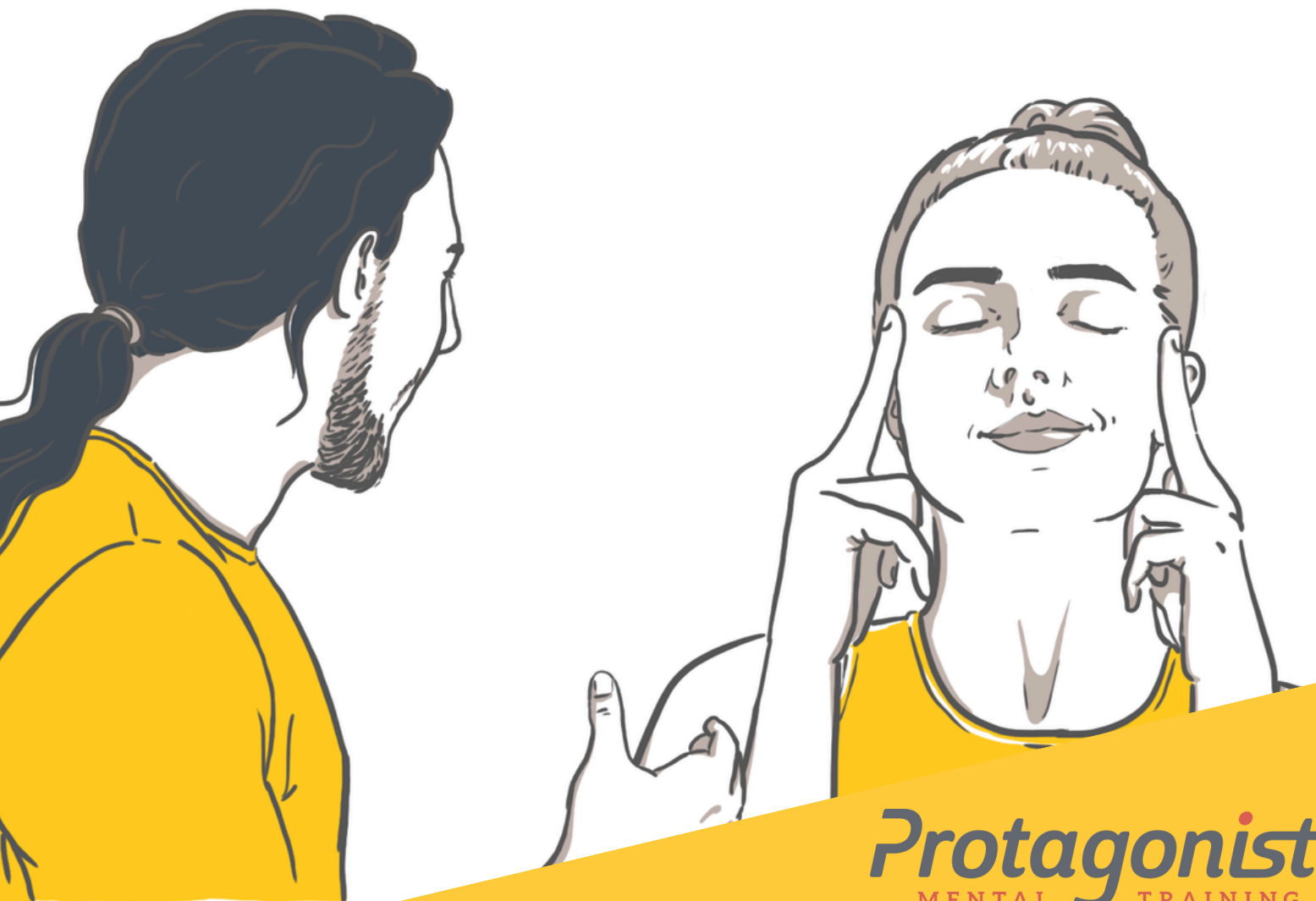


MENTALE STÄRKE FÜR
SPORTLER

MENTALTRAINING IM SPORT: 7 ÜBUNGEN GEGEN PSYCHISCHEN DRUCK

Einfache Techniken für junge Athleten
zur Resilienzentwicklung



Protagonist
MENTAL TRAINING

Warum Mentaltraining?

Psychischer Druck betrifft 67% der jungen Sportler. Studien wie Reinebo et al., 2023 zeigen, dass gezieltes Mentaltraining Stress reduzieren und die Leistung um 10–20% steigern kann.

Die Vorteile auf einen Blick:

- ✓ Besserer Fokus: Bleibe konzentriert, auch unter Druck
- ✓ Resilienz: Widerstandskraft gegen mentale Belastungen
- ✓ Selbstvertrauen: Positives Denken in jeder Situation

Die effektivsten Techniken:

- 🎯 Visualisierung
- 💬 Selbstgespräche
- 🫁 Atmung

Wie nutzt du diese Anleitung?

