

# KINDER IM SPORT STARK MACHEN

## MENTALE GESUNDHEIT

### TOOLS

#### 1. PHASE DER AKZEPTANZ: „ich bin bereit zu akzeptieren, dass...“

- ▶ Wertfrei
- ▶ Alles, das ich nicht selbst ändern/kontrollieren kann

#### 2. KURZANALYSE:

- ▶ Warum war es falsch?
- ▶ Wie geht es besser?

#### 3. ATEMÜBUNG: „mit sich selbst in Kontakt treten“

- ▶ einfach einmal probieren
- ▶ nach einem strengen Tag
- ▶ am Morgen nach dem Aufwachen

#### 4. FOKUSÜBUNG

#### 5. VISUALISIERUNG

#### 6. GEDANKENSTOPP

- ▶ STOPP (innerlich laut) > Kontrolle der negativen Gedanken
- ▶ 2 x tief ausatmen > physisch locker
- ▶ Befehl „ich bin ruhig“ > Kontrolle der negativen Emotionen
- ▶ Lösung

Angst | Fehler | Zweifel

Antwort | Lösung

Eine Angst | Zweifel

5 Antworten | Fakten

Ziel = Was?

Umsetzung = Wie?

# UMGANG MIT KRITIK

## Jede Art der Kritik

- ▶ Inhalt interessiert mich, aber die Art darf mich nicht stören

## 1. Ruhig bleiben, tief ein- und ausatmen

- ▶ Emotionen kontrollieren

## 2. Hinterfragen

- ▶ Warum hat die Person mich kritisiert? > Hintergrund?
- ▶ Was möchte die Person mit ihrer Kritik erreichen? > Absicht?
- ▶ Zielt die Kritik auf mich als Person oder auf den Inhalt? > Intention?
- ▶ Ist die Kritik gerechtfertigt? > ruhig & sachlich analysieren
- ▶ Wie kann ich die Kritik gewinnbringend nützen?

## 3. Kritik als „Chance zur Verbesserung“ sehen

## 4. Der Inhalt muss mich interessieren.

Die Art und Weise darf mich nicht interessieren

# MENTAL KILLER

„Zu Tode gefürchtet ist auch gestorben.“ *unbekannt*

„Nicht Wollen ist der Grund, nicht Können nur der Vorwand.“ *Seneca*

„Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.“ *Plato*

„Jeder Gedanke hat die Tendenz, sich zu verwirklichen.“ *unbekannt*

„Manche Leute wollen nie sondern „möchten“ bloss.“ *Walter Calé*

„Nicht weil die Dinge unerreichbar sind, wagen wir sie nicht.

Weil wir nicht wagen, bleiben sie unerreichbar.“ *Seneca*

# KEY WORDS

„Manche erscheinen nur deshalb so gross, weil die anderen sich ducken.“

*Reinhard K. Sprenger*

„Wer eine helfende Hand sucht, findet sie immer am Ende seiner Arme.“

*Reinhard K. Sprenger*

„Exzellent wird, wer total bei der Sache ist, wer sich in seine Aufgabe hineinkniet, ohne auf Anreize wie Belohnung oder Lob zu warten.“

*Reinhard K. Sprenger*

„Wer immer in die Fussstapfen anderer tritt, hinterlässt keine Eindrücke.“

*Reinhard K. Sprenger*

„Wer sein Tun für die Tribüne inszeniert, muss damit rechnen, dass die Daumen nach unten zeigen.“

*Reinhard K. Sprenger*

„Love it, leave it or change it.“

*Reinhard K. Sprenger*

„Wenn Sie ein Meister werden wollen, dann streben Sie nicht danach, Ihre Konkurrenz zu übertreffen, sondern eher sich selbst. Diejenigen, die konsequent sich selbst übertreffen, werden letzten Endes ihre Konkurrenten schlagen.“

*James E. Loehr, 1988*

„Ich versuche nie, ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie, einen Satz oder ein Spiel zu gewinnen. Ich will nur diesen Punkt gewinnen.“

*Pete Sampras - nach seinem Erfolgsrezept befragt*

„Ich will nicht 10 gute Pfeile schiessen. Ich will nur einen guten Pfeil schiessen, aber den immer wieder.“

*Bogenschütze, Schweizermeister 90er Jahre*