

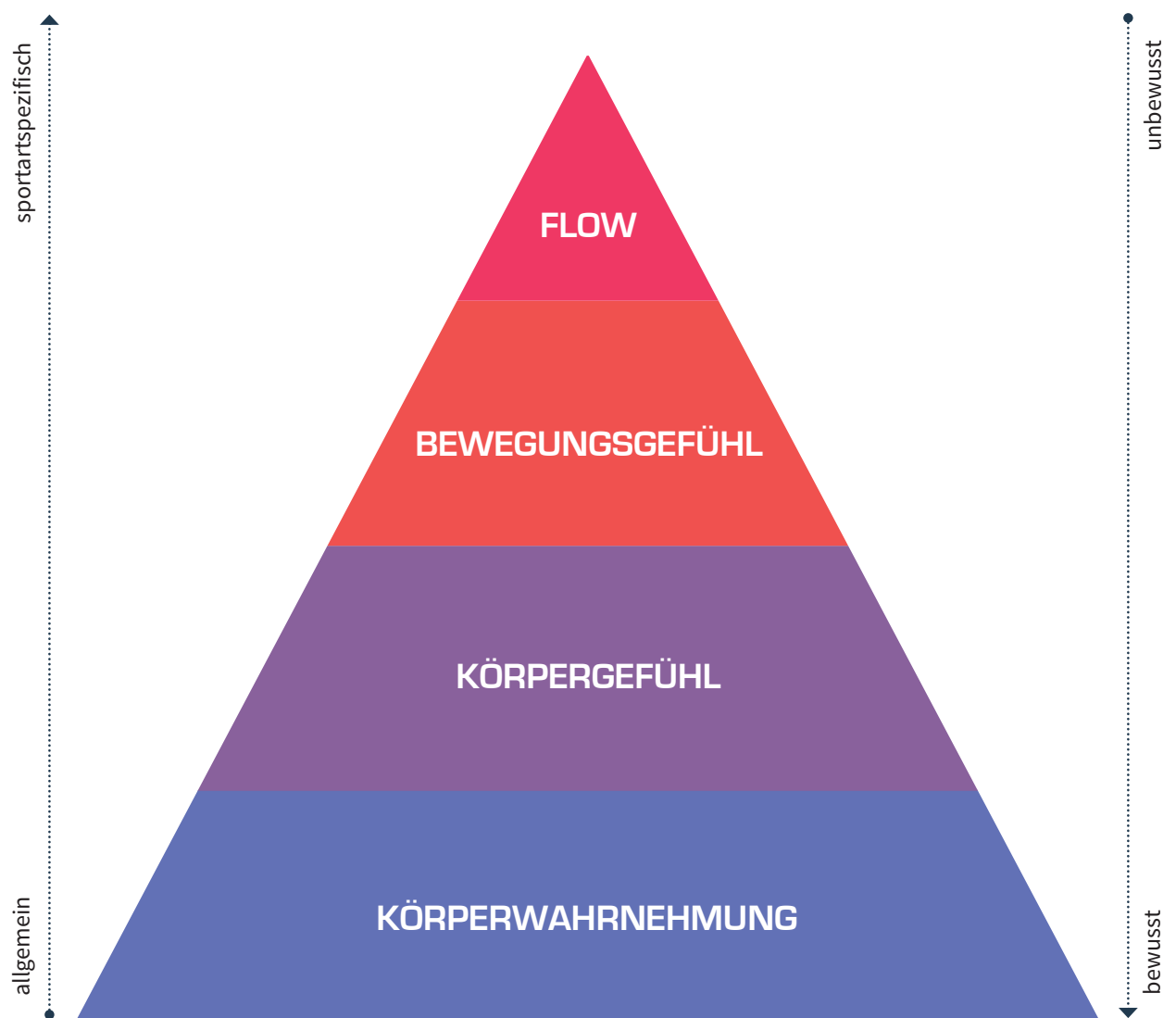
# SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

**DIE FLOW-PYRAMIDE**

## MIT DER FLOW-PYRAMIDE ZUM ERFOLG

Im Flow-Zustand gelingt alles mühelos und wie von selbst. Deine Leistung ist in diesem Zustand eine persönliche Bestleistung. Wenn du die vier Stufen der **Flow-Pyramide** regelmäßig trainierst, kommst du im Wettkampf häufiger in den **Flow** – und somit häufiger in einen Zustand persönlicher Bestleistung.