Schritt-für-Schritt Anleitung:

1. Probiere täglich 5–10 Minuten eine der Übungen aus
2. Notiere deine Fortschritte im Fortschritts-Tracker
3. Kombiniere die Übungen mit deinem regulären Training
4. Bei starkem Druck: Ziehe professionelles Coaching in Betracht

Die 7 Übungen

Übung 1: 🍊 Orangenübung (Visualisierung)

Trainiere sensorische Visualisierung, um Erfolge vorzustellen und Druck zu reduzieren.

Schritte:

1. Nimm eine echte Orange (oder stelle dir eine vor)
2. Schau sie dir genau an: Farbe, Geruch, Textur
3. Schäle sie und achte auf ihre Geräusche, den Saft und den Geschmack
4. Wiederhole das Ganze, aber diesmal nur in Gedanken mit geschlossenen Augen

Benefits:

- ✓ Baut lebendige mentale Bilder auf
- ✓ Reduziert Angst vor Wettkämpfen
- ✓ Steigert Konzentration

💡 Tipp: Visualisiere vor einem Spiel deinen Sieg für 5–10 Minuten.

Übung 2: 🫁 Atmungstechnik (Entspannung)

Reguliere deine Atmung, um Nervosität zu steuern und Fokus zu schärfen.

Die 4-7-8 Technik:

1. Setze dich bequem hin
2. Einatmen durch die Nase (4 Sekunden)
3. Atem anhalten (7 Sekunden)
4. Ausatmen durch den Mund (8 Sekunden)
5. Wiederhole dies 3–5 Mal
6. Spüre, wie die Ruhe einkehrt

Benefits:

- ✓ Senkt Puls und mindert Angst
- ✓ Verbessert die Erholung
- ✓ Wirkt gegen Burnout

💡 Tipp: Wende diese Technik im Training an, besonders nach Fehlern, um dich schnell zu fokussieren.

Übung 3: Gedankenstopp (Selbstgespräche)

Unterbrich negative Gedanken, um Druck-Spiralen zu stoppen.

Schritte:

1. Sobald du einen negativen Gedanken spürst, sage laut oder innerlich „Stopp!“
2. Atme tief ein und aus
3. Ersetze den negativen Gedanken durch eine positive Affirmation
4. z.B. „Ich bin stark, ich schaffe das“
5. Sage „Weiter!“ und richte deine Aufmerksamkeit auf den nächsten Schritt

Benefits:

- ✓ Fördert positives Denken
- ✓ Reduziert Stress und Angst
- ✓ Steigert deine Selbstkontrolle

 Tipp: Setze die Technik im Wettkampf ein, zum Beispiel bei Selbstzweifeln vor einem Freistoß.



Übung 4: 🧠♂ Superman-Visualisierung

Stelle dir dich als Superheld vor, um dein Selbstvertrauen zu stärken.

Schritte:

1. Zerlege eine bestimmte Technik in einzelne Schritte
2. z.B. Kopfbälle trainieren
3. Visualisiere dich wie „Superman“, der diese Technik perfekt meistert
4. Stelle dir vor, wie dich dieses Erfolgsgefühl positiv beeinflusst, und spüre es
5. Führe dann die Technik im Training oder Wettkampf aus und reflektiere danach

Benefits:

- ✓ Unterstützt mentales Lernen von Techniken
- ✓ Stärkt das Selbstvertrauen
- ✓ Fördert fokussiertes Training

💡 Tipp: Täglich vor dem Schlafen: Visualisiere ein bestimmtes Ziel für den Trainingstag.

Übung 5: 💪 Affirmationen (Selbstliebe stärken)

Nutze positives Selbstgespräch, um auch unter Druck selbstbewusst zu bleiben.

