

Sportpsychologisches Tool

Story: „Winterchaos“

Situation → Wann einsetzbar?

Wenn der Sportlerin/dem Sportler seine Entwicklung nicht schnell genug geht (wie erhofft) und sie/er mit dem bisher erreichten unzufrieden ist.

Wie geht's?

Dem Sportler passend zu der momentanen Situation eine Geschichte erzählen:

„Ich möchte dir eine Geschichte erzählen. Vor einigen Jahren gab es zu Beginn der Winterferien/Schulferien ein großes Schneechaos. Viele der Schüler wollten natürlich über die Feiertage nach Hause zu ihren Familien fahren. Genauso XY. Da aber die Wetterbedingungen so schlecht waren, war es ihren/seinen Eltern unmöglich sie/ihn mit dem Auto abzuholen. Als einzige Alternative blieb noch die Fahrt mit dem Zug. Vom Hauptbahnhof Frankfurt fuhr ein ICE mit einer regulären Fahrtdauer von etwas mehr als einer Stunde. Da die Strecke aber sehr beliebt und dadurch der ICE überfüllt war, ließ die Deutsche Bahn noch eine Regionalbahn nach Köln fahren, die aufgrund der vielen Stops in den kleinen Städten und Dörfern fast drei Stunden, also mehr als das doppelte der Zeit des ICE's, brauchte. Da XY all ihr/sein Geld für Weihnachtsgeschenke ausgegeben hatte entschied sie/er sich dafür mit der Regionalbahn zu fahren. Die Zugfahrt kam XY wie eine gefühlte Ewigkeit vor, da der Zug in jedem „Kleckerkaff“ anhielt, um Leute ein- und aussteigen zu lassen. Nach fast drei Stunden Fahrt kam XY dann endlich in Köln am Hauptbahnhof an. Auf dem Bahnsteig wurde sie/er von ihrer Mutter begrüßt. Diese war überglücklich und erleichtert, dass XY die Bimmelbahn genommen hatte, da wie sie erzählte/sich herausstellte, der ICE, welcher weit vor dem Regionalzug hätte ankommen sollen, nicht mit den Wetterbedingungen zurechtgekommen und auf der Strecke liegen geblieben war. Es war also gar nicht so schlimm/schlecht gewesen doch den langsameren Zug zu nehmen.“

Effekt?

Durch die Kraft der Geschichte kann eine neue Perspektive auf die eigene, aktuelle Situation generiert werden. Der Sportler erhält die Möglichkeit neue Sichtweisen auf das eigene Problem zu entdecken. Ihm wird vor Augen geführt, dass nur wer schnell ist, nicht automatisch auch schneller ans Ziel kommt/sein Ziel erreicht. Und auch, dass er über eine vermeintlich längere Strecke mit vielen Stopps oder Umwegen ebenso ans Ziel kommt.