

## Sportpsychologisches Tool

### Wohlfühlort (Refugium)

Ziel des Tools: Verminderung von Nervosität & Anspannung

Dieses Tool ist hilfreich, um die Sportlerin/den Sportler in seiner Selbstregulation zu stärken. Es ist sinnvoll das Tool zunächst zu Zeitpunkten anzuwenden, in denen etwas mehr Zeit zur Verfügung steht. Wenn der Sportler dann seinen Wohlfühlort gefunden hat, kann die Übung auch zu anderen Zeitpunkten im Training oder Wettkampf genutzt werden.

#### Wie geht's?

Zunächst nimmt der Sportler eine bequeme Position ein (Stehen, Sitzen oder Liegen) und schließt seine Augen. Als nächstes richtet er seine Aufmerksamkeit auf seine Atmung und atmet ein paar Mal bewusst in den Bauch ein und wieder aus. Dann soll er sich in Gedanken einen Ort suchen an dem er sich besonders wohlfühlt. Dies kann ein realer Ort sein, an dem er bereits war oder den er gerne einmal besuchen möchte. Oder ein Ort, der nur in der Phantasie des Athleten existiert. Bei der Vorstellung ist es wichtig alle Sinne zu aktivieren und jedes Merkmal dieses Ortes aufzusaugen. Der Athlet soll sich genau vorstellen, was er alles sieht. Genauso was für Geräusche er mit diesem Ort verbindet. Was genau er fühlen kann - vielleicht eine angenehme Wärme auf der Haut, Sand unter den Füßen oder ähnliches. Vielleicht verbindet er aber auch einen ganz bestimmten Geruch mit diesem Ort oder hat einen bestimmten Geschmack auf der Zunge. Nachdem er sich alles ganz genau vorgestellt hat, soll er wieder zurück ins Hier & Jetzt kommen. Noch einmal tief ein- und ausatmen und dann langsam wieder die Augen öffnen.

#### Effekt

Durch die Konzentration auf einen Ort, welchen der Athlet mit angenehmen Sinneseindrücken verbindet, kann eine Verminderung der Nervosität sowie die Regulierung von Anspannung gewährleistet werden.