

„Gedanken lenken die Handlung“

Nicht alles kaputtdenken – ist das die Lösung?

Dr. *Rita Regös* ist Sportpsychologin und betreut auch einige der Nationalkaderathleten. Das vom DSB zur Verfügung gestellte Interview ist eine wertvolle Hilfe, die Mechanik des Sports zu verstehen. In diesem Rahmen erklärt sie, warum man sich nicht schon vorher alles kaputt denken sollte, wie man seine positiven Gedanken trainieren kann und was in einer Krise jetzt wichtig ist.

Man sagt: Ein erfolgreicher Sportler scheitert öfter als es die breite Masse überhaupt versucht. Inwieweit macht die positive Denkweise hier vielleicht den entscheidenden Unterschied?

Rita Regös: „Ein erfolgreicher Sportler scheitert öfter als die Masse, weil ein Sportler sich Herausforderungen stellt. Die breite Masse hingegen nimmt Herausforderungen selten an, somit kommt sie überhaupt nicht in eine Lage, wo sie scheitern könnte, aber auch nicht in die Lage, Erfolg zu haben. Der Zusammenhang zwischen positi-

vem Denken und erfolgreichen Sportlern ist also im Annehmen von Herausforderungen und teils in der Überzeugung, diese erfolgreich meistern zu können. Teils deshalb, weil nicht alle Sportler mit dieser Überzeugung an Wettkämpfe herangehen. Und das macht tatsächlich einen Unterschied: Wenn ein Sportler davon überzeugt ist, dass er erfolgreich sein wird, dass er die Herausforderung meistern kann, entledigt er sich lästigen Nebenerscheinungen einer Herausforderung wie Nervosität, Hektik, Unkonzentriertheit, ja sogar Panik und starke Emotionen, die ihn definitiv daran hindern, seine bestmögliche Leistung abzurufen.

Was ist, wenn ein Sportler eher negativ gestimmt ist?

Rita Regös: „Ein Sportler ohne dieser Überzeugung – also mit seinen Gedanken an Scheitern oder Schwierigkeiten – mindert seine Performance. Seine Aufmerksamkeit ist auf seine Gefühle und Empfindungen

gelenkt und auf Gedanken, die ihn vom Handeln – nämlich dem Schießen – ablenken. So beginnt ein Teufelskreis! Konzentration auf „Ich bin so nervös“ hat eine Acht zur Folge, die wiederum noch mehr Nervosität und noch schlechtere Leistung bringt. Allerdings soll in diesem Zusammenhang positives Denken nicht überbewertet werden. Um eine Herausforderung zu meistern, ist es völlig ausreichend, neutral an die Situation heranzugehen. Das heißt, es ist sinnvoll, sich vor dem Wettkampf nicht mit dem Ergebnis zu beschäftigen und wie der Wettkampf ausgeht. Solche Gedanken sind Annahmen über etwas, was noch nicht erfolgt ist. Vor dem Wettkampf ist nicht nach dem Wettkampf, denn das Ergebnis liegt in der Zukunft.“

Warum ist es so wichtig diese neutralen Gedanken zu wahren?

Rita Regös: „Da Gedanken unser Handeln leiten, laufen wir Gefahr, im Wettkampf unsere Gedanken quasi zu erfüllen: ‚Ich schaffe es nicht‘, führt selten zum Erfolg. ‚Ich schaffe es‘, muss aber nicht das Gegenteil davon sein. Hingegen „Ich tue alles, um es zu schaffen“, bezieht sich auf die folgenden Handlungen, also auf das Schießen im Wettkampf, lenkt automatisch die Konzentration darauf, was schon die halbe Miete

und ergibt die folgenden Handlungsschritte oder Optimierungspunkte.“

Was bewirkt positives Denken in einem Sportler?

Rita Regös: „Positives Denken ist so etwas wie Zuversicht. Und diese schafft eine entspannte Gangart, einen entkrampften Umgang. Sie ist die beste Voraussetzung, um sich auf eine Aufgabe konzentrieren zu können. Wenn jemand sich seinen Aufgaben ohne Sorgen widmet, erkennt er schneller Optimierungspunkte und kann entsprechend schneller oder intensiver an seinen Defiziten arbeiten oder Lösungsansätze herausarbeiten.“

Und negatives Denken?