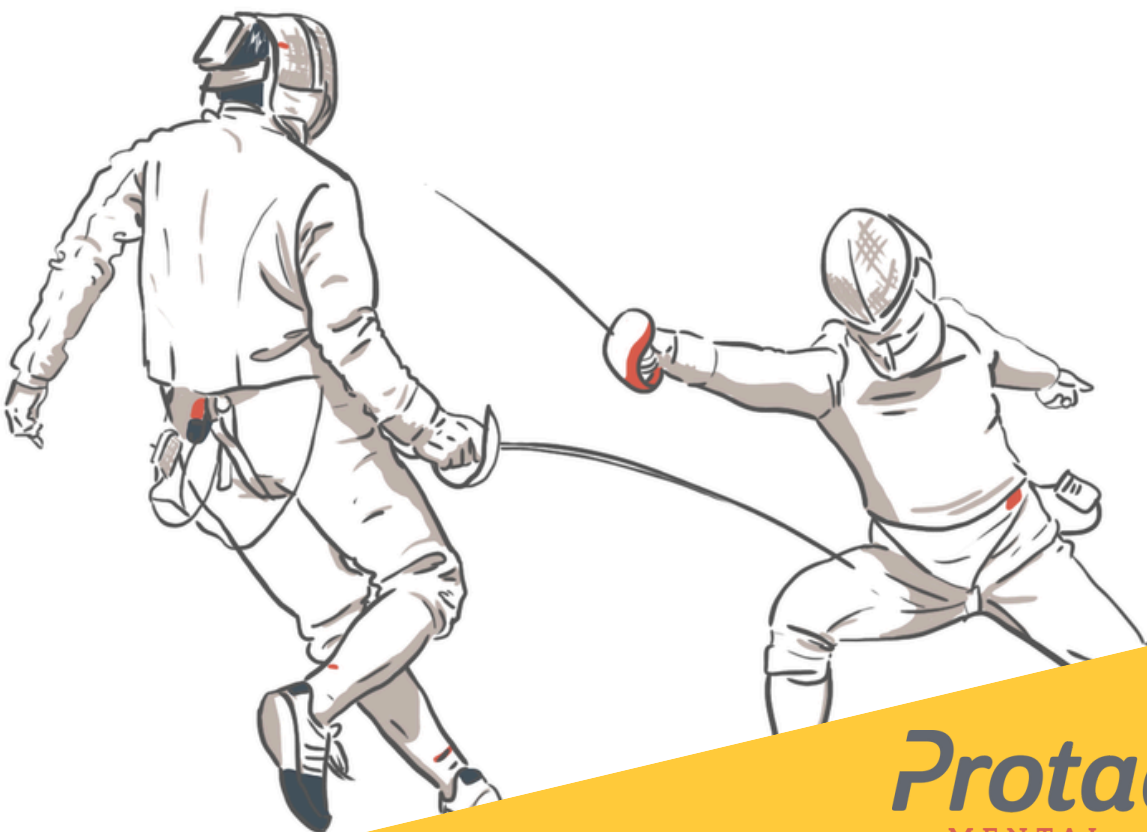
Schritte:

1. Identifiziere einen negativen Gedanken, der dich beschäftigt
2. Formuliere ihn zu einer positiven Affirmation um
3. z.B. „Ich handle ruhig und klar unter Druck“
4. Sage die Affirmation täglich laut vor (10 Wiederholungen)
5. Integriere sie in dein Aufwärmritual oder den Tagesstart

Benefits:

- ✓ Verstärkt positives Denken
- ✓ Baut Selbstbewusstsein auf
- ✓ Verringert innere Selbstkritik

💡 Tipp: Probiere die Spiegel-Übung aus: Stehe vor einem Spiegel und sage die Affirmation direkt zu dir selbst.



Übung 6: ✍️ Freewriting (Gedanken löschen)

Schreibe deine Gedanken auf, um eine geistige Überflutung zu stoppen.

Schritte:

1. Stelle einen Timer auf 5 Minuten
2. Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht, ohne zu bewerten oder zu zensieren
3. Atme tief ein und lösche mentale negative Inhalte symbolisch
4. Konzentriere dich auf die positiven Punkte

Benefits:

- ✓ Klärt deinen Geist
- ✓ Unterbricht und reduziert Stress
- ✓ Fördert mentale Klarheit

💡 Tipp: Wende diese Technik nach schwierigeren Wettkämpfen an, um emotionale Überforderungen zu verarbeiten.

Übung 7: 🎯 Prozessziele setzen

Setze handlungsorientierte Ziele, um den Druck auf reine Ergebnisse zu reduzieren.

Schritte:

1. Definiere ein Prozessziel
2. z.B. „Ich achte darauf, nach jedem Fehler tief zu atmen“
3. Beschreibe konkret, wie du dies umsetzen kannst
4. Teste es im Training und reflektiere danach über deine Erfahrungen
5. Passe dein Ziel bei Bedarf an

Benefits:

- ✓ Verlagerung des Fokus auf das Kontrollierbare
- ✓ Reduziert Ängste vor Resultatdruck
- ✓ Schafft nachhaltige Motivation

💡 Tipp: Sprich regelmäßig mit deinem Trainer über Trainingsziele.



Dein Fortschritts-Tracker

Nutze folgende Tabelle, um deine Fortschritte zu dokumentieren:

Datum	Übung	Dauer (min)	Gefühl vorher	Gefühl nachher	Notizen



Nächste Schritte

Folge mir und erhalte regelmäßige Tipps zu deinem Mentaltraining:

 @michaelsprenger.coach

 protagonist-mt.de