

## Sportpsychologisches Tool Problembox/Sorgenkiste

**Ziel des Tools: Angst und Probleme ausblenden - den Kopf für die aktuelle Aufgabe frei haben**

Viele Athleten haben die Doppelbelastung von Sport und Schule bzw. Arbeit. Da kann es schon einmal passieren, dass ein Thema in den anderen Bereich überschwappt und so die Konzentration und Leistungsfähigkeit vermindert ist. Die Problembox soll dabei helfen in den entscheidenden Momenten (Training) problem- bzw. sorgenfrei agieren zu können.

### Wie geht's?

Der Athlet schreibt alle Sorgen und Probleme, die ihn beschäftigen und von der aktuellen Aufgabe ablenken, auf ein Blatt Papier auf. Dann verstaut er seine Notizen in einer dafür bereitgestellten Box oder einem anderen ähnlichen verschließbaren Objekt. Die Probleme sind sicher in der Box aufbewahrt. Sie können nicht vergessen werden und zu einem späteren Zeitpunkt wieder hervorgeholt werden, wenn wieder entsprechend Zeit ist sich mit ihnen zu beschäftigen.

Es kann auch helfen die Probleme abends aufzuschreiben und über Nacht in der Box aufzubewahren. Dann kann der Athlet in Ruhe schlafen und sich am nächsten Tag wieder mit der Lösung seiner Probleme auseinandersetzen.

### Effekt

Die Problembox hilft, den Kopf im Sport oder in der Schule frei zu bekommen und sich auf die aktuelle Aufgabe zu konzentrieren.