

A Psychoregulation

4 Grundlegendes zur Psychoregulation

Im Folgenden werden typische Problemstellungen und sportpsychologische Trainingsmaßnahmen vorgestellt, wie sie im Rahmen der Betreuung im Projekt – insbesondere auch in den Einzelsitzungen immer wieder vorgekommen sind.

Wir haben uns zu dieser extrem verallgemeinerten Vorgangsweise entschlossen, da bei einer konkreten Beschreibung von Fällen die Sportler nachvollziehbar werden.

Psychoregulative Verfahren sollen dem Sportler helfen, dass er sportliche Belastungs- und Beanspruchungsprozesse psychisch besser bewältigen kann. Dies setzt genau wie in der konditionellen und taktischen Vorbereitung ein regelmäßiges und systematisches psychologisches Training voraus.

Ziel ist es die Wettkampfstabilität des Sportlers zu erhöhen, das heißt:

→ Einregulierung eines optimalen Vorstartzustandes

Die Minuten vor dem Start sind ebenso wichtig wie die Ideallinie auf der Piste.

→ Die Fähigkeit bewusst auf Mobilisation (Anregung) bzw. Relaxation (Entspannung) einwirken zu können.

Es werden hierbei so genannte **naive** und **wissenschaftliche (systematische)** Verfahren unterschieden.

Solche „*hausgemachten*“ oder *naiven* Maßnahmen sind z.B. Anweisungen wie „zähle bis 20, bevor du dich über einen Gegner oder Schiedsrichter aufregst“ oder „dreimal tief durchatmen, konzentrieren und dann erst starten“.

(Nitsch, 1979).

Man unterscheidet bei den systematischen Verfahren grundsätzlich zwei Ansatzpunkte:

- **Symptombezogene (palliative) Psychoregulation:** dazu zählen z.B. Techniken wie Progressive Relaxation, Autogenes Training, Entspannung über Atmung, Mobilisation, etc.
- **Ursachenbezogene (ätiologische) Psychoregulation:** umfasst Techniken wie Positives Denken, Selbstgespräch, Stressimpfung bzw. Desensibilisierung.

Wir befassen uns hier mit den systematischen Methoden der symptombezogenen Psychoregulation, wobei aber nicht übersehen werden sollte, dass naive Maßnahmen den systematischen dann überlegen sein können, wenn letztere nicht entsprechend trainiert und eingeübt worden sind.

Grundtechniken der Psychoregulation

Aktivierung ist der Prozess im ZNS, der die Aktivität im Gehirn von einem niedrigen zu einem höheren Level ansteigen lässt. Die Aktivierungsreaktion ist eine allgemeine, Energie mobilisierende Reaktion, die die Bedingungen für hohe Leistungen – sowohl physisch wie auch psychisch – schafft.

Neurophysiologische Indikatoren für Aktivierung sind u. a.:

- EEG (Gehirnwellen; vom Schlaf (theta-Wellen) bis zur Erregung (beta-Wellen)),
- EKG (Anstieg der Herzfrequenz),
- EMG (Anstieg des Muskeltonus, der Muskelspannung),
- Atmung (Anstieg der Atemfrequenz),
- Blutdruck (Blutdruckanstieg),
- Hautwiderstand (Anstieg der Hautfeuchtigkeit und damit Absinken des Hautwiderstandes),
- Adrenalin (Epinephrin)
- Cortisol (reguliert Metabolismus)

Je nach Funktionslage ist es notwendig die Aktivierung herabzusetzen oder zu erhöhen, um das den AthletInnen entsprechende person- und anforderungsspezifische Optimum zu erreichen. Daher gibt es einerseits:

Techniken zur Verminderung der Aktivierung (Relaxation):

- Kontrolliertes Atmen
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Imagery
- Meditation

und andererseits:

Techniken zur Erhöhung der Aktiviertheit (Mobilisation):

- Bewusste Wahrnehmung des Aktivierungsniveaus
- Aktivierende Atmung
- Dehnen und Bewegen
- Musik und Video
- Vorwettkampf – Aktivitäten
- Energetisierende Vorstellungen
- Energetisierende Suggestionen
- Energie aus Umweltgegebenheiten schöpfen

Einige dieser Techniken, so genannte Grundtechniken, zur Kontrolle des Aktivierungsniveaus werden im folgenden etwas genauer dargestellt. Dabei sind diese psychoregu-

lativen Techniken oft die Voraussetzung für die Anwendung anderer psychologischer Techniken. ***Es sollte jedoch auch berücksichtigt werden, dass es nicht unbedingt „immer“ ratsam ist, bei SportlerInnen damit einzusteigen (Motivationsproblem!).*** Wenn SportlerInnen ihre oft verdeckten Stressmechanismen deutlich werden, ist auch die Motivation dafür gegeben, sich damit auseinander zu setzen. Später, im Laufe einer längerfristigen Beratung, sollten sie im Sinne einer Problemorientierung dennoch ihren Platz erhalten.

