

Sportpsychologisches Tool

Achtsames Lauschen

Ziel des Tools: Innere Selbstgespräche verstummen lassen

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?

Die Sportler sollen sich bewusst auf externe Reize konzentrieren. Dabei wird der Fokus auf Geräusche ausgerichtet, die um die Sportler herum wahrzunehmen sind. In Gedanken listen die Sportler bewusst die unterschiedlichen Geräusche systematisch auf. Zum Beispiel so: „Ich höre das Zwitschern eines Vogels“, „ich höre das Lachen eines Kindes“, „ich höre das Knirschen meiner Schuhe auf dem Boden“,... . Der Sportler versucht viele unterschiedliche Geräusche differenziert und genau aufzulisten. Die ganze Übung dauert zwischen 60-90 Sekunden.

Effekt

Quälende und negative Selbstgespräche können die Konzentration rauben und viel wertvolle Energie stehlen. In solchen Momenten ist es hilfreich, seinen Fokus bewusst auf externe 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) schwindet 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 neuzurichten.