

# Sportpsychologie und Mentalcoaching

## im Nachwuchssport

Graz, 26. September 2024

**Mag. Johannes Gosch**

[www.timelessvision.at](http://www.timelessvision.at)

Praktiker



## **Johannes Gosch**

lebensgut – hirnstark - lockergängig

Sportwissenschaftler und Mentalcoach

61 Jahre jung/wohnhaft in der Weststeiermark

Beratungsstelle für Sportpsychologie  
und Sportwissenschaft

Seit 2003 Panathlon-Mitglied

# Aufwärmen mit



**Paul**



**Anna**



**Lena**

**„Es findet alles im Kopf statt.  
Dort fängt alles an.  
Zu wissen, was man will,  
ist der erste Schritt,  
um es zu bekommen“**

(Mae West, amerikanische Schauspielerin, 1892 -1980)



What we see



What we  
don't see

	TESTS	DOUBT	EFFORT	DESIRE	PASSION	FOCUS	
1. INVEST	SPRIT	GOALS	PAINT	TRAINING	FAILURE	HARD WORK	BLOOD, SWEAT & TEARS
2. WORK	GRIT	JOY	ELATION	INJURY	EARLY MORNINGS	LATE NIGHTS	IMPROVEMENT
3. PREP	GUTS	TIME	FEAR	LISTENING	SACRIFICE	FEEDBACK	PATIENCE
4. INITI	DIET	SUPPORT	BRAVERY	INNOVATION	DISCIPLINE	COURAGE	PLANNING
5. PAIN	DRIVE	HOPE	REST	LONGELINESS	PERSEVERANCE	SADNESS	VISION
6. AIM	ZEAL	LOSS	SLEEP	MOTIVATION	REJECTION	LEARNING	TACT
7. PLANN	IMAGINE	DARING	HONESTY	COMMITMENT	STRATEGY	WILL	
8. PRACT	IMAGINE	TEAM	ATTITUDE	PERFECT	PERFECT	PERFECT	

# Trainingseinheiten für Sieger

Der Sieger hat immer einen Plan.

Der Verlierer hat immer eine Ausrede.



Der Sieger sagt: „Lass mich Dir dabei helfen.“

Der Verlierer sagt: „Das ist nicht meine Aufgabe.“

Der Sieger findet für jedes Problem eine Lösung.

Der Verlierer findet in jeder Lösung ein Problem.

Der Sieger sagt: „Es mag schwierig sein,  
aber es ist möglich.“

Der Verlierer sagt: „Es ist möglich,  
aber es ist zu schwierig.“

Der Sieger ist immer Teil einer Lösung.

Der Verlierer ist immer Teil eines Problems.

# Sportpsychologie

## Verhalten und Erleben im Sport



# Einteilungsversuch Sportarten

- Einzel- und Mannschaftssportarten
- Sommer- und Wintersportarten
- Olympische und nichtolympische Sportarten
- Kampfsportarten
- Ballsportarten
- Motorsportarten
- Tiersportarten
- Ziel- und Präzisionssportarten
- ...