Alle diese Verfahren sollen psychophysisch auf schwierige Aufgaben vorbereiten. Daher haben sie auch Ähnlichkeit mit den bekannten Methoden des Warmmachens oder des Aufwärmens. Sie sind allgemeine, nicht nur im Sport zu praktizierende psychologische Techniken der Aufgabenvorbereitung.

4.1 Atmung

Durch die *Form und die Frequenz der Atmung* lässt sich das aktuelle Aktivierungsniveau beeinflussen. Ziel ist es, dass SportlerInnen zwischen

- *entspannender,*
- *aktivierender und*
- *zentrierender Atmung* unterscheiden lernen.

4.1.1 Entspannende/Kontrollierte Atmung zur Verminderung des Aktivierungsniveaus

Vorteile der Atmung als Entspannungsmethode:

- Die Atmung ist direkt mit dem vegetativen Nervensystem verbunden, das den Erregungszustand des Körpers kontrolliert.
- Die Technik ist leicht zu erlernen.
- Atmung eignet sich besonders für Personen, die mit Imagination Schwierigkeiten haben.
- Die meisten Atemübungen können überall durchgeführt werden.

Der Sportler begibt sich in eine bequeme Körperstellung und achtet darauf, angenehme (nicht zu enge) Kleidung zu tragen. Nun wird versucht, eine ruhige und gleichmäßige Atmung zu erzielen. Der Sportler beobachtet außerdem vor seinem „inneren Auge“ den Weg der Luft vom Ein- zum Ausatmen. Es soll sich ein gleichmäßiger ruhiger Rhythmus des Ein- und Ausatmens einstellen:

- tief einatmen;
- den Weg verfolgen, wie die Luft des Einatmens bis zum Zwerchfell vordringt;
- ruhig und tief ausatmen;

- das Ausatmen „geschehen lassen“ („es atmet mich“); die Luft soll immer mehr durch entspannen, nicht durch Kontraktion der Muskulatur entweichen;
- auch die Einatmung erfolgt nach einer kurzen Pause am Ende des Ausatmens immer autonomer;

Diese entspannende Atmungsübung sollte in einer ruhigen Umgebung durchgeführt werden. Fällt es dem Sportler schwer, sich darauf zu konzentrieren, so kann beruhigende Musik als Unterstützung beigezogen werden.

4.1.2 *Aktivierende Atmung zur Erhöhung des Aktivierungsniveaus*

Ziel dieser Technik ist die Erhöhung des Aktivierungsniveaus. Durch eine Erhöhung der Atemfrequenz und die damit verbundene Vorstellung, mit jedem Atemzug Energie aufzunehmen, kann die Aktiviertheit gesteigert werden.

Der Sportler atmet in der aktuellen, sportbezogenen Körperhaltung schnell und tief ein und achtet darauf, den Atemrhythmus hoch zu halten. Die Aufmerksamkeit wird lediglich auf das Einatmen gerichtet, das Ausatmen geschieht von selbst.

Ergänzend kann mit dem Einatmen ein Ziel visualisiert werden (z.B. Energie, Erfolg, Zuversicht, ...) oder es kann ein konkreter Wahrnehmungsgegenstand intensiv betrachtet werden (z.B. Stadion, Ball, ...).

4.1.3 *Zentrierende Atmung*

Ziel: Erreichen von Ausgeglichenheit, kurzfristiger Entspannung, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

- eine bequeme Rückenlage einnehmen, die Augen schließen und die Aufmerksamkeit in der Bauchmitte, ca. 1 cm breit über dem Bauchnabel, zentrieren.
- Langsam und tief einatmen, gleichzeitig die Bauchdecke nach außen drücken.
- Langsam ausatmen und gleichzeitig die Bauchdecke einfallen lassen.
- Mehrmals wiederholen.
- Dabei das Gefühl des Zentrierens im Körperschwerpunkt beachten.

