

Sportpsychologisches Tool

Story: „Der größte Mann der Welt“

Situation → Wann einsetzbar?

Wenn der Sportlerin/dem Sportler so motiviert ist, dass er seine Regeneration vernachlässigt.

Wie geht's?

Dem Sportler passend zu der momentanen Situation eine Geschichte erzählen:

„Ich möchte dir eine Geschichte erzählen. Ich habe mal einen Journalisten kennengelernt, welcher sich dazu entschloss einen Beitrag über den größten Mann der Welt zu schreiben. Dieser trat in einem Zirkus auf und so besuchte der Journalist die Sonntagsabendvorstellung, machte Fotos für seinen Artikel und war enorm von der Größe und physischen Präsenz des Mannes beeindruckt. Für den darauffolgenden Montag hatten sie sich zum Interview verabredet. Der Reporter suchte den ganzen Zirkusplatz ab und fand schließlich den Statistenwagen des Mannes hinter dem Zirkuszelt. Vor diesem lag ein Mann in einem Liegestuhl, der dem Künstler ähnlich sah. Er war jedoch maximal 1,90m groß. Der Journalist vermutete den Bruder vor sich zu haben. Er fragte ihn, wo er den größten Mann der Welt finden könne. Dieser Angesprochene antwortete: „Er liegt vor Ihnen.“ Der Journalist erwiderte verwundert: „Aber Sie sind maximal 1,90m groß!“. Der größte Mann der Welt lächelte: „Richtig, aber heute ist Montag. Da habe ich frei.“

Effekt?

Durch die Kraft der Geschichte kann eine neue Perspektive auf die eigene, aktuelle Situation generiert werden. Auch der größte Leistungssportler „nimmt sich frei“, um dann an den anderen Tagen beziehungsweise im Wettkampf seine volle „Größe“ zeigen zu können.