# Systemische Betrachtungsweise

Trainer:innen  
Freunde  
Eltern  
Bekannte  
Partner:in

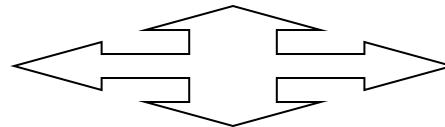
## Umfeld

Beruf  
Schule  
Verein  
Gesellschaft  
Familie

Hierarchien  
Gruppierungen

## System

Funktionen  
Rollen



Anforderungsprofil  
Eigenheiten

## Sportart

Hilfsmittel  
Zeitaufwand

Ziel, Talent  
Wissen  
Erfahrungen  
Konstitution  
Eigenheiten

## Sportler:in

Persönlichkeit  
Fähigkeiten  
Fertigkeiten  
Einstellung  
Stabilität

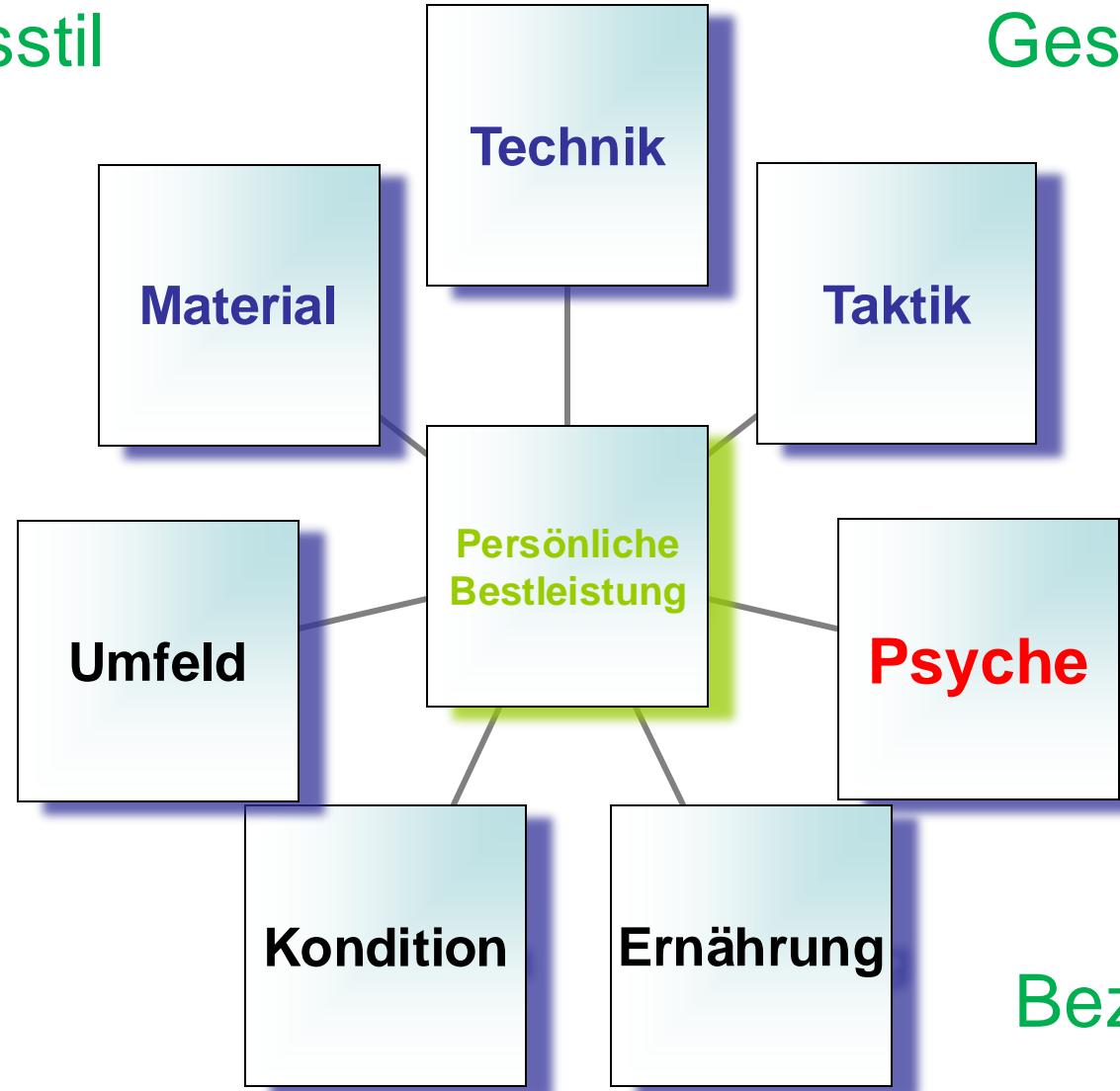
# Leistungskomponenten – Big seven

Lebensstil

Gesundheit

Schlaf

Beziehungen



# Zielsetzungen

Erhöhung und Stabilisierung der Motivation

Optimierung von Bewegungsabläufen

Optimierung von Aufmerksamkeit und Konzentration

Erhöhung der Belastbarkeit in Stresssituationen

Verbesserung der Erholungs- und Entspannungsfähigkeit

Verbesserung von Kommunikation und Konfliktfähigkeit

## Zielsetzungen (Fortsetzung)

Verringerung der Verletzungsanfälligkeit

Hilfe nach Verletzung

Entwicklung von Persönlichkeit und Selbstbewusstsein

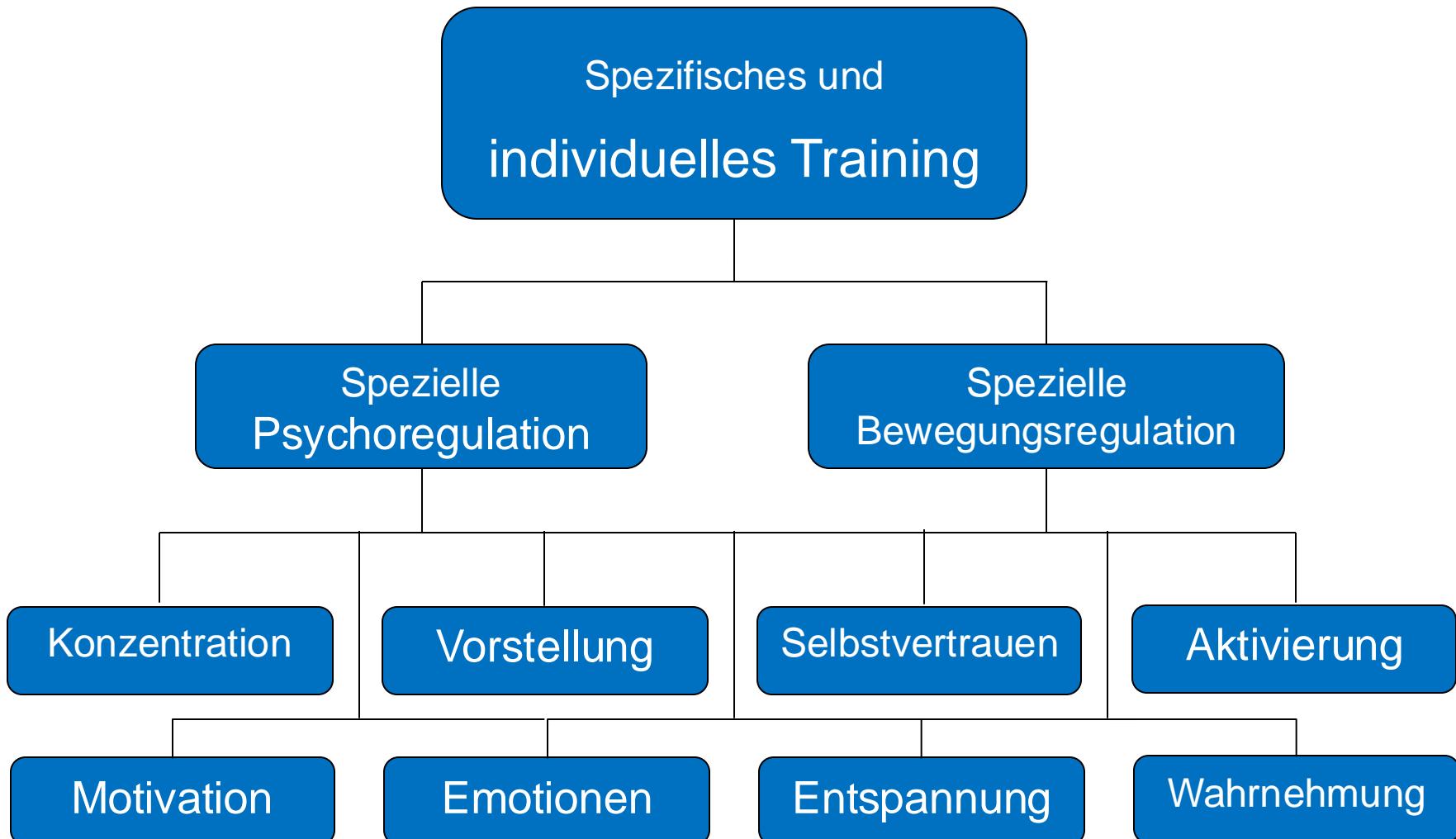
Erhöhung von Eigenverantwortung und Selbstmanagement

Schnellere Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Leistungsstabilisierung

Karriereplanung

# Sportpsychologisches Training



# Was gilt es zu entwickeln?

- Vorstellungsvermögen
- Aufmerksamkeitssteuerung
- Selbstgesprächsregulation
- Umgang mit Emotionen bzw. Gefühlen
- Antriebsregulation
- Selbstbewusstsein
- Entspannungsfähigkeit

# Vorstellungsvermögen



Visualisierung, Imagination, ...

## **Studie an der Universität von New York, Dr. Lulu Sweigard, in den 1950er-Jahren**

Es wurde mit 200 Teilnehmer/-innen 15 Wochen lang geübt.