4.2 Entspannungstechniken

Es gibt eine Vielzahl von Entspannungstechniken; hier können nur die gängigsten vorgestellt werden. Unterschiedliche Formen finden sich in praktisch allen mentalen Trainingsbüchern. Wer an einer vertieften Auseinandersetzung interessiert ist, sei auf das „Handbuch der Entspannungsverfahren“ (Veitl & Petermann, 1993/94) verwiesen. Grundsätzlich ist bei allen Entspannungsübungen darauf zu achten, dass diese in einer ruhigen Umgebung durchgeführt werden und bequeme Kleidung getragen wird.

Schrittweise kann dann die Entspannungstechnik auch in stressreicheren Umgebungen (z.B. Umkleidekabine) angewendet werden bis sie letztendlich im Wettkampfstress auch funktioniert. Zumeist wird dann die Entspannungsform verkürzt.

4.2.1 Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung wirkt über die Wahrnehmung der Muskelentspannung bzw. des Muskeltonus auf die Befindlichkeit ein.

Die Methode wurde von *Jacobson (1934)* zum Abbau von Angst und Spannung entwickelt. Er entdeckte, dass durch systematische An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und durch den Lernvorgang, sich auf die daraus resultierenden Gefühle der Spannung und Entspannung zu konzentrieren und sie zu unterscheiden, jemand fast völlig alle Muskelverspannungen beseitigen und das Gefühl tiefer Entspannung erleben kann.

Grundverfahren: Am besten im liegen oder im sitzen mit geschlossenen Augen. Zuerst werden insgesamt 16 Muskelgruppen in vorgegebener Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend wieder entspannt:

1. Muskelgruppe: Dominante Hand und Unterarm
2. Muskelgruppe: Dominanter Oberarm
3. Muskelgruppe: Nichtdominante Hand und Unterarm
4. Muskelgruppe: Nichtdominanter Oberarm
5. Muskelgruppe: Stirn
6. Muskelgruppe: Obere Wangenpartie und Nase
7. Muskelgruppe: Untere Wangenpartie und Kiefer
8. Muskelgruppe: Nacken und Hals
9. Muskelgruppe: Brust, Schultern und obere Rückenpartie
10. Muskelgruppe: Bauchmuskulatur
11. Muskelgruppe: Dominanter Oberschenkel
12. Muskelgruppe: Dominanter Unterschenkel
13. Muskelgruppe: Dominanter Fuß
14. Muskelgruppe: Nichtdominanter Oberschenkel
15. Muskelgruppe: Nichtdominanter Unterschenkel
16. Muskelgruppe: Nichtdominanter Fuß

Folgende Abläufe müssen bei jeder Muskelgruppe hintereinander gereiht werden:

- **Konzentration** auf die jeweilige Muskelgruppe
- **Anspannen** der Muskelgruppe (nicht zu stark anspannen, da es sonst zu sehr langandauernden Nachspannungen kommt)
- **Spannung** 5-7 Sekunden aufrechterhalten
- Spannung in der betreffenden Muskelgruppe **lösen**
- Während des Lösens auf die Muskelgruppe **konzentrieren**

Zwischen den einzelnen Muskelgruppen sollte man immer wieder für 15 Sekunden in entspannter Ruhelage bleiben und ruhig und gleichmäßig atmen (mit jedem Ausatmen bewusst loslassen).

Wenn man das Grundverfahren beherrscht, kann zum Beispiel durch Zusammenfassung der angesprochenen Muskelgruppen der Aufwand an Zeit und Anstrengung stark reduziert werden. Mit zunehmender Routine kommt man schließlich mit wenigen Augenblicken aus, man kann das Entspannungserleben dann quasi abrufen.

Im fortgeschrittenen Stadium ist es auch möglich, bis auf eine **Kurzform mit fünf Muskelgruppen** zu reduzieren.