Rita Regös: „Negatives Denken lähmt, es hemmt jeden von uns: Wenn irgendetwas scheitern könnte, ist man erstens weniger motiviert, es anzugehen, weil keiner von uns gern etwas tut, was von vornherein zum Scheitern verurteilt ist. Zweitens ist man damit beschäftigt, seine ‚Sorgen‘ zu lösen. Zwar nicht unbedingt bewusst, aber im Hintergrund mit Sicherheit. Vielen ist nicht bekannt, dass der Organismus auf Homöostase, also Gleichgewicht, ausgerichtet ist. Ein sorgenvolles Dasein, was negatives Denken ja ist, bewirkt permanenten Stress oder zumindest ein Unwohlsein. Der Organismus will dies beheben, um sich auszubalancieren und verbraucht dafür unbemerkt ungemein viel Energie, die man (ohne Sorgen) für andere Dinge nutzen kann, wie zum Beispiel für eine intensivere Konzentration, gute Ideen für Optimierung usw. Nun ist aber negatives oder positives Denken ein recht stabiler Persönlichkeitsfaktor, daher versuchen wir in der Sportpsychologie negati-

ven Stress oder zumindest ein Unwohlsein. Der Organismus will dies beheben, um sich auszubalancieren und verbraucht dafür unbemerkt ungemein viel Energie, die man (ohne Sorgen) für andere Dinge nutzen kann, wie zum Beispiel für eine intensivere Konzentration, gute Ideen für Optimierung usw. Nun ist aber negatives oder positives Denken ein recht stabiler Persönlichkeitsfaktor, daher versuchen wir in der Sportpsychologie negati-

Rita Regös: „Der erste – vielleicht auch der allerwichtigste Gedanke – ist, sich nicht in Prognosen zu üben. Was in der Zukunft passiert, also das Wettkampfergebnis, soll sich auf die Gegenwart nicht auswirken. Wenn der Wettkampf tatsächlich schlecht gelaufen ist, hat man genügend Zeit, sich darüber zu ärgern, zu weinen oder sich Sorgen über Folgekonsequenzen zu machen. Das heißt schlicht: chronologisch step by step! Zuerst kommt der Wettkampf, dann das Ergebnis und erst danach die Reaktion auf das Ergebnis, Freude oder eben negative Emotionen. Antizipationen sind Gedanken. Und Gedanken lenken die Handlung. Das darf man niemals vergessen. Zweitens: Man sagt ja, Vergleiche machen unglücklich. Warum? Weil die wahrgenommene Differenz zwischen den anderen und einem selbst unveränderlich sind, zumindest in diesem Moment. Der Sportler verliert in diesem Vergleich die Eigenregie und ist seinem Schicksal ausgeliefert. Psychologisch ausgedrückt: seine Selbstwirksamkeit ist ausgeschaltet.“

Warum spielt die Selbstwirksamkeit in Bezug auf positives Denken eine so entscheidende Rolle?

Rita Regös: „Die Selbstwirksamkeit, nämlich die wahrgenommene Fähigkeit, Situationen selbst ändern zu können, ist unerlässlich für das Selbstvertrauen und für die Zuversicht, etwas auch tatsächlich erreichen zu können. Das Problem der fehlenden Selbstwirksamkeit im Wettkampf ist zwar keine schöne Erfahrung, aber die Folgen einer fehlenden Selbstwirksamkeit sind weitreichender. Wenn also der Athlet der Meinung ist, andere seien besser, dann ist er mit aller Wahrscheinlichkeit auch der Meinung, andere seien besser, nur weil sie eben besser sind. Dass sie vielleicht besser sind, weil sie mehr oder intensiver trainieren oder sich mehr anstrengen, würde ihn zwangsläufig zum Gedanken führen, er müsste sich auch mehr anstrengen oder intensiver trainieren, damit er besser wird. Also landet er unumgänglich in der Selbstwirksamkeit und muss sich eventuell eingestehen, dass er sich nicht ausreichend vorbereitet hat. Ob dies tatsächlich so ist, spielt zunächst eine untergeordnete Rolle, denn das Gefühl an sich reicht schon aus, um eben ohne Zuversicht sich der Herausforderung zu stellen.“