Bewegungen im Körper wurden mit Hilfe von mentalen Bildern nur „angeschaut“. Es gab keinerlei aktive Mithilfe. Die Bewegungen wurden nur mental durchgeführt. Geübt wurde täglich.

Man konnte z.B. den Kopf als Luftballon sehen, der nach oben schwebt. Oder man ging im Kopf locker und leicht - schwebend wie eine Feder in der Luft – durch den Raum.

### **Resultat:**

- Die Körpergröße aller Tn hat zugenommen.**
- Die Körperteile lagen näher an der Körperachse.**
- Die Haltung verbesserte sich.**

# Formen von Vorstellungsübungen

- **Visualisierung** (bildhafte Vorstellungen)
- **Imagination** (geistige Arbeit mit allen Sinnen)
- **Subvokales bzw. vokales Training** (sprachliche Formulierung der Inhalte)
- **Verdecktes Wahrnehmungstraining** (sich selbst geistig beobachten)
- **Observatives Training** (gezielte Beobachtung, Modelllernen)
- **Videoanalysen** (Reflexionsarbeit anhand von Videos)
- **Ideokinetisches Training** (Arbeit mit bewegungsbezogenen Bildern)
- **Modelltraining** (mit Modellen – Collage, Foto, Skizze – Situationen verankern)

# ACHTSAMKEIT



*„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“*

Antoine de Saint-Exupery

## Blind

Wähle eine vertraute und sichere Umgebung, die du kennst, wie deine Wohnung, das Klassenzimmer oder deinen Garten. Schließe deine Augen oder verwende eine Augenbinde und führe eine gewohnte Tätigkeit blind durch: Du könntest deine Zähne putzen, ein Glas mit Wasser füllen, einen Kaffee zubereiten oder deine Tasche packen. Mit einer zweiten Person, kannst du dich zuerst mit Berührung, dann auch nur mit Worten führen lassen. Mit dieser Übung schärfst du dein Bewusstsein für die taktile Wahrnehmung und andere Sinne.