4.2.2 *Autogenes Training*

Ziele: Tiefe Entspannung, bewusste Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, Ausgeglichenheit und Ruhegefühl

- Bequeme Sitz- oder Liegeposition einnehmen, Augen schließen, ruhig und gleichmäßig atmen.
 - In Gedanken zu sich selber sagen: "Ich bin ganz ruhig" und das innerlich nachvollziehen.
 - Die Formeln der folgenden Übungen werden jeweils fünf- bis sechsmal wiederholt und innerlich nachvollzogen.
 - Zwischen den einzelnen Übungen wird jeweils einmal die Formel "Ich bin ganz ruhig" vergegenwärtigt, bevor zur nächsten Übung weitergegangen wird.
-
- „Mein rechtes Bein ist ganz schwer und versinkt in den Boden“.
 - „Mein linkes Bein ist ganz schwer und versinkt in den Boden“.
 - „Mein rechter Arm ist ganz schwer und versinkt in den Boden“.
 - „Mein linker Arm ist ganz schwer und versinkt in den Boden“.
 - „Mein Herz schlägt ruhig, gleichmäßig und stark“.
 - „Mein Sonnengeflecht ist strömend und warm“.
 - „Mein Kopf ist schwer und versinkt in den Boden“.

- „Es atmet mich“.
- „Meine Atmung ist ruhig, tief und gleichmäßig“.
- „Ich spüre, wie meine Energie meinen Körper belebt“.
- „Mein rechtes Bein wird leicht und lebendig“.
- „Mein linkes Bein wird leicht und lebendig“.
- „Mein rechter Arm wird leicht und lebendig“.
- „Mein linker Arm wird leicht und lebendig“.
- „Ich spüre meine Kraft im Körper“.

Mit langsam beginnender Bewegung den Körper aktivieren und den Bewegungsradius erhöhen.

Die Augen wieder öffnen, sich strecken und den Bewegungsimpulsen nachgehen, über sitzen und stehen in Gang kommen und ein paar Schritte durch den Raum machen.

4.2.3 Tiefenentspannung

Ziele sind die Verbesserung der Entspannungsfähigkeit, Beseitigung von Schlafstörungen und Einstellung des psychophysischen Gleichgewichts.

- Sich bequem in Rückenlage hinlegen und ruhig und gleichmäßig atmen.
- Sich folgenden Satz öfter vorsagen „Mit jedem Mal ausatmen versinkt mein Körper tiefer in den Boden.“
- Mit langsam beginnender Bewegung den Körper aktivieren und den Bewegungsradius erhöhen.
- Die Augen wieder öffnen, sich strecken und den Bewegungsimpulsen nachgehen, über sitzen und stehen in Gang kommen und ein paar Schritte durch den Raum machen.

(Seiler, Stock, 1994)

Abschließende Bemerkungen

- *Wie jede Art von Training ist auch das Training psychoregulativer Techniken den Prinzipien zielgerichtet, planmäßig und regelmäßig unterworfen!*
- *Generell empfiehlt es sich, bei Entspannungstechniken die innere Aufmerksamkeit auf „entspannte Konzentration“ zu lenken. Dies ist für das Erlernen anschließender Visualisierungstechniken sehr hilfreich.*

9 Motivation im Sport

„Anfangen ist leicht,
doch Beharren ist eine Kunst.“

J.W.v.Goethe

9.1 Was ist darunter zu verstehen? Was wissen wir darüber?

Unter Motivation im Sport versteht man die Beweggründe für das Handeln und Verhalten von Sporttreibenden.

Die Frage lautet: „**Warum?**“

Warum gibt es für eine Person nichts spannenderes als einem Fußball hinterherzujagen und diesen in Richtung gegnerisches Tor zu befördern, warum läuft eine andere Person jede Woche 50km und mehr, warum nimmt jemand täglich Blessuren in Kauf nur um eine Kampfsportart auszuüben, warum schwimmt ein anderer täglich im gleichen Becken stundenlang seine Kilometer, warum quälen sich Radfahrer bei Wind und Wetter um genügend Kilometer in die Beine zu kriegen, während andere beim Eisklettern und Freeclimben ihre Gesundheit riskieren?

Die *Motivationspsychologie* verfolgt die Aufgabe, Antworten auf die Frage zu finden, welcher Art die Motive sind, die den SportlerInnen den Antrieb für ihre Handlungen liefern, und welche Motive geeignet sind diesen Antrieb auch *dauerhaft* aufrechtzuerhalten.

Motive sind demnach Beweggründe, sich ein Ziel zu setzen oder es zu übernehmen sowie dieses über einen längeren Zeitraum trotz innerer und äußerer Schwierigkeiten zu realisieren (*Mathesius, 1989*).

