

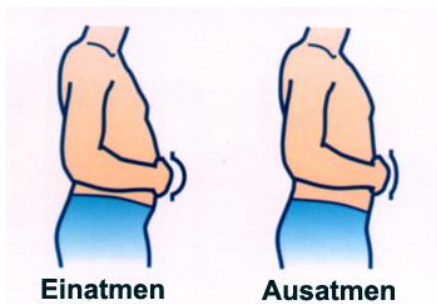
## Sportpsychologisches Tool

### Entspannungsatmung

#### Ziel des Tools: Anspannung, Nervosität und ähnliche negative Zustände regulieren

Dieses Tool ist hilfreich, um die Sportlerin/ den Sportler in seiner Selbstregulation zu stärken. Es kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Training und Wettkampf angewandt werden und wirkt schnell und effektiv.

#### Wie geht's?



Wie auf dem Bild zu erkennen liegt der Fokus primär auf dem Einatmen in den Bauch. Dabei hilft es, wenn die Athleten beim Üben der Atmung ihre Hand auf den Bauch legen und merken, wie beim Einatmen die Bauchdecke sich leicht hebt. Mit folgender Anleitung erlernen die Sportler die Entspannungsatmung blitzschnell:

1. Finde eine bequeme Sitzposition und lege deine Hand auf deinen Bauch
2. Atme über die Nase ein und über den Mund wieder aus; lasse deine Atmung dabei leicht und angenehm ein- und ausfließen (Bei der Ausatmung hilft es sich vorzustellen, dass vor dir eine Torte mit Kerzen stünde. Atme so aus, dass du diese Kerzen nicht ausblasen würdest)
3. Zähle im Kopf mit: 1-2-3-4 Einatmen, 5-6-7-8-9-10 ausatmen. Wenn das mit dem Zählen am Anfang zu schwierig ist, kannst du eine Stoppuhr auf deinem Handy mitlaufen lassen
4. Mache 4-6 Atemzüge auf diese Weise. Trainiere das 1-2x am Tag, sodass du im Wettkampf wenn es darauf ankommt auf deine geübte Atemstrategie zurück greifen kannst.

#### Effekt

Über die längere Ausatmung beruhigt sich der Organismus und ein Gefühl von Entspannung und Ruhe breitet sich im Körper aus. Das ist besonders hilfreich, wenn der Aktivationszustand der Sportler für die anstehende Aufgabe nicht passt. Auch die bewusste Atmung in den Bauch hat eine eher stressreduzierende Wirkung, was ebenfalls zur allgemeinen Beruhigung beitragen kann.