**Aufgabe:** Entscheide dich für eine Tätigkeit, die du oft machst, und führe diese blind aus!



# Vision Board



Selbstvertrauen

Zielstrebigkeit

Ehrgeiz

Motivation

Entspannungsfähigkeit

Spaß

Körpergefühl

Disziplin

Nervenstärke

Begeisterung

Entschlossenheit

Körperspannung

Positive Einstellung

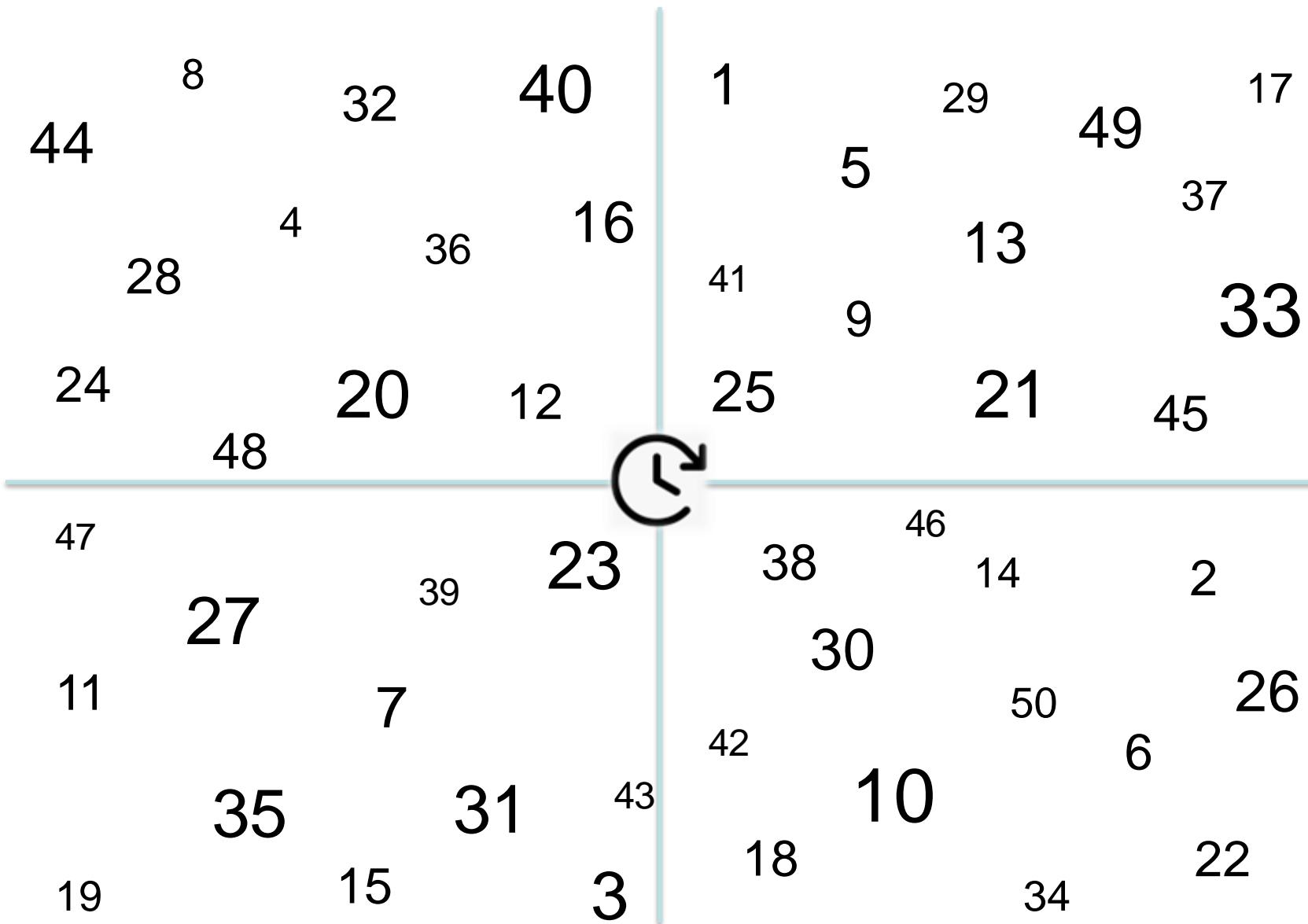
Selbstbewusstsein

Konzentration

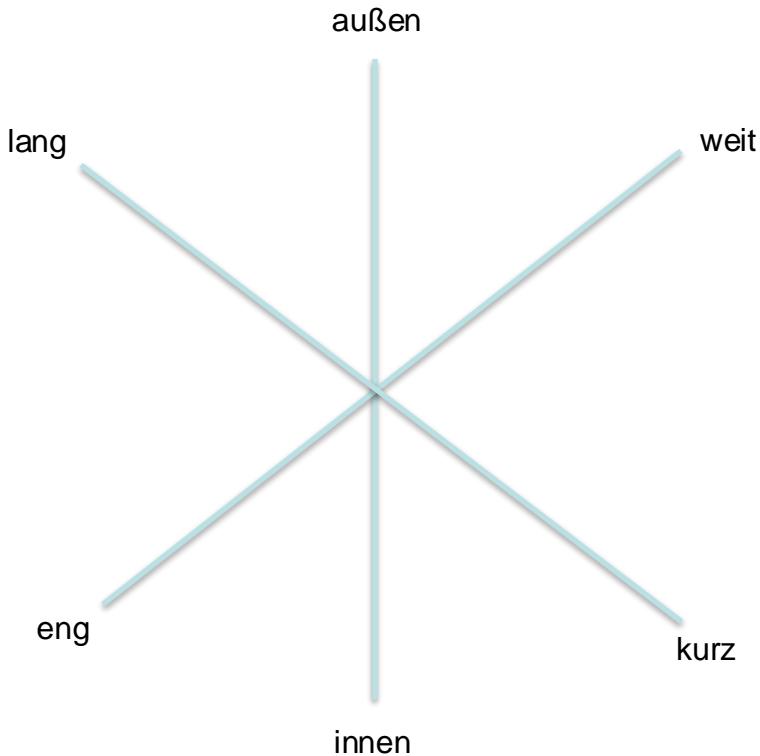
# Aufmerksamkeitssteuerung



Achtsamkeit, Konzentration, Fokus, ...



# Dimensionen der Aufmerksamkeit



## Übungen

außen/weit/lang: Zeigefinger verfolgen

außen/eng/lang: ein Detail betrachten

außen/eng/kurz: Gegenteilspiel

innen/weit/lang: Gleichgewicht mit geschlossenen Augen

innen/eng/kurz: Wahrnehmung bestimmter Köperteile hintereinander

innen/eng/lang: Atemzählen

Aufmerksamkeitslenkung  
(Dimensionen der Aufmerksamkeit)

Gedankenstopp

Achtsamkeitstraining

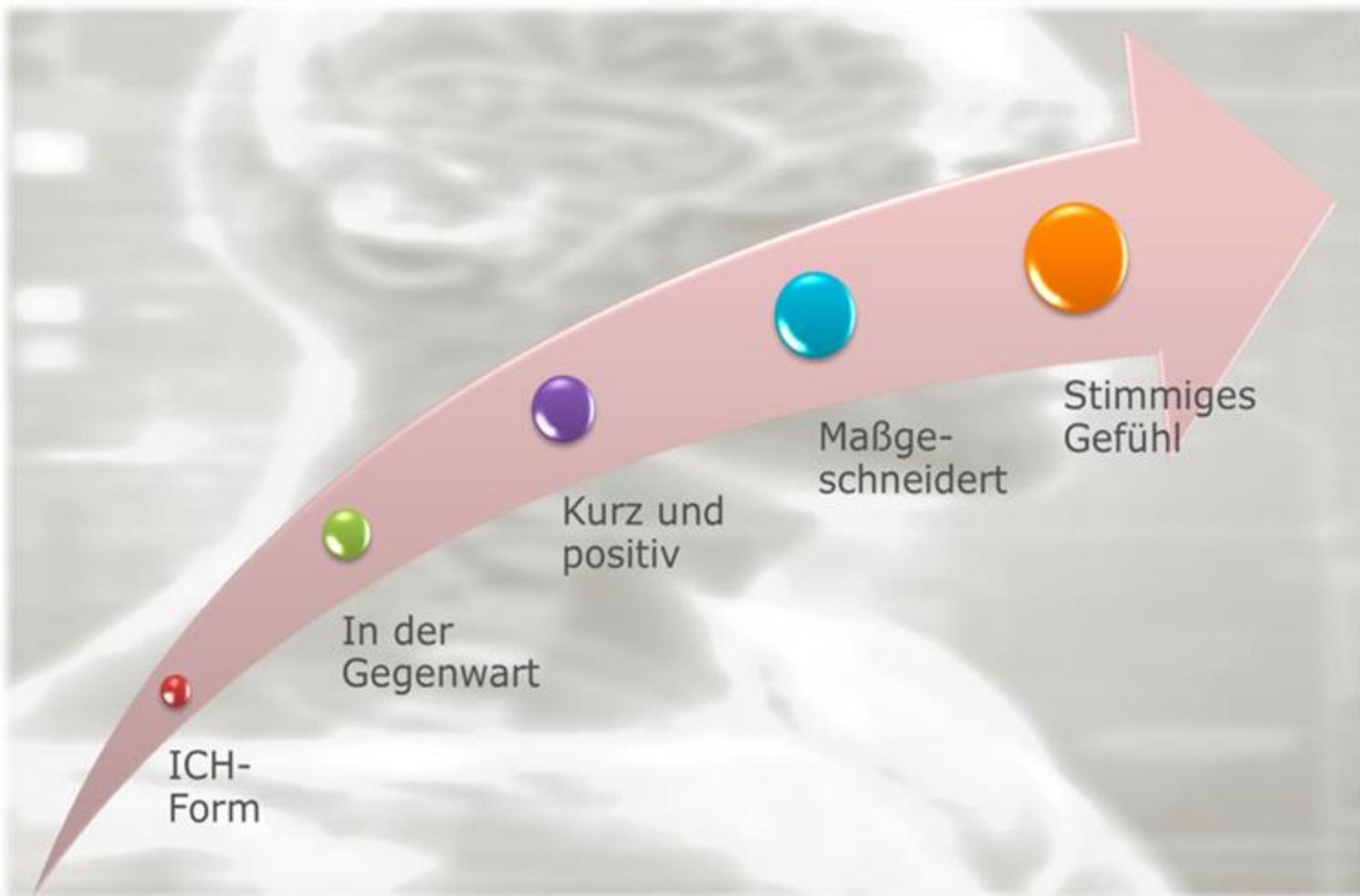
Fokussierung

# Selbstgesprächsregulation



Gedanken, Selbstgespräche, Selbstinstruktionen, ...

# Selbstinstruktionen



# MENTALE STÄRKE



*„Gib jedem Tag die Chance, der schönste Tag deines Lebens zu werden.“*

Marc Twain

## Selbstanweisung

Selbstanweisungen sind Aufforderungen an dich selbst und können in vielen Lebenslagen eingesetzt werden. Das sind kurze positive Aufforderungen in der Ich-Form, die in der Gegenwart formuliert sind.

