

Sportpsychologisches Tool Ein Säckchen voller Fähigkeiten

Ziel des Tools: Das Selbstbewusstsein des Sportlers stärken

Dieses Tool hilft dabei das Selbstbewusstsein des Athleten zu stärken. Wir Menschen neigen dazu uns auf negative Dinge und solche, die nicht funktionieren, zu konzentrieren und verlieren dabei positive Eigenschaften und Fähigkeiten aus dem Fokus.

Wie geht's?

Der Athlet wird dazu aufgefordert seine Stärken, Fähigkeiten und positiven Eigenschaften auf einem Blatt zu notieren. Er sollte alles aufschreiben, was ihm einfällt. Egal ob aus dem Sport oder anderen Bereichen. Fällt dem Athleten nichts ein, kann es helfen durch Nachfragen eine andere Perspektive zu schaffen. Also: „Wenn ich XY fragen würde, was deine Stärken sind, was würde er mir dann von dir berichten?“ Sind alle Stärken, Fähigkeiten etc. notiert, können diese in einem dafür vorbereiteten Säckchen oder anderem Objekt verstaut werden. Der Athlet kann das Säckchen bei sich tragen und in kritischen Situationen oder solchen, in denen er an sich zweifelt, hervorholen und sich seiner Fähigkeiten wieder bewusst werden.

Variation

Das Tool kann ebenfalls als gemeinschaftsstärkende Maßnahme genutzt werden. Dazu wird pro Mannschaftsmitglied ein Zettel in den Raum gehangen oder herumgegeben, auf welchem steht: „XY kann besonders gut“ oder „XY ist ein wichtiger Teil der Mannschaft, weil...“. Der Zettel, der herumgegeben wird, sollte nach jeder Notiz einmal umgeknickt werden. Sind alle Zettel fertig kann der jeweilige Athlet seinen/ihren Zettel ebenfalls mitnehmen und für sich aufbewahren.

Effekt

Die Übung „Ein Säckchen voller Fähigkeiten“ hilft vor allem dabei, dass sich die Athleten auf ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten konzentrieren und wenn nötig, immer wieder vor Augen führen. Dadurch kann das Selbstbewusstsein gestärkt und zum positiven Mindset des Athleten beigetragen werden.