Zumeist sind es mehrere Motive die als Begründung für die sportliche Aktivität genannt werden. Diese können sich auch im Laufe der Entwicklung der SportlerInnen ändern oder unterschiedlich dominant wirken.

Nach *Rieder (1986)* dominieren bei jungen Sportlern folgende Motive:

- *Leistungsstreben* („Besser sein als die anderen.“ „Einmal ein Großer sein im Sport und viel Geld verdienen.“)
- *Soziales Kontaktbedürfnis* („Freunde beim Sport finden.“ „Gemeinsam etwas Schönes erleben.“ „In der Gruppe integriert sein.“)
- *Selbstwertstreben* („Freude an der Bewegung.“ „Ausgleich zu anderen Belastungen schaffen.“ „Die eigenen Leistungsmöglichkeiten austesten.“)

- *Soziale Anerkennung erzielen* („Anderen durch sportliche Leistungen und durch körperbezogenes Outfit imponieren.“ „Zur Elite gehören.“)

Motivinhalt:

Motivklassen	soziale Motive	Motive zur Selbstverwirklichung	Gesundheitsmotive	materielle Motive
Motivinhalt	Kontaktbedürfnis	Leistungsstreben	Gesundheitsstreben	Wohlstandsstreben
	Erlebnisstreben	Erkenntnisstreben	Selbstwertstreben	Lebenssicherungsstreben
	Geltungsstreben	Selbstwertstreben	Körperertüchtigungsstreben	
	Soziales Anerkennungsstreben	Sensationsstreben	Wohlbefinden erleben	

Übergreifende Motivinhalt für die sportliche Tätigkeit (Frester, 1999).

Eine wesentliche Bedeutung hinsichtlich der Dauerhaftigkeit von Motivation hat auch die Frage, ob die Motivation *intrinsischer* oder *extrinsischer* Natur ist.

Intrinsische Motivation:

Die Aktivität als solche ist die Belohnung; sie selbst ist das Ziel und nicht das Mittel, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Intrinsisch motiviertes Verhalten ist das Verhalten, bei dem der Wert im Verhalten selbst liegt. Die Motivation lässt nach Erreichen des Zieles nicht nach und wird von der Person selbst gesteuert, d.h. das Verhalten ist unabhängig davon, was außerhalb der Person vorgeht und worüber sie keine Kontrolle hat. (F.C.Bakker, 1992)

Extrinsische Motivation:

Hierbei spielt die Belohnung von außen die wichtigere Rolle. Was bekomme ich für meine sportliche Tätigkeit (Geld, Anerkennung, Bekanntheit, Figur, etc.)?

Zweifellos sind beide Arten oft miteinander verbunden. Ein Profisportler kann seine Sportart sehr wohl betreiben, weil sie ihm Spaß macht *und* weil er damit Geld verdient. Wichtig für die Dauerhaftigkeit von Motivation ist nur, dass das Interesse und die Freude an der Aktivität als Antriebskraft nicht verloren gehen und die Motive nicht überwiegend extrinsischer Natur sind.

Im Wettkampfsport stellt sich natürlich in erster Linie die Frage nach dem **Leistungsmotiv**.

Nach Heckhausen (1980) müssen für die Motivation zur Leistungserbringung vier Bedingungen erfüllt sein:

- Die Folgen müssen der Person hinreichend wichtig sein.

- Die Person muss sich hinreichend sicher sein, dass das Ergebnis die gewünschten Folgen auch tatsächlich nach sich zieht.
- Die Person muss überzeugt sein, dass sie in der Lage ist, durch eigenes Handeln dieses Ergebnis herbeizuführen, und
- Dass sich das Ergebnis nicht schon durch den Gang der Dinge, also ohne eigenes Zutun, einstellt.

1.Frage	Erscheint mir das Ereignis durch die Situation bereits festgelegt?	> ja	> Tue nichts!
	nein		
2.Frage	Kann ich das Ereignis durch eigenes Handeln hinreichend beeinflussen?	> nein	> Tue nichts!
	ja		
3.Frage	Sind mir die möglichen Folgen des Ergebnisses wichtig genug?	> nein	> Tue nichts!
	ja		
4.Frage	Zieht das Ergebnis auch die erwünschten Folgen nach sich?	> nein	> Tue nichts!
	ja		



Tue was !

