

Sportpsychologisches Tool

Erfolg ist ein Eisberg

Situation → Wann einsetzbar?

Wenn ein Sportler mit sich und seiner momentanen Situation unzufrieden ist. Wenn er sich gerade nicht motivieren oder selbst anerkennen kann, was er bisher investiert und erreicht hat.

Wie geht's?

Zum Vergleich das Bild eines Eisberges heranziehen. Das, was andere sehen und worauf der Athlet sich in diesem Moment konzentriert ist die Spitze des Eisberges, welche aus dem Wasser ragt und für alle gut sichtbar ist. Die Spitze erscheint auf den ersten Blick relativ zu seinem momentanen Standpunkt mal etwas kleiner oder aber auch mal etwas größer. Blickt der Athlet jedoch unter die Wasseroberfläche, kann er erkennen, dass der Teil den alle anderen und vielleicht auch er in diesem Moment nicht sehen können, mindestens dreimal so groß ist wie derjenige, der oben aus dem Wasser heraus schaut. Je nach Athlet setzt sich der Teil unter Wasser aus verschiedenen Fähigkeiten und Eigenschaften zusammen, wie beispielsweise Durchhaltevermögen, Engagement und Leidenschaft, Rückschläge, harte Arbeit, Hingabe und Aufopferung oder auch gute Gewohnheiten und Enttäuschungen. Und so weiter. Der Athlet soll sich bewusst machen, was alles den unter Wasser liegenden, auf den ersten Blick nicht sichtbaren Teil seines Erfolges ausmacht.



Effekt?

Das Bild erlaubt einen Perspektivwechsel und kann einen neuen Blickwinkel auf die momentane Situation generieren.