

Sportpsychologisches Tool

Achtsames Lauschen

Ziel des Tools: Innere Selbstgespräche verstummen lassen

Dieses Tool ist hilfreich, um Athleten in ihrer Selbstregulation zu stärken. Es kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Training und Wettkampf angewandt werden und wirkt schnell und effektiv.

Wie geht's?

Konzentriere dich bewusst auf Reize aus deiner Umgebung. Dabei sollte deine Aufmerksamkeit vor allem auf Geräusche aus deiner Umgebung gerichtet sein. Wenn du magst, schließe deine Augen. Liste nun in Gedanken bewusst die Geräusche auf, die du wahrnimmst. Zum Beispiel: „Ich höre das Zwitschern eines Vogels“, „Ich höre das Lachen eines Kindes“, „Ich höre das Knirschen meiner Schuhe auf dem Boden“ und so weiter. Versuche so viele unterschiedliche Geräusche wie möglich wahrzunehmen und aufzulisten. Nimm dir für diese Übung in etwa 60-90 Sekunden Zeit. Wenn du magst wiederhole diese Übungen mehrmals am Tag und an verschiedenen Orten. Mal schauen, was du so alles wahrnimmst.

Effekt

Quälende und negative Selbstgespräche können die Konzentration rauben und viel wertvolle Energie stehlen. In solchen Momenten ist es hilfreich, seinen Fokus bewusst auf äußere Reize auszurichten, um die Konzentration von den destruktiven Selbstgesprächen im Inneren abzuwenden. Indem Sportler ihren Fokus bewusst auf eine externe Quelle richten (z.B. Geräusche), wandert die Aufmerksamkeit weg von den negativen Selbstgesprächen hin zu einem neutralen Reiz. So können die Gedanken sich beruhigen und die Sportler sind in der Lage ihren Fokus neu auszurichten.