Aussagenlogische Fassung des erweiterten kognitiven Motivationsmodells nach *Heckhausen & Rheinberg (1980)*, in *Eberspächer (1993)*.

9.2 Wie kann Motivation diagnostiziert werden? Woran ist sie erkennbar?

Diagnostische Fragen im Rahmen von Motivation sind:

- Wie sieht meine derzeitige Motivationslage aus?
- Warum sieht meine derzeitige Motivation so aus?
- Welche Bedingungen können meine Motivation beeinflussen?
- Bin ich in den richtigen Situationen angemessen motiviert?

Diagnostische Verfahren zur Beantwortung dieser Fragen sind:

- Selbstbeobachtung und Selbstbeschreibung
- Kommunikation mit TrainerIn
- Motivationstests und -fragebögen

Woran kann ich als AthletIn oder TrainerIn Motivationsausprägung in Training und Wettkampf erkennen?

am **Verhalten** bei der Aufgabenerledigung

- Art der Erledigung: sich auf die Aufgabe stürzen, sie vor sich herschieben, vorzeitig abbrechen, vergessen;
- Kontinuität: Aufgabenerledigungen durchziehen, sie unterbrechen, vorzeitig aufgeben;
- Einsatz: hoher oder geringer Energieaufwand, viel oder wenig Dynamik, häufige oder wenige Ballkontakte;
- Sorgfalt: Übungen präzise oder nicht präzise ausführen, ungenaue Bewegungsabläufe wiederholen oder nicht wiederholen;

an den Tätigkeitsergebnissen

- Quantität: viele oder wenige Übungen oder Wiederholungen geschafft, Programm durchgezogen oder nicht durchgezogen;
- Qualität: große, geringe oder keine Übungserfolge, hohe oder geringe Treffergenauigkeit;

an **körperlichen Vorgängen** während der Aufgabenerledigung

- somatische Indikatoren: Atmung, Muskelspannung, Puls- und Herzfrequenz, Hautdurchblutung;
- Körpererleben: Mattigkeit oder Spritzigkeit, Schwerfälligkeit oder Leichtigkeit, Schläfrigkeit oder Wachheit;

am **Erleben** bei der Aufgabenerledigung

- Emotionen: Übereifer, (Un-)Zufriedenheit, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit, Ärger, Ungeduld, Reizbarkeit;
- Kognitionen: alles um sich herum vergessen, Anstrengung nicht bemerken, über Sinn und Zweck der Tätigkeit nachdenken, schlechte Erfahrungen verallgemeinern, die Selbstwirksamkeit in Frage stellen, an der Kontrollierbarkeit der Situation zweifeln.

Viele dieser Indikatoren können nicht nur Folge von, sondern auch Ursache für Motivationsprobleme sein (Gabler e.a., 2001)

9.3 Wie kann man motivieren? Welche Interventionsmöglichkeiten gibt es?

Wie bereits im vorhergehenden Kapitel 7, Ziele und Zielsetzung, beschrieben, ist eine wesentliche Voraussetzung für dauerhafte Motivation, dass Klarheit darüber besteht, wo man sich aktuell befindet (Ist-Zustand), wo man hin will (Fernziel) und wie die Meilensteine auf diesem Weg aussehen.

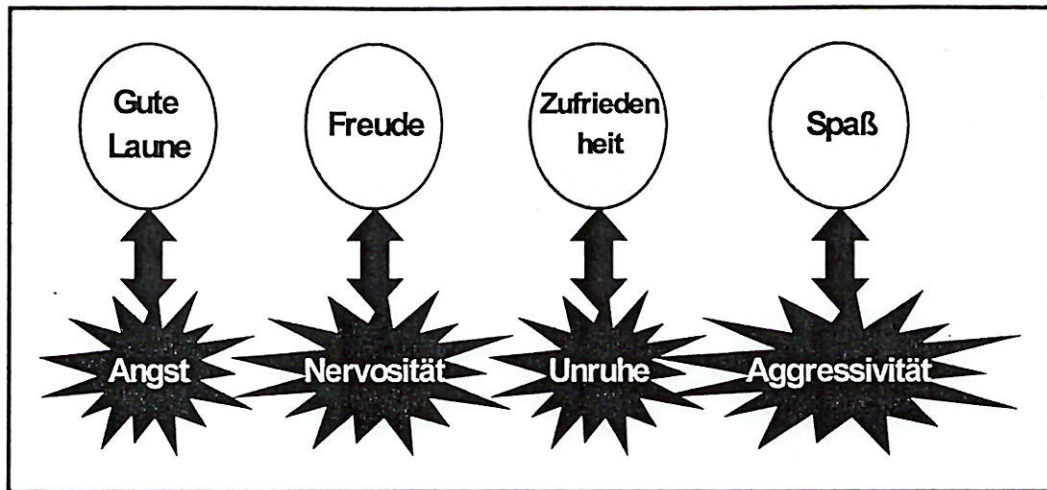
Darüber hinaus ist es für den Trainer und die Trainerin sehr von Vorteil, über die vorrangigen Bedürfnisse und *Motive* ihrer AthletInnen im Bilde zu sein, um im Umgang und in der Arbeit mit ihnen daran anknüpfen zu können.