**Links: „Der Zusammenhang zwischen positivem Denken und erfolgreichen Sportlern ist im Annehmen von Herausforderungen und teils in der Überzeugung, diese erfolgreich meistern zu können.“
Dr. Rita Regös,
Sportpsychologin**

ist. Das Ergebnis ist klar: entweder Erfolg oder das gute Gefühl, alles für den Erfolg getan zu haben – somit eine Win-Win-Situation. Mit dieser Erfahrung und mit neutralen Gedanken im Gepäck wird das Scheitern zu einer neuen lehrreichen Erfahrung, wofür erfolgreiche Sportler eigentlich dankbar sind. Ein Scheitern wird analysiert

ven Denkern die Vorteile einer neutralen Denkweise näher zu bringen.“

„Das schaffe ich nie“, „Andere sind viel besser“, „Beim letzten Mal habe ich hier versagt“ – Gedanken, die jeder Sportler kennt. Wie befreit man sich von seinen negativen Gedanken?

Und wie löst man dieses Problem?
Rita Regös: „Jeder Athlet muss eine Herausforderung mit dem guten und förderlichen Gedanken begegnen, sich bestmöglich vorbereitet zu haben. Ist er wegen äußerer Umstände nicht optimal vorbereitet, also zum Beispiel, weil er eine Prüfung zu absolvieren hatte oder die Trainingshalle gesperrt war, sind es Umstände, die ihm be-

wusst sein müssen und zwar auch als ausreichende Erklärung, sollte er scheitern. Hier geht es also um die Frage, was habe ich in der Hand? Was kann ich tun? Was kann ich verbessern? Gehe ich in den Wettkampf mit der Überzeugung, alles Mögliche getan zu haben, wird mir ein Vergleich überhaupt nicht in den Sinn kommen.“

Gibt es noch einen weiteren Punkt?

Rita Regös: „Das Dritte: Athleten sind zwar geeicht auf Zahlen, Werte und Statistiken, aber eine feste Gesetzmäßigkeit ist höchstens Zufall, Pech oder sich selbsterfüllende Prophezeiung. Wenn der Athlet den Wettkampf mit dem Gedanken angeht „Hier bin ich immer gescheitert“, wird sein Scheitern wahrscheinlicher. Seine Gedanken diktieren ihm Scheitern. Er hat nur das im Kopf, und dem Kopf folgen eben Handlungen. Es ist niemals umgekehrt, denn wir alle sind kopfgesteuert. Stichwort: Denke nicht an einen Cappuccino in einer zerbrochenen Tasse. Absoluter Unsinn, und trotzdem ist das Bild bereits im Kopf und beschäftigt einen. Es wird einen auch das nächste Mal beschäftigen, wenn man eine Tasse in der Hand hat, denn es wird dir einfallen, mit der Tasse vorsichtig zu sein, damit sie nicht zerbricht. Anders formuliert: Der Gedanke „Hier scheitere ich immer“

bewirkt, dass der Kopf entsprechende Handlungsanweisungen formuliert und man tatsächlich scheitert.“

Können Sie es an einem Beispiel verdeutlichen?

Rita Regös: „Jeder von uns kennt beim Joggen oder auch davor das Phänomen, dass plötzlich komische Gedanken in den Kopf schießen: Gestern war ich schon laufen, wie viel Grad hat es draußen, habe ich nicht Regentropfen gesehen? Es zieht eindeutig im Knie, die kurze Runde reicht für heute – also ein innerer Dialog. Der kommt unumgänglich bei wahrgenommener Herausforderung, und genau dieser Gedanke entscheidet, was passiert. Wenn der kippt, hört man auf zu laufen, aber es passiert niemals umgekehrt. Also man hört nicht auf zu laufen, und erst dann kommt der innere Dialog. Ist dieser innere Dialog hingegen positiv, läuft man weiter. Übergeordnet ist es wichtig festzuhalten: Wir sind unseren Gedanken nicht ausgeliefert! Wir können sie stoppen, verändern, beiseiteschieben, und ich glaube, das ist eine der größten Herausforderungen im Schießsport.“

Kann man positives Denken lernen und wenn ja, wie kann man es trainieren?