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1. Was ist die Flow-Pyramide?</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Für wen ist die Flow-Pyramide geeignet?</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Wie ist die Flow-Pyramide aufgebaut?</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Wie kann ich mit der Flow-Pyramide meine sportliche Leistung steigern?</b> .....	<b>6</b>
<b>5. Wie kann ich mit der Flow-Pyramide meine Leistung im Wettkampf besser abrufen?</b> .....	<b>6</b>
<b>6. Trainingsplan zur Flow-Pyramide</b> .....	<b>6</b>
Körperwahrnehmung .....	6
Körpergefühl .....	12
Bewegungsgefühl .....	15
Flow .....	17
<b>7. Tipps für Trainer</b> .....	<b>23</b>

---

Dieser Inhalt ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung der Deutschen Mentaltrainer Akademie ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer.

Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

## Bildnachweis

Deutsche Mentaltrainer-Akademie: 10, 11

Bernd Röder: 7, 14

# 1. WAS IST DIE FLOW-PYRAMIDE?

Die Flow-Pyramide ist das Ergebnis jahrelanger intensiver Beschäftigung mit mentalen Trainingsmethoden. Sie gibt Antworten auf die zwei Grundfragen eines jeden Leistungssportlers:

- Wie kann ich mich möglichst schnell verbessern?
- Wie kann ich meine Leistung im Wettkampf abrufen?

Die Flow-Pyramide bietet zahlreiche Übungen, Methoden und Wege, um die sportliche Leistung schneller aufzubauen und im Wettkampf besser abzurufen. Wissenschaftlicher Hintergrund ist das von Mihaly Csikszentmihalyi gefundene Flow-Phänomen: Es gibt einen Zustand, den Sportler als «Tunnel» oder als «die Zone» beschreiben, in dem alles scheinbar mühelos gelingt. Man ist vollkommen im Moment, im «Hier und Jetzt» und geht komplett auf in der Tätigkeit. Das Entscheidende dabei: In diesem Flow-Zustand ist die gezeigte Leistung eine persönliche Bestleistung, das heißt, es muss das Ziel für den Wettkampf sein, in den Flow zu kommen. Dann wird die gezeigte Leistung maximal. Und nur mit einer hohen Leistung passt am Ende auch das Ergebnis.

**Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis!** Ohne die Pionierarbeit von Csikszentmihalyi schmälern zu wollen, blieb eine Frage jedoch bislang offen: «Wie komme ich in den Flow?» Die Flow-Pyramide ist meine Antwort auf diese Frage. Die Flow-Pyramide ist der umfangreiche Trainingsplan für mehr Flow. Probiere es aus, gib dem Ganzen eine faire Chance – ich wünsche Dir viele Flow-Momente!

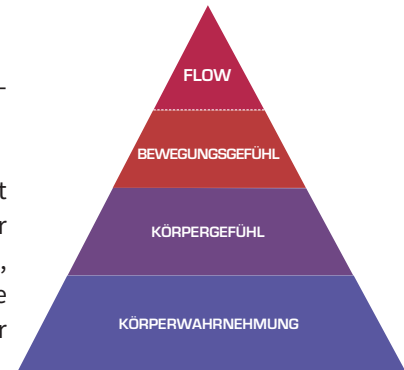
# 2. FÜR WEN IST DIE FLOW-PYRAMIDE GEEIGNET?