Sie bewirken unter anderem, dass du dich gleich besser fühlst. Beispiele:

Ich verdiene es, dass es mir gut geht (allgemein).

Ich bin mutig und entschlossen (Angst).

Ich lerne gerne, schnell und leicht (Lernen).

Ich bleibe bei der Sache, bis sie fertig ist (Konzentration).

Ich habe gut gelernt und kann es (Prüfung).

**Aufgabe:** Finde für dich fünf passende Selbstanweisungen.

# POSITIVE AFFIRMATIONEN



Ich bin genau richtig,  
so wie ich bin!

Ich habe genug,  
ich tue genug,  
ich bin genug!

Ich bin einzigartig &  
wertvoll!

Ich bin stark &  
selbstbewusst!

Ich wachse an  
Herausforderungen!

Ich erlaube mir  
glücklich zu sein!



# Stressmindernde Gedanken

Ich gehe besonnen Schritt für Schritt vor.

Ich mache mir zuvor einen genauen Plan.

Ich versuche und schaffe es.

Ich halte meine Nerven unter Kontrolle.

Ich bleibe trotz Druck locker und gelassen.

Andere machen auch Fehler.

Jetzt beruhige und entspanne ich mich.

Ich konzentriere mich auf ...

# 5-Minuten-Challenge - Beispiele

## Selbstinstruktionen

Ich bin selbstbewusst und kann es!

Ich halte durch!

Ich schaffe das!

Ich bleib dran!

Ich bin stark!

Meine Arme werden von Minute zu Minute stärker!

Ich zeig es Allen!

# Umgang mit Emotionen



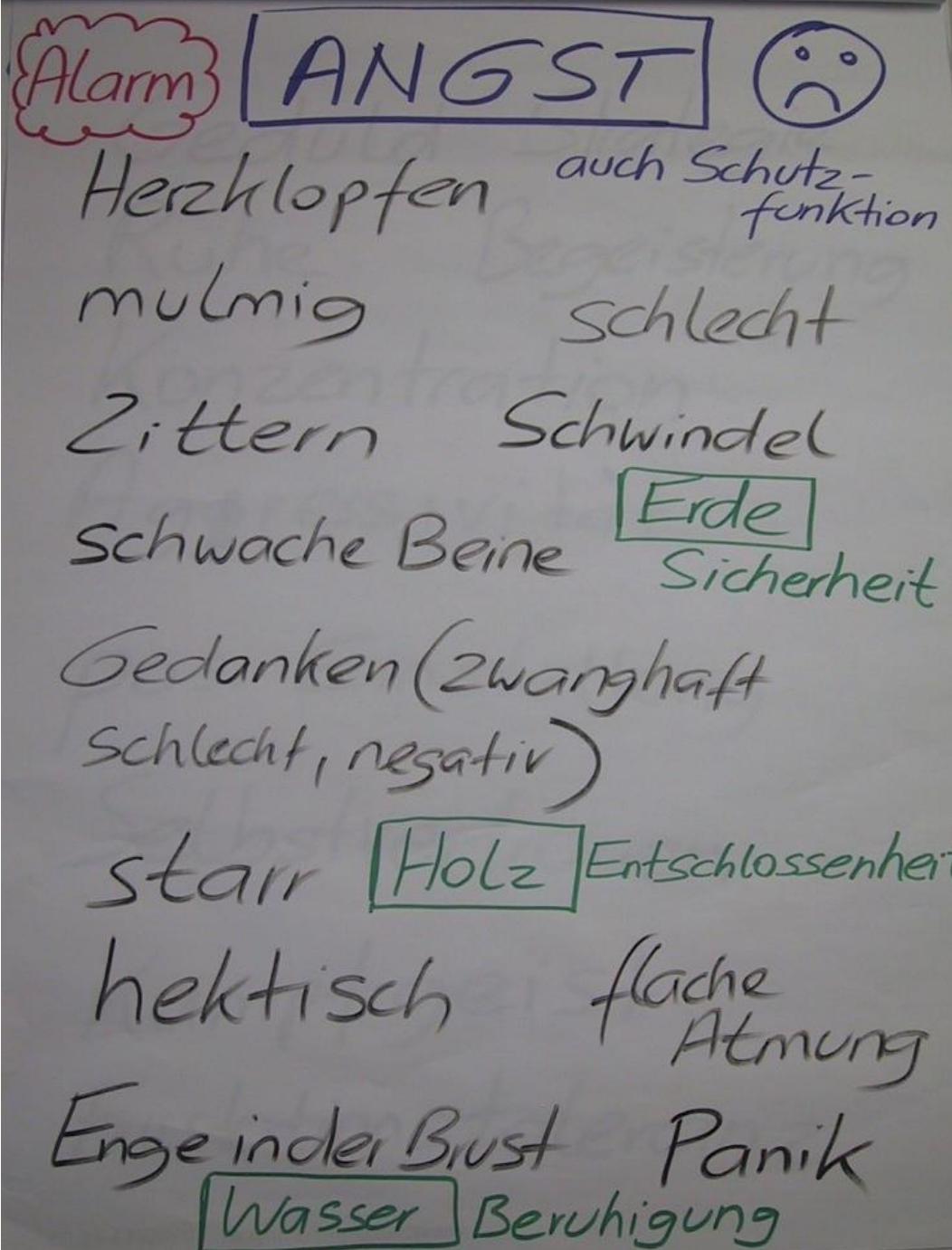
Ängste, Ärger, Freude, Sorgen, Zuversicht, ...

# Umgang mit Emotionen

- Sind Emotionen im Sport förderlich?
- Welche Emotionen bzw. Gefühle kannst du benennen?
- Wie gehe ich mit meinen Emotionen im Wettkampf um?
- Welche Möglichkeiten der Regulation gibt es?







## Beispiel: Thema „Angst“

# Antriebsregulation



Vision, Ziele, Motivation, ...

# Warum?

Ursache > Kausalerklärung (Motive)

Absicht > Finalerklärung (Ziele)

# Motive im Sport (nach Rieder)

- Freude
- Leistung
- Kommunikation
- Kompensation
- Regeneration
- Gesundheit
- Körpererfahrung
- Aussehen
- Selbstvertrauen
- Sozialprestige

# **Spezielle Motive im Bewegungsbereich**

## **Jugendliche und junge Erwachsene**

Leistungsstreben, Risikolust, Neugier, Erlebnis- und Körpererfahrung, Aussehen, Spaß haben ...