Rita Regös: „Man kann Denken modifizieren und lenken. Beides ist eine Frage von Übung, also Training, aber vor allem bedarf es den Willen und die Akzeptanz, dass wir tatsächlich unsere Gedanken beeinflussen können. Ich habe die Erfahrung gemacht, diese Idee oder auch der Vorschlag bedarf eine gewisse Überzeugungsarbeit, weil es zunächst sehr befremdlich klingt. Jeder glaubt, was im Kopf abläuft, hat irgendwie ein Eigenleben und ist vollautomatisiert. Das stimmt nicht ganz. Wahrnehmung und Reaktion sind automatisiert. Viele kognitive Prozesse laufen automatisch ab. Gedanken hingegen sind Produkte dieser kognitiven Prozesse. Werden sie bewusst, also dem Bewusstsein zugänglich, sind sie beliebig zu ändern.“

Das heißt, auch Pessimisten können zu Optimisten werden, das muss man nur wollen?

Rita Regös: „Grundsätzlich ist es schwierig, jemanden, der eher negativ denkt, das Positive näher zu bringen. Aus einem Pessimisten macht man eben keinen Optimisten mit irgendwelchen mentalen Übungen. Allerdings kann man jeden überzeugen, sich Chancen offen zu halten oder negativ formuliert: Chancen durch negative Gedanken nicht zu verbauen.“

Wie geht man hier am besten vor?

Rita Regös: „Als erstes lernt man, sich seiner aktuellen Gedanken bewusst zu werden, denn sie laufen selten zu 100 Prozent bewusst ab. Also zunächst die Frage: Was denke ich gerade? Jeder Leser wird schnell realisieren, das ist gar nicht mal so einfach, aber mit etwas Übung kann es sogar Spaß machen. Zweitens versucht man den aktuellen Gedanken zu stoppen. An diesem Punkt ist man meistens überrascht, wie einfach dies gelingt, ein Gedanke ist schnell unterbrochen. Aber nach der Unterbrechung kommt der Gedanke genauso schnell wieder, wie er ging, und genau da kommt der Psychotricks. Nachdem der Gedanke gestoppt ist, muss ein anderer folgen, um dem gestoppten keinen Raum mehr zu bieten. Wir können nämlich zwei Gedanken gleichzeitig nicht haben, also verdrängen wir quasi den ersten mit dem zweiten. Auch wenn wir glauben, gleichzeitig unterschiedliche Gedanken verfolgen zu können, stimmt es nicht, vielmehr wechseln wir derart schnell zwischen ihnen, dass der Eindruck eines kognitiven Multitasking entsteht. Genau das trainieren wir mit den Sportlern. Athleten sammeln zunächst ihre negativen Gedanken, sie formulieren sie in neutrale oder positive um und automatisieren die neuen Gedankengänge durch und im Training. Systematisch dargestellt:

1. Sammeln
2. Umformulieren
3. Stoppen und Koppeln
4. Automatisieren"

Kann zu viel „positives Denken“ auch Gefahren mit sich bringen?

Rita Regös: „Grundsätzlich ist positives Denken wünschenswert und ohne Gefahren. Es gibt allerdings zwei Aspekte zu beachten: Erstens, man sollte niemanden dazu zwingen oder zwingen wollen, positiv zu denken. Positives Denken fundiert auf Freiwilligkeit und Überzeugung oder auf der Erfahrung. Es tut einem einfach gut. Jemand den Ratschlag zu geben, „Denk doch positiv“, kann ganz schnell ins Gegenteil umschlagen. Statt zu beruhigen oder den Versuch, eines Perspektivwechsels zu bewirken, kann der Gegenüber gereizt reagieren oder auch mit dem Versuch, die eigene negative Perspektive argumentativ noch mehr zu belegen. Das wiederum bewirkt, dass er sich intensiver in seinen negativen Gedanken verstrickt, erreicht hat man also genau das Gegenteil. In so einem Fall ist es besser, ein Konjunktiv anzubieten, also die mögliche zweite Seite der Medaille ins Spiel zu bringen. Zum Beispiel ein Gespräch nach einem Wettkampf: Der Wettkampf war grottenschlecht, die Technik hat nicht gepasst, die Körperspannung war nicht da, die Finger nicht gespürt usw. Antwort: Okay, gab es irgendetwas, was ei-

nigermaßen funktioniert hat? Mit dieser Frage, widerlegt man nicht die wahrgenommenen negativen Aspekte des Athleten, aber unterbricht das Aufzählen und somit auch die Gedanken. Antwortet man hingegen: „Ich sah nichts“, wird der Athlet bestrebt sein, seine Sichtweise noch mehr zu erklären und bleibt letztendlich gedanklich stecken.“

Und Zweitens?

