

Sportpsychologisches Tool

Zentrieren

Ziel des Tools: kurzfristige Entspannung & Sammeln der Konzentration

Durch die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf die Körpermitte wird sie weg von störenden Reizen aus der Umwelt oder hinderlichen Gedanken gelenkt. Dadurch können eine kurzfristige Entspannung und eine verstärkte Bündelung der Konzentrationskraft erzielt werden.

Wie geht's?

Der Athlet nimmt eine bequeme Position im Stehen oder Liegen ein. Entweder schließt er seine Augen oder sucht sich einen Fixpunkt in der Umgebung. Als Unterstützung kann er außerdem die Hände auf Höhe des Bauchnabels auf den Bauch legen. Dann soll der Athlet seine Aufmerksamkeit bewusst auf das Zentrum seines Körpers richten. Dieses befindet sich ungefähr auf Höhe seines Bauchnabels (Im Prinzip der Körperschwerpunkt im Stehen/siehe Abbildung). Sollten seine Gedanken abwandern, nimmt der Athlet dies wahr und richtet seine Aufmerksamkeit wieder auf seine Körpermitte.

Anleitung

Nimm eine bequeme Position ein, in der du eine Weile stehen oder liegen kannst.

Beginne über deine Nase ein- und über deinen Mund auszuatmen.

Mit der nächsten Ausatmung schließe deine Augen.

Lass deinen Atem fließen, ohne ihn zu beeinflussen.

Konzentriere dich jetzt auf das Zentrum deines Körpers.

Lenke deine Aufmerksamkeit ganz bewusst auf die Stelle in deiner Körpermitte.

Nimm dein Zentrum deines Körpers wahr.

Falls deine Gedanken abschweifen, ist das nicht schlimm.

Richte deine Aufmerksamkeit dann einfach wieder auf dein Zentrum.

Verweile noch einen Moment dort.

Atme noch einmal tief über die Nase ein und über den Mund wieder aus und öffne deine Augen.

Nach jedem Satz sollte mindestens einen tiefen Atemzug lang eine Pause sein.

Nach den Absätzen sollte mindestens eine halbe Minute lang Pause sein. Also ca. fünf bis sechs tiefe Atemzüge.

Effekt

Durch die Konzentration auf Atmung und Körpermitte kommt es zu einer Entspannung und gezielten Regulation der Aufmerksamkeit und des Befindens.