Die Flow-Pyramide eignet sich für Sportler aller Disziplinen, und zwar von sechs Jahren bis ins hohe Alter. Sie spricht den ambitionierten Freizeitsportler ebenso an wie den Profisportler, richtet sich an Trainer, Eltern und Betreuer. Bisher haben wir in diesen Disziplinen erfolgreich mit der Flow-Pyramide gearbeitet: Tennis, Tanzen, Billard, Golf, Badminton, Motorsport, Reiten, Handball, Fußball, Basketball, Tischtennis, Taekwondo, Schwimmen, Triathlon, Fallschirmspringen. Auch für Trainer ist es wichtig, sich in einen optimalen Leistungszustand zu bringen, denn die Zuversicht des Trainers überträgt sich auf seine Sportler. Mit Hilfe der Flow-Pyramide konnten bereits viele Trainer ihr Coaching im Wettkampf verbessern. Und über den Tellerrand des Sports hinaus eignet sich die Flow-Pyramide ebenfalls für alle, die in einer Prüfungssituation (Casting, Wettkampf, Prüfung, Rede) eine hohe Leistung zeigen müssen. «Nicht-Sportler», wie zum Beispiel Schauspieler, Musiker, Sänger, können mit der Flow-Pyramide ein völlig neues Level erreichen. Aktuell arbeiten wir mit Spezialeinsatzkräften der Polizei und Bundeswehr, denn auch in kritischen Einsatzsituationen hilft der Flow-Zustand dabei, unter Stress die richtigen Entscheidungen zu treffen. Notärzte und Unfallmediziner, die unter Zeitdruck und in immer anderen Umgebungen und Situationen die richtigen Maßnahmen einleiten müssen, sollten ebenso Wege kennen, um sich in diesen Flow-Zustand zu versetzen. Denn: Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis! Selbst im Wirtschafts-Kontext berichten erfolgreiche Unternehmer von schwierigen Verhandlungssituationen, in denen sie gerade zur Höchstform aufgelaufen sind – Verhandeln im Flow war das Erfolgsgeheimnis für den Mega-Abschluss.

## 3. WIE IST DIE FLOW-PYRAMIDE AUFGEBAUT?

Die Flow-Pyramide besteht aus vier Stufen: Körperwahrnehmung, Körpergefühl, Bewegungsgefühl und Flow. Jede Stufe baut auf die vorherige auf.

Die **Körperwahrnehmung** bildet die erste Stufe der Flow-Pyramide. Sie ist das Fundament der persönlichen Bestleistung. Champions haben eine sehr präzise Körperwahrnehmung. Sie merken, ob sie im Gleichgewicht stehen, wie die Gelenkstellungen sind, wo es Muskelverspannungen gibt usw. Die Körperwahrnehmung ist trainierbar – die entsprechenden Übungen zeigen Dir diese Stufe der Pyramide.

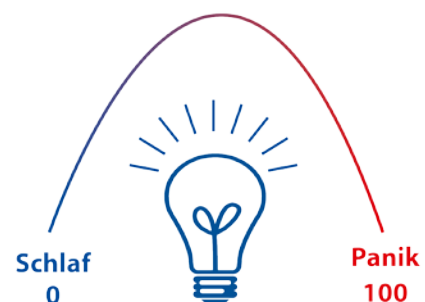


Die nächste Stufe der Flow-Pyramide ist das Körpergefühl. Damit ist gemeint, wie sich Dein Körper als Ganzes anfühlt. Dein Aktivierungsgrad. Ein Bild zur Veranschaulichung: Stell Dir vor, Du wärst eine Glühlampe und sollst im Wettkampf schön hell strahlen. Dein Aktivierungsgrad ist der Strom für diese Glühlampe. Was passiert, wenn zu viel davon durch eine Glühlampe fließt? Sie brennt durch! Und was geschieht, wenn die Glühlampe zu wenig Strom bekommt? Sie flackert nur ein bisschen. Es geht mit anderen Worten darum, Dein optimales Spannungsniveau zu finden: genau so viel Spannung, dass Du schön hell strahlst, also optimal aktiviert bist. Nicht zu viel und nicht zu wenig.