## **Menschen in der Lebensmitte**

Gesundheit, Wohlbefinden, Spaß haben, Stressabbau, Ausgleich, Abnehmen ...

## **Menschen im höheren Alter (+50)**

Wohlbefinden, sozialer Anschluss, Schmerzfreiheit bzw. -linderung, Ausgleich, Gesundheit, aktive Lebensgestaltung, Lebensfreude, Beweglichkeit ...

# Zielsettingstraining

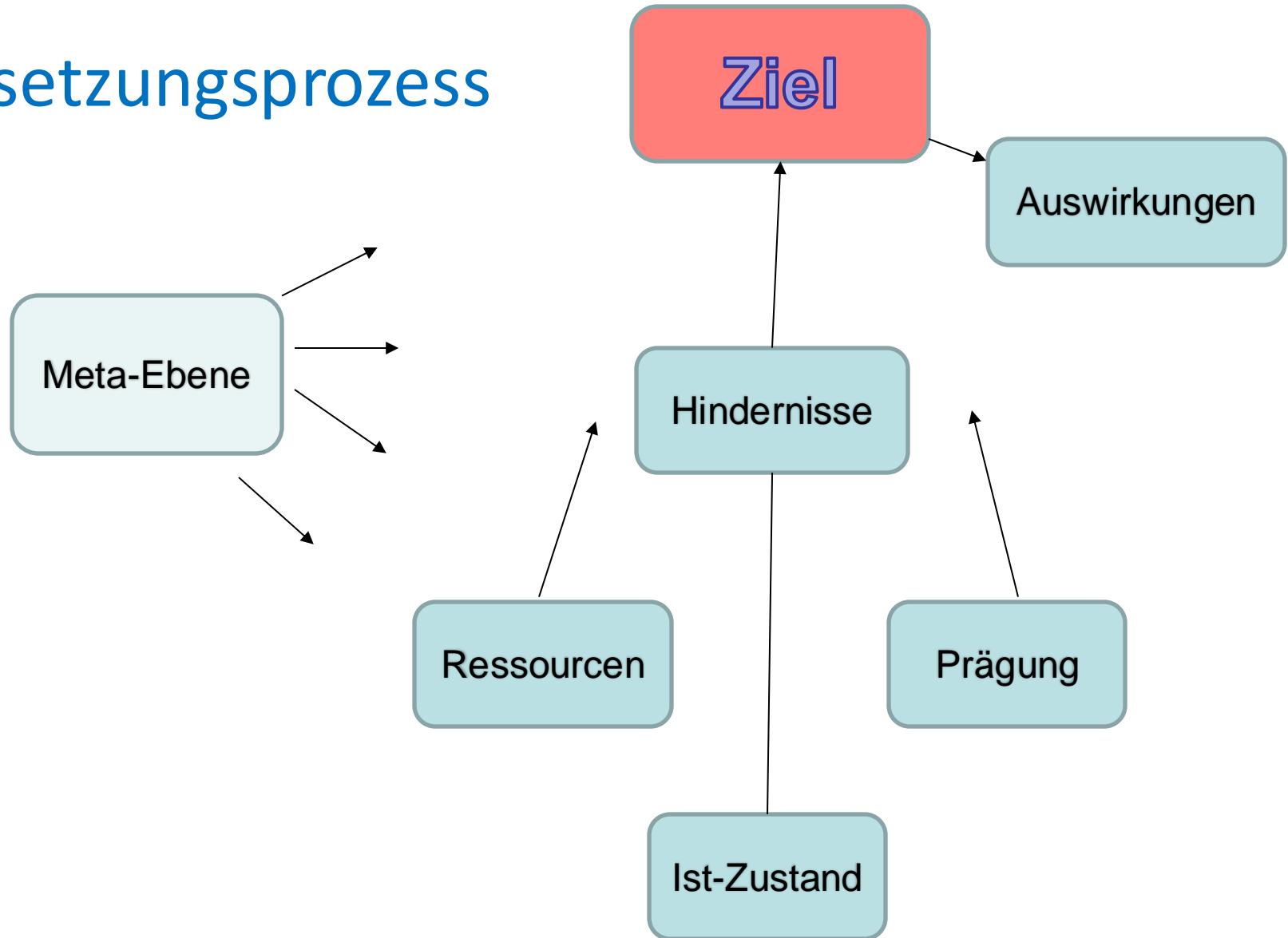
## Kurzfristige Motivation

# Zielarten



- Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele
- Endziele, Etappenziele
- Lebensziele und Traumziele, Visionen und Missionen
- Normalziele, Maximalziele und Minimalziele
- Ergebnisorientierte und prozessorientierte Ziele
- Extrinsische und intrinsische Ziele
- Umschreibungen: Vorhaben, Vorgaben, Vorsätze, Wünsche, Beweggründe, Bedürfnisse ...

# Zielsetzungsprozess



# MOTIVATION



*„Auch die  
längste Reise  
beginnt  
mit dem  
ersten Schritt.“*

Chinesische Weisheit

## So tun als ob

**Aufgabe:** Beschließe, fünf Minuten lang so zu tun, als ob du für etwas voll motiviert bist. Bringe dich in Fahrt. Mach das lustvoll. Bewege dich mit Freude, höre deine Lieblingsmusik und tanze fröhlich vor dich hin. Stell dir eine gut gelaunte Freundin oder einen Freund vor, die bzw. der dich anfeuert und motiviert mit Worten „Komm schon!“

Die Wahrscheinlichkeit ist nun sehr groß, dass du dranbleibst und die Tätigkeit durchziehst. Falls du nach diesen fünf Minuten noch immer keine Motivation hast, brich ab und mach etwas anderes, wozu du Lust hast.



*„Anfangen ist leicht, dabei zu bleiben eine Kunst.“*

Deutsches Sprichwort

## Dranbleiben!

Konsequentes Durchhalten kleiner Schritte ist weit wirkungsvoller, als man annehmen möchte. Schon 10 Minuten pro Tag von einer bestimmten Tätigkeit summieren sich zu 60 Stunden pro Jahr. Im Gegensatz zu einer einzelnen Gewaltanstrengung fallen diese 10 Minuten aber kaum auf und sind täglich locker unterzubringen. Das Ziel ist der Aufbau einer neuen Gewohnheit. Gewohnheiten entstehen aber nur dann, wenn sie täglich in den Alltag integriert werden. Welche neue positive Gewohnheit möchtest du beharrlich in dein Leben integrieren?

**Aufgabe:** Suche dir eine Tätigkeit, die du in deinen Alltag integrieren möchtest und mache diese jeden Tag 10 Minuten lang.

