



Lieber Leser,

in meinem heutigen Newsletter geht es um Wettkampf und Achtsamkeit. Wie bringst du dich in den Gewinnermodus?

Sportarten stellen unterschiedliche Anforderungen an Körper und Geist, insbesondere wenn es um Koordination, Kraft und Ausdauer geht.

Gemeinsam ist allen erfolgreichen Sportlern hingegen das Merkmal „Achtsamkeit“, auch wenn man es oftmals anders benennt wie z.B. „fokussiert sein“, „im Flow befinden“ oder „eine erfolgsgläubige Einstellung haben“.

Viel Spaß beim Lesen.  
Es grüßt dich

*Roland Schiffner*

## Der Gewinnermodus Wettkampf und Achtsamkeit

Beim Sport bieten sich viele Gelegenheiten, negative Selbstgespräche zu führen und uns über vertane Chancen, unser Pech oder schlechte Rahmenbedingungen zu ärgern.

Achtsamkeitsmeditation hilft, der Stimme im Kopf etwas entgegenzusetzen, welche permanent zu dir „du Nieme“ oder „dann habe ich jetzt keine Lust mehr und gebe auf“ oder „was mache ich da nur für einen Mist“ ruft.

Hier gilt es insbesondere in den einzelnen Aktionen, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten.

**Achtsamkeit bedeutet, die Niederlage zu akzeptieren und sich der nächsten Trainingseinheit oder Aufgabe zu widmen.**

### Was macht einen guten Sportler aus?

#### Bewegungsaspekte und Effekte

- Aufmerksamkeit (um besser in den Flow zu kommen)
- Entschlusskraft (taktisch geschickt vorzugehen)
- Geist-Körper-Koordination (erhöht Reaktionsschnelligkeit u. -genauigkeit)

#### Mentalaspekte

- Gelassenheit (hilft sich von Ängsten zu lösen)
- Selbstvertrauen (stärkt Erfolgsausrichtung)
- Akzeptanz (mit Niederlagen besser klarzukommen)

## Kreatives Visualisieren

Sportpsychologen oder Mentaltrainer halten Athleten dazu an, sich Erfolgsszenen bildhaft vorzustellen, z.B. wie Sie bei einem Spiel eine Vielzahl gleicher Würfe mit hohen Fallergebnissen in die Hausgasse erzielen und danach auf dem Siegetreppchen die Goldmedaille umgehängt bekommen.

Diese Art der Visualisierung eignet sich dazu, vor einem Wettkampf die Motivation zu erhöhen.

Auf der Bahn haben diese Gedanken nichts verloren, denn dort können wir nur dann optimale Leistungen vollbringen, wenn wir klar auf unsere Knotenpunkte fokussiert sind und die Aufmerksamkeit möglichst wenig auf das Endergebnis richten.

## Achtsamkeitselemente integrieren

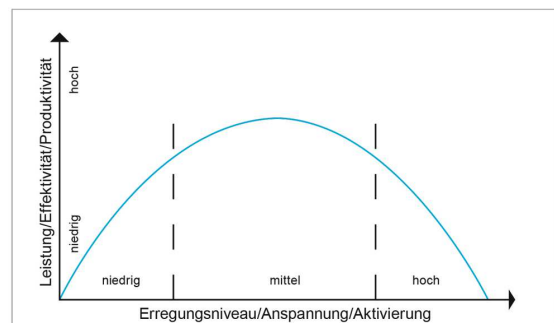
Um die Leistung im Training zu steigern kannst du so vorgehen:

Absolviere während einer Trainingsphase täglich Atem- und Bodyscan-Meditationen (bei mir zu erlernen) und direkt vor dem Wettkampf eine Atemmeditation. Führe zudem die zu deiner Sportart passenden Dehnübungen durch und registriere die Empfindungen in jedem Muskel. Gehe auch beim Aufwärmen achtsam vor, indem du die Aufmerksamkeit darauf richtest, was im Körper passiert. Führe deine Bewegungen achtsam aus, vor allem die für deine Sportart zentralen Abläufe wie etwa dem Bewegungsbeginn oder der Kugelabgabe. Weite die Achtsamkeit auf den ganzen Wettkampf aus. Halte hinterher Rückschau auf Fortschritte, die du bei dir erkennen kannst.

Spüre deinen Körper, deine einzelnen Muskeln, die Anspannung in den Schultern, Armen und Händen.

**Merke:** Bewegungen (Bewegungsfluss und Rhythmus) funktionieren dann besonders gut, je besser du deinen Körper fühlst, spürst und beobachtest.

Spitzenathleten können kleinste Veränderungen in ihren Bewegungen erkennen und sofort darauf reagieren.



## Fakten aus der Wissenschaft

**Mentales Üben aktiviert die gleichen motorischen Schaltkreise wie reales Üben – mit demselben Resultat.**