Die Kernfrage bezüglich Motivation lautet:

Welche Grundsätze soll ich als TrainerIn beachten, um in der täglichen Arbeit mit meinen AthletInnen möglichst motivierend zu agieren?

➤ ***Bei der Trainingsgestaltung:***

- Gestalte das Training abwechslungsreich (Monotonie nützt Motivation schneller ab).
- Wechsle zwischen Einzel- und Gruppentraining (um sowohl das Bedürfnis nach individueller Beachtung als auch das Gemeinschaftsmotiv zu berücksichtigen).
- Bringe immer wieder neue Herausforderungen (um die Neugier am Leben zu halten).
- Laß die spielerischen Inhalte nicht zu kurz kommen (sie erhalten den Spaß und den Ehrgeiz).
- Plane Pausen und deren Gestaltung bewußt ins Training ein (ein sinnvoller Wechsel zwischen Erholung und Belastung dient der Motivation ebenso wie eine Aufmerksamkeitsverschiebung auf entspannende Inhalte).
- Nütze die Motivationsfähigkeit der Vorstellungskraft der AthletInnen (durch Videoaufnahmen von guten Leistungen in Training und Wettkampf, durch gemeinsames Ansehen von Filmen motivierenden Inhaltes über die jeweilige Sportart, Wettkampfaufzeichnungen von SpitzenathletInnen, etc.)
- Ermutige den/die AthletIn dazu auch ein Traumziel zu haben und sich nicht dafür zu schämen (einst Wimbledon zu gewinnen, Olympiamedaillen zu holen, in der Championsleague zu spielen, etc.).



➤ **In der Beziehung:**

- Nimm eine *verständnisvolle Grundhaltung* ein, besonders bei Konflikten oder Motivationsschwankungen.
- Zeig dem/der AthletIn, dass du ihn/sie *für voll nimmst*, bereit bist Dinge zu diskutieren, Kompromisse einzugehen.
- Nimm dir die *Zeit zuzuhören!*
- Die Veranstaltung *außersportlicher Aktivitäten* (gemeinsame Ausflüge, „Exkurse“ in andere Sportarten, Grillabende, Kinobesuche, Parties, etc.) von Zeit zu Zeit kann für die Motivation Wunder wirken.
- Versuche *Interessens- bzw. Motivkonflikte* zwischen AthletIn, deren sportlicher Aktivität und deren Umfeld (Schule, Eltern, neue Freundin, neuer Freund, andere Hobbies) rechtzeitig wahrzunehmen

➤ **In der Kommunikation:**

- Achte auf die *Wortwahl* und die *sprachliche Formulierung* (nicht jede/r AthletIn empfindet gleiche Aussagen auf die gleiche Weise).
- Formuliere *positiv* (Anweisungen wie „Sei nicht so verkrampft.“ „Spiel nicht so unkonzentriert.“ führen einerseits zu Vermeidungsverhalten und damit zu eingeschränkter Handlungsfähigkeit und lenken andererseits die unbewusste Aufmerksamkeit auf die eben erwähnten Fehler).
- *Loben* motiviert (Negativmotivation wie „Du schaffst das ja nie.“ wirkt nur in den seltensten Fällen).
- Achte auf die *nonverbale Kommunikation* (deine Körpersprache, Mimik, Gestik, den Blickkontakt). Wenn deine (vielleicht motivierend gemeinten) Aussagen in Widerspruch zu den nonverbalen Aussagen stehen, verunsichert und demotiviert es den/die AthletIn.