## 5 Motivationstipps

Aktiviere die Erinnerungsfunktion  
auf deinem Smartphone!

Mach deinen Trainingstermin wichtig  
(Kalendereintrag)!

Häng dir Motivationssprüche auf!

Identifiziere dich mit (d)einem Vorbild!

Leg für dich ein Motivationsritual fest!

# Selbstbewusstsein



Selbstwahrnehmung, Selbstbild, Selbstvertrauen, ...

**Selbstwahrnehmung**  
(Körper, Geist und Bewegung)

**Selbstbild/Fremdbild**

**Selbstwert**

**Selbstreflexionsfähigkeit**

**Selbstvertrauen/Selbstsicherheit**



Werte



Selbstwert



Stärken



*„Der Körper  
ist die  
Übersetzung  
der Seele ins  
Sichtbare.“*

Christian Morgenstern

## Körperhaltung

Achte auf deine Körperhaltung. Deine Füße haben guten Bodenkontakt, die Sohlen liegen breit und leichtfüßig auf (Erdung). Ein imaginärer Faden, der am Scheitelpunkt befestigt ist, richtet dich auf. Die Knie sind über dem Sprunggelenk. Dein Becken ist aufgerichtet, die Wirbelsäule gerade. Deinen Brustkorb streckst du stolz nach vor. Deine Arme und Schultern lieben die Freiheit. Hals und Nacken sind locker. Dein Kopf schwebt wie ein Ballon. Dein Gesicht strahlt.

**Aufgabe:** Kauere dich auf einem Sessel oder am Boden zusammen. Deine Arme umschließen dabei deine Beine. Nach einer Minute nimmst du die oben beschriebene Haltung ebenfalls für eine Minute ein. Wie fühlt sich das an?

# MENTALE STÄRKE



*„Wenn es einen  
Glauben gibt,  
der Berge  
versetzen kann,  
so ist es  
der Glaube  
an die  
eigene Kraft.“*

Marie Ebner-Eschenbach

## Ich-AG

Stell dir vor, du hast drei Minuten Sendezeit im TV und darfst dich selbst präsentieren. Was würdest du über dich sagen?

**Aufgabe:** Ergänze folgende Sätze!

- Ich bin ...
- Ich kann richtig gut ...
- Ich mache mit Begeisterung ...
- Ich mag an mir selbst ...
- Ich bin stolz auf ...
- Meine größte Stärke ist ...
- Mein Lebensmotto lautet ...

# Entspannungsfähigkeit



Schlaf, Regeneration, Entspannungstechniken, ...