Rita Regös: „Zweitens: Manchmal bekommt das positive Denken formale Züge und wird als Gegenargument gebracht, nur um dagegen zu argumentieren oder auch zu zeigen, es gibt immer auch eine positive Komponente. Jeder von uns hat so etwas wie einen inneren moralischen Kompass, eine rote Linie, und die gilt es, beherrscht zu verteidigen. Es gibt Dinge, die haben eben keine positive Seite und dazu sollte man auch mutig stehen. Zweifelsohne sind diese No-Gos individuell verschieden, jedoch bei Angemessenheit durchaus für jeden zu akzeptieren. Ein Trainer fordert zum Beispiel Pünktlichkeit ein und trifft auf einen Athleten, der seine Unpünktlichkeit mit Freigeist begründet. Ein freier Geist ist durchaus etwas Positives, jedoch nicht in diesem Setting und nicht in Bezug auf Pünktlichkeit.“

Welchen Stellenwert nimmt positives Denken in einer Krise ein? Egal, ob eine Leistungskrise, persönliche Krise oder eine globale Krise, wie wir sie derzeit mit der Pandemie erleben? Haben Sie einen Tipp, wie man hier trotzdem positiv in die Zukunft blickt?

Rita Regös: „Das Gefühl, die Erfahrung und somit eine Art Gewissheit mit allen oder sehr vielen Herausforderungen klarzukommen, ist in jeder Krise besonders hilfreich. Sie lenkt die Aufmerksamkeit automatisch auf Lösungen und Möglichkeiten. Man ist also nicht in der Situation gefangen, sondern versucht aktiv oder wirksam zu werden. In der Psychologie nennt man dies Handlungsorientierung im Gegensatz zur Lageorientierung, welche ein Haftenbleiben in der persönlichen Lage beschreibt. Auch ich persönlich mache aktuell die Erfahrung, dass eine positive Zukunftsperspektive eine echte Herausforderung sein kann – und die Betonung liegt auf „sein kann“. Denn in der Tat erleben viele von uns so etwas wie eine Wellenbewegung. Manches nimmt uns jede Hoffnung und manches gibt Aufwind. Also macht man sich an die Selektion: Was mich aufregt, lasse ich weg, was mir Aufwind gibt, intensiviere ich. Es geht in einer Krise weniger darum, Lösungen parat zu haben, vielmehr darum, aktiv zu werden, um Lösungen zu finden, auch wenn die Lösungen lediglich nur einem persönlich helfen.“

Welche Rolle spielt dabei das Gefühl der Angst in der Krise?

Rita Regös: „Angst ist so etwas wie ein Warnsignal. Wenn mich eine Wespe sticht, habe ich infolge dessen zumindest Respekt vor Wespen. Angst ist evolutiv, sie ist also unser Notsignal, eine Lebensversicherung quasi, und es ist damit recht schwierig, ihr entgegen zu wirken. Um Angst zu reduzieren, bedienen wir uns an Informationen. Wir lesen z. B. über das Verhalten von Wespen nach. Wir werden also zum einen aktiv, und zum zweiten sammeln wir Handlungen für die Zukunft: Wenn eine Wespe kommt, bleibe ich ruhig sitzen, statt wegzurennen, was mir eigentlich meine Angst diktiert. Auch in Krisen sind Informationen hilfreich, schon allein, um das Gefühl eines „Ausgeliefert-zu-seins“, entgegen zu wirken. Und vielleicht noch ein dritter Tipp: Die aktuelle Krise geht jedem nahe, aber aus unterschiedlichen Gründen. Diese individuellen Gründe sind für jeden einzelnen gewichtig. Es gibt nicht wichtig und wichtiger. Man kann und sollte keine Bewertung vornehmen – weder von Argumenten und schon gar nicht von Personen. Krisensituationen bewirken hochgradige Emotionalität. Jemanden zu überzeugen, endet deshalb oft in Streit. Letztlich verstärkt Streit und Disput eine Krise unnötig. Selbstverständlich hat jeder von uns eine Meinung, vielleicht auch eine gänzlich kontroverse, aber vergessen wir nicht: Jeder darf eine Meinung haben. Mit dieser Haltung sind wir vor der Krise gut gefahren, wir waren sogar stolz darauf. Und genau diese Haltung sollten wir in der Krise bewahren, eben weil wir in einer Krise sind und das definitiv in der Hand haben.“