**Das Körpergefühl** spiegelt Dein aktuelles Spannungsniveau wider, das heißt, wenn Du Dich schlapp oder gehemmt fühlst, musst Du Dich gezielt aktivieren. Wenn Du hingegen überaktiviert, gestresst oder sogar nervös bist, musst Du Dich auf Knopfdruck entspannen. Auf dieser Stufe der Flow-Pyramide findest Du Verfahren für eine schnelle, kurzfristige Aktivierung oder Entspannung. Oder nutzt Du bereits eigene Verfahren, die in der Pyramide fehlen? Das ist natürlich auch völlig in Ordnung! Hauptsache, Dir ist klar, was Du tun musst, um Dich zu aktivieren oder zu entspannen.

**Das Bewegungsgefühl** bildet die dritte Stufe der Flow-Pyramide. Alle sportlichen Techniken sind letztlich Muskelbewegungen. Im Wettkampf müssen sie aus dem Gefühl heraus abgerufen werden. Nur dann laufen sie geschmeidig, ökonomisch, kraftvoll ... kurz: optimal ab. Der Aufschlag im Tennis, der Anstoß beim Billard, das Fahren genau am Limit im Motorsport – all dies ist das Ergebnis eines perfekten Bewegungsablaufes. Champions wissen ganz genau, wie sich das optimale Bewegungsgefühl (Fahrgefühl, Stoßgefühl, «Touch» im Tennis) anfühlt. Diese Stufe der Flow-Pyramide bietet Übungen zur Förderung des Bewegungsgefühls.

Die gestrichelte Linie zeigt, dass das Bewegungsgefühl fließend in die letzte Stufe der Flow-Pyramide übergeht: den **Flow**. Er ist das perfekte Bewegungsgefühl. In diesem Zustand läuft alles wie von selbst, ohne dass Du über Dein Handeln nachdenken musst. Der Flow ist das Ziel eines jeden Wettkampfes, denn er ermöglicht Bestleistungen. Man kann ihn leider nicht erzwingen – aber fördern! Zum einen durch gezieltes Training der unteren drei Stufen (Körperwahrnehmung, Körpergefühl, Bewegungsgefühl), zum anderen durch ganz spezielle Techniken, die auf dieser Stufe der Flow-Pyramide vorgestellt werden.



## 4. WIE KANN ICH MIT DER FLOW-PYRAMIDE MEINE SPORTLICHE LEISTUNG STEIGERN?

Die Flow-Pyramide ist als Buffet zu verstehen: Sie bietet viele Übungen, die Du nicht alle durchführen musst. Du kannst selbst auswählen, was Dir am besten schmeckt. Räume Dir dabei genug Lernzeit ein: Plane für jede Übung drei Trainingseinheiten an drei verschiedenen Tagen ein, bevor Du zu einer anderen Übung wechselst. Alle Übungen aus der Flow-Pyramide wurden erfolgreich in der Praxis erprobt. Es geht einzig und allein darum, Deine persönliche Lieblingsübung zu finden. Das Training der einzelnen Stufen steigert die Trainingsqualität. Du trainierst besser und effektiver und steigerst dadurch Deine individuelle Leistung. Zum Beispiel erkennst Du mit Deiner verbesserten Körperwahrnehmung, ob Du Dich im Gleichgewicht befindest. Gleichzeitig steigt die Freude am Training und am Leistungsaufbau. Die Flow-Pyramide bringt Abwechslung in Deinen Trainingsalltag. Oft sind bereits nach kurzer Zeit große Fortschritte zu erkennen, so dass Du schnell Erfolgserlebnisse hast.

## 5