

## Sportpsychologisches Tool

### **Die beste Freund Technik**

#### Ziel des Tools: **Aufmerksamkeitsregulierung & Selbstmotivierung**

Mit keinem anderen Menschen sprechen wir so viel wie mit uns selbst. Unaufhörlich laufen in unserem Kopf Gespräche ab – manchmal bewusst, aber den Großteil der Zeit unbewusst.

Wenn wir uns dieser inneren Gespräche bewusst werden, können wir sie zu unserem Nutzen einsetzen. Wie das unter anderem gestaltet werden kann, wird im nächsten Punkt erläutert.

#### Wie geht's?

Befindest du dich mal im Training oder einem Wettkampf in einer Situation, in der du nicht mehr weiterweißt bzw. in welcher du das Gefühl hast die Kontrolle zu verlieren, kann es hilfreich sein dir die Frage zu stellen: „Was würde mein bester Freund mir in dieser Situation raten“ bzw. „Was würde mein bester Freund zu mir in dieser Situation sagen?“. Dadurch kannst du quasi einen Schritt zurücktreten, etwas Abstand von der momentanen Situation gewinnen und somit objektiver auf diese reagieren und dich entsprechend motivieren bzw. die Aufmerksamkeit zurück auf aufgabenrelevante Details lenken.

Umgekehrt könntest du dich auch fragen: “Was würde ich meinem besten Freund raten/sagen, wenn dieser sich in der gleichen Situation wie ich jetzt befinden würde?“. Auch diese Form der Frage hilft die Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

#### Effekt

Durch die Externalisierung der Problem- bzw. Fragestellung entsteht die Möglichkeit die Situation, wie eben bereits beschrieben, aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Darüber hinaus ist es wahrscheinlich, dass man als bester Freund in irgendeiner Form motivierend beziehungsweise regulierend auf sein Gegenüber einwirkt und somit die Möglichkeit geschaffen wird, dass eine Selbstmotivierung und Regulation eintritt.