# **Entspannungstraining im Sport**

**Schlafoptimierung**

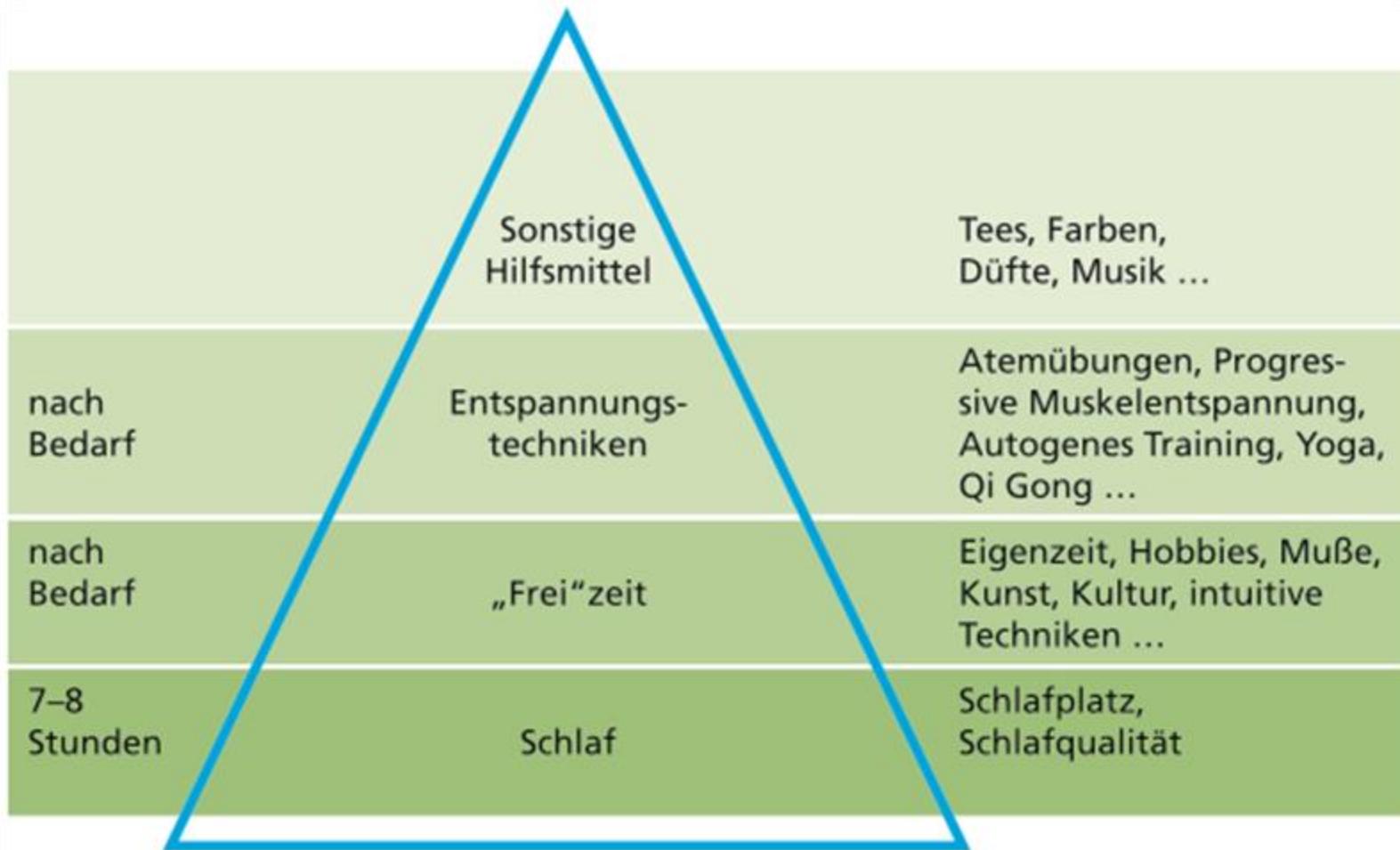
**Optimale Pausengestaltung**

**Schnellere Regeneration nach Belastungen**

**Psychoregulation**

**Vorbereitung auf mentale Techniken**

# Entspannungspyramide



**Visuell** (Urlaubsfotos, Farben, Visualisierung...)

**Akustisch** (Entspannungsmusik, Meeresrauschen...)

**Taktil** (Massage, Entspannungsbad, Streicheln...)

**Kinästhetisch** (sanfte Bewegung, Qi Gong, Yoga...)

**Gustatorisch** (genussvolles, langsames Essen...)

**Olfaktorisch** (wohltuende Düfte, Waldluft...)

# **Entspannungsmethoden**

**Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

**Autogenes Training (AT)**

**Biofeedback**

**So genannte imaginative Verfahren**

**So genannte meditative Verfahren**

**So genannte kognitive Verfahren**

**Atementspannung**

# Atemübungen (Teil 1)

- ❖ Nasen-/Mundatmung
- ❖ Bauch- und/oder Brustatmung
- ❖ Schnüffelatmung/kühlende A.
- ❖ Atmen im Verhältnis 1 : 2
- ❖ Schrittatmung
- ❖ Rechteckatmung

# Atemübungen (Teil 2)

- ❖ Voll- oder Yogaatmung
- ❖ Hummelatmung (Brahmari)
- ❖ Blasbalgatmung (Bastrika)
- ❖ Stoßatmung (Kapalabhati)
- ❖ Wechselatmung (Anuloma Viloma)

# Sportpsychologische Tests und Fragebögen

Wiener Testsystem

ÖBS-Fragebögen

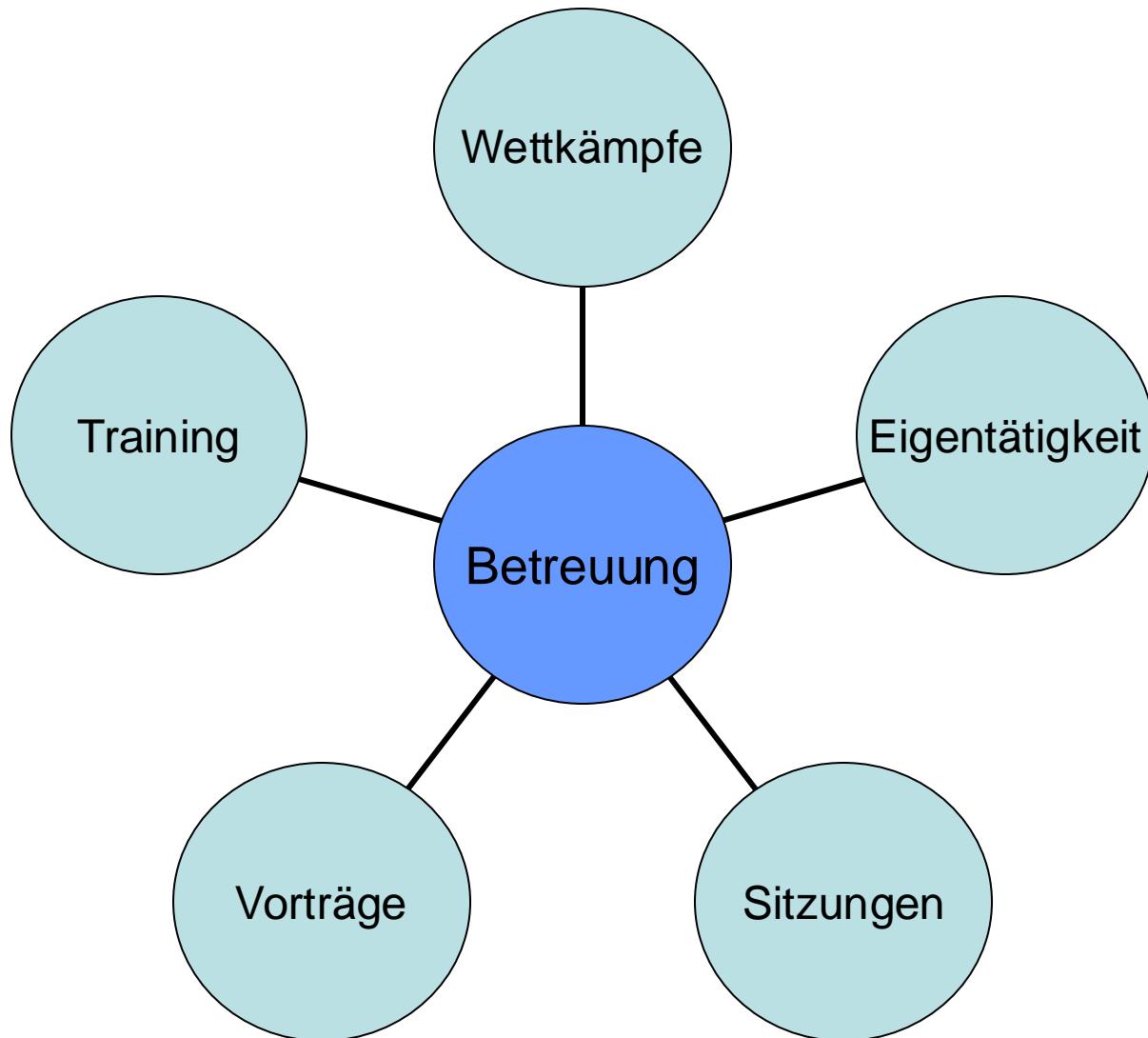
# Technische Hilfsmittel

Biofeedback

Uhren (Apple, Garmin etc.)

Virtuelle Brillen

# Sportpsychologische Betreuung



*Beispiele für Themen, die in Gruppen- bzw. Einzelgesprächen behandelt werden können sind:*

- *Umgang mit Drucksituationen (Erwartungsdruck von außen oder selbst erzeugt)*
- *Zielsetzung (Saison- und Karriereplanung, Motivation)*
- *Umgang mit Rückschlägen, Niederlagen, Formkrisen, Verletzungen*
- *Kommunikation und Konfliktbewältigung (TrainerInnen, Eltern, ...)*
- *Selbstregulierung (psychisch, emotional, Wettkampfstress)*

# Indikationsfrage

Welche Maßnahme durch wen führt bei:m  
Sportler:in mit dieser speziellen psychischen  
Konstitution unter welchen Bedingungen in  
welchem Zeitraum zu welchen Ergebnissen?

# Empfehlung



[www.timelessvision.at/stark-im-kopf](http://www.timelessvision.at/stark-im-kopf)

**Erfolg ist eine Sache des Trainings,  
auch des mentalen Trainings!**



