielkompetenz auch deine mentalen Kompetenzen zu stärken und zu trainieren.

Dazu brauchst du neben den technischen, taktischen und athletischen Fähigkeiten auch psychische Kompetenzen: die **Problemlösekompetenz**, also die Fähigkeit auch in schwierigen Situationen Entscheidungen treffen zu können. Die **Stresskompetenz**, also die Stärke, stressige Situationen und den daraus entstehenden Stress und seine Auswirkungen bewältigen zu können. Die **Selbststeuerungskompetenz**, mit der du dich trotz Druck und Stress emotional aktiv steuern und regulieren kannst. Ein positives **Selbstwertgefühl**, also eine

„OK“-Haltung zu dir selber. Die Gestaltung eines guten und förderlichen **sozialen Umfelds** und die **Selbstwirksam**, also die Überzeugung, Aufgaben und Herausforderungen aufgrund eigener Fähigkeiten und Stärken bewältigen zu können.

Das Schöne daran: viele dieser Kompetenzen werden durch das Training der anderen Fähigkeiten aus der Mentalitätsmonster-Formel gestärkt. Du kannst sie also gut in dein „normales“ Fußballtraining einbauen.



In diesem Trainingsprogramm hast du dazu hoffentlich einige Ideen und Anregungen bekommen. Wenn du möchtest, blättere nochmal zurück und erstelle dir daraus einen konkreten Handlungsleitfaden bzw. Trainingsplan. Welche Schritte zur Stärkung deiner Kompetenzen möchtest du in den nächsten Wochen konkret umsetzen? Welche Punkte möchtest du in deine „mentale Spielvorbereitung“ einbauen? Überlege auch, welche Unterstützung du hierfür benötigst.

Bei vielen Punkten und Kompetenzen wirst du merken, dass es für einen stabilen Umgang mit Druck und Stress immer wieder darum geht, gut für dich selber zu sorgen. Tatsächlich gibt es eine Kernfrage, die sozusagen als Überschrift über all den Kompetenzen steht und die du dir für die Entwicklung einer Monstermentalität immer wieder stellen darfst:

Was tut mir gut?

Falls du vor oder in einem Spiel – aber auch im Alltag – Druck und Stress empfindest, vielleicht genervt oder emotional bist und dir gerade keine Lösung mehr einfällt: dann stell dir diese Frage. Oder besser, stell dir diese drei Fragen:

- Was tut mir jetzt gut?
- Was brauche ich dafür?
- Was kann und will ich selber tun, wobei brauche ich Unterstützung?

Zuviel Druck führt zu Stress und Stress führt dazu, dass es dir schwerfällt, logisch und rational zu denken. Diese Fragen helfen dabei, sich zu sammeln und wieder zu fokussieren. Sie lenken den Blick auf deine Selbstwirksamkeit und deine vorhandenen Kompetenzen: Was tut mir gut bzw. auf welche Kompetenzen kann ich zurückgreifen, damit es mir gut geht? Brauche ich eine Lösung für ein Problem? Sind gerade Antreiber aktiv, die meinen Selbstwert anzweifeln? Sind meine Bedürfnisse im Ungleichgewicht? Brauche ich Unterstützung aus meinem Umfeld? Kann ich mit dem Trainer oder einem Mitspieler darüber reden?

Kurz: wie kann ich gut für mich sorgen und meine Kompetenzen einsetzen um die Situation zu bewältigen?

An der ein oder anderen Stelle ist es in diesem Trainingsprogramm auch schon angeklungen: für mich persönlich ist mein Glauben an Jesus häufig die Antwort auf diese Fragen. In vielen Situationen auf und neben dem Fußballplatz, in denen ich Druck, Stress, Unruhe oder Unsicherheit verspüre, öffnet er meinen Blick und unterbricht die negativen Gedanken. Das ist

sicherlich nicht logisch erklärbar, aber für mich deutlich spürbar.

Was tut mir jetzt gut und was brauche ich dafür? Häufig ein kurzes innehalten oder ein Gebet, um zur Ruhe zu kommen und Dinge abzugeben. Oder auch das Lesen in der Bibel, um Antworten zu finden. Das Erinnern an eine Bibelstelle oder ein Erlebnis. Oder auch der Austausch und die Gemeinschaft mit anderen Christen.

Mein Glaube als Antwort auf diese Fragen gibt mir immer wieder Ruhe und Gelassenheit, auch in sehr schwierigen Situationen. Eine Gelassenheit, die ich mir nicht unbedingt erklären kann und die ich nur fünf Minuten vorher noch nicht so empfunden habe. Er schenkt mir einen liebevollen Blick auf andere, auch wenn ich vorher einfach nur genervt war. Er lenkt meinen Blick auf meine Kompetenzen, den ich vorher nicht so klar hatte. Manchmal schenkt er auch Disziplin und Motivation, wenn sie vorher noch gefehlt hat. Ich empfinde es daher so, dass mein Glaube an Jesus die Kompetenzen zur psychischen Widerstandsfähigkeit verstärkt.

Es bleibt natürlich dir überlassen, dich auch mit dem Glauben zu beschäftigen und deine eigenen Erfahrungen mit Jesus zu sammeln. Mit diesem Trainingsprogramm möchte ich dich aber auf jeden Fall dazu ermutigen, dir die Kernfrage „Was tut mir gut?“ öfter zu stellen und dann nicht nur deine sportlichen Fähigkeiten zu trainieren, sondern auch deine Kompetenzen zu mehr mentaler Stabilität zu stärken. Ich bin überzeugt, dass dich das nicht nur auf dem Sportplatz, sondern auch in deinem Alltag, widerstandsfähiger gegen Druck und Stress machen wird.

Thomas Schäfer

**„Sei stabil, mutig und entschlossen.
Jesus ist bei dir, was immer du tust.“**

Josua 1,9