DSB-Pressedienst

Negative Glaubenssätze erkennen und auflösen

Nach Jan Frodeno: Eine Frage der Leidenschaft

Sie sind tief verwurzelt, prägen das Unterbewusstsein und können über Sieg oder Niederlage entscheiden: Glaubenssätze. Denn nur wer als Sportler auch Kontrolle über seinen Geist hat, hat diese auch über seinen Körper.

Wenn der Körper müde ist und sagt „Es geht nicht mehr“, verlangt der Geist „Mach weiter“. Eine Willenskraft, die Sportler im-

mer wieder benötigen, um Spitzenleistungen hervorzuheben. Positives Denken hat auch bei Triathlet *Jan Frodeno* den Schalter umgelegt. Gerade, wenn er in einem Wettkampf einen Hänger hatte, ihn die Automatismen verließen, griff er auf eine Superkraft zurück: Die Kraft der positiven Gedanken. Der Weltklasseathlet griff sich seine „Sahnestückchen“, wie er es in seiner Biografie nennt, heraus und erinnerte sich an die besten Szenen im Training und in seinen Wettkämpfen, immer mit der Vorstellung: Was hat mich dort nach vorne gebracht? Er speichert diese Bilder und Emotionen in seinem Gedächtnis ab und holt sie hervor, wenn die negativen Gedanken, die nur Gedankenkraft kosten und aufregen, Überhand zu nehmen scheinen. Dieses Memory-Training hat ihm schon über das ein oder andere Tief gebracht: „Die Szenen, die du dir so oft wie möglich vor Augen führst, werden in deinem Kopf wahr. Es sind die positiven Glaubenssätze, die an die Stelle von Ängsten treten.“ Mit seiner Mentaltrainerin nimmt er vor den Olympischen Spielen in Peking 2008 deshalb ein Tape auf – eine Mischung aus autogenem Training und Hypnose – mit der Botschaft: „Ich will es! Ich kann es! Ich schaffe es!“ Jeden Tag hört er es sich nun vor dem Schlafengehen an. Und zwei Wochen vor den Spielen passiert etwas Erstaunliches: „Auf einmal – ich konnte es gar nicht fassen – habe ich das Rennen in meinem Unterbewusstsein gewonnen, musste in meiner Vorstellung erstmals auf der Zielgeraden niemanden mehr an mir vorbeiziehen lassen.“ Die neuen Glaubenssätze hatten ihn umprogrammiert. Es war der Grundstein zu seiner Goldmedaille, die er erst im Kopf und zwei Wochen später auf der Strecke gewann.

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die etwas über den Selbstwert und die Beziehung zu anderen Menschen aussagen. Im Gegensatz zu „Ich werde geliebt“ oder „Ich bin es wert“, stehen oft Sätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich habe Angst zu versagen“. Oftmals entstehen diese Glaubenssätze bereits in der Kindheit und verankern sich tief im Unterbewusstsein. Wenn ein Trainer sagt: „Du wirst es nie bis ganz nach oben schaffen“, kann dies tiefe Wunden beim Sportler und dessen Selbstwert verursachen und noch Jahre später Auswirkungen auf seine Leistungsfähigkeit haben. Diese Glaubenssätze haben einen erheblichen Einfluss darauf, was man wahrnimmt, fühlt und wie man handelt. Man spricht dabei auch vom Sonnenkind (positive Glaubenssätze) und Schattenkind (negative Glaubenssätze). Doch wie lassen sich nun diese negativen Glaubenssätze erkennen? Und wie kann man sogar noch Energie daraus schöpfen? Folgende Übung soll dabei helfen:

1. Man stelle sich Situationen mit seinen beiden engsten Bezugspersonen im Kindesalter vor (z. B. Mutter und Vater), die man als sehr negativ empfunden hat, in der man sich vernachlässigt, missverstanden oder gedemütigt empfand. Aufgeschrieben werden nun alle Eigenschaften, die man in dieser negativen Situation mit den beiden Bezugspersonen empfunden hat (z. B. kalt, desinteressiert, schwach).
2. Nun gilt es zu identifizieren, welche Rolle man selbst in der Familie gespielt hat. Musste man jemanden stolz machen? Es geht darum, sich in eine Rolle hineinzufühlen, die man einnahm, in der man sich aber unwohl fühlte. Zudem werden typische Sprüche notiert, die einem dazu einfallen, wie „Du wirst nie so gut wie xy“, „Schau mal, wie fleißig xy trainiert“ oder „Aus dir wird nie etwas.“
3. Aufgabe ist es nun, hineinzuspüren, was dieses Verhalten der Vertrauenspersonen in einem ausgelöst hat, die negativen Glaubenssätze zu ermitteln. Was wurden dadurch für innere Überzeugungen hervorgerufen? Beispiele für negative Glaubenssätze können sein: „Ich kann nichts“, „Ich bin ein Versager“, „Ich muss der Beste sein“, „Ich muss deine Erwartungen erfüllen“, „Das geht sowieso schief“.
4. Alle Glaubenssätze werden nun aufgeschrieben, denn sie sind wie ein kleiner Virus auf dem Computer, also das Störprogramm.
5. Jetzt sollte sich jeder noch einmal laut seine eigenen Sätze vorlesen. Man wird selbst bemerken, dass einen einige Sätze stärker berühren als andere. Diese gilt es zu identifizieren, denn sie sind die Kernglaubenssätze. Es sind vor allem die Glaubenssätze, die einen in Situationen schnell ausflippen lassen, bei denen man sich gekränkt fühlt oder für die man sich sehr schämt. Aber sie lassen einem am Ende besser verstehen, warum man wie in Situationen reagiert.

Diese negativen Glaubenssätze sind nun die Grundlage für das genaue Gegenteil. Ziel ist es, diese umzukehren. Das gelingt nicht, in dem man einfach ein „nicht“ zum Satz hinzufügt, denn das Gehirn kann dies schwieriger verarbeiten. Aufgabe ist es, die Übung von oben noch einmal durchzuführen, sich aber nun auf die positiven Situationen und Gefühle zu fokussieren. „Ich bin gut genug“, „Alles, was ich brauche, steckt bereits in mir“, „Ich bin nicht perfekt und das ist gut so“ oder „Ich kann das“ können Beispiele für positive Glaubenssätze sein.

Nun ist es noch wichtig, sich seiner Stärken und Werte bewusst zu werden, denn sie

sind die Kraftquellen, um die Glaubenssätze auch wirklich zu verinnerlichen. Fairness und Hilfsbereitschaft sind Werte, die auch im Sport eine große Rolle spielen, genauso wie Wissenshunger, Disziplin und soziale Kompetenz.

Diese Bausteine gilt es, sich nun zu verinnerlichen, sich selbst immer wieder vor Augen zu führen, bis sie in unser Unterbewusstsein eindringen und sich dort verankern. Man stelle sich gedanklich Situationen vor, in denen diese Glaubenssätze wahr werden, z. B. bei einer neuen persönlichen Bestleistung oder beim gemeinsamen Training mit Freunden, und man sich seine Ressourcen hinzuholt und sie Kraft spenden. Wie fühlt man sich nun? Wer seine Glaubenssätze identifiziert hat, kann sie nun auch als Sportler für sich nutzen. Egal, ob das wie bei Jan Frodeno mit einem aufgenommenen Tape erfolgt, einer kleinen Notiz auf dem Stativ zur Erinnerung oder einem großen Plakat am Trainingsstand. Spitzensportler zeigen: Wer den Fokus auf das Positive lenkt, der wird Positives anziehen.

Quellen:

- Frodeno, J. (2018). Eine Frage der Leidenschaft. Mit Mut und Motivation zum Erfolg. München: Ariston.
 Stahl, S. (2015). Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. München: Kailash Verlag.

DSB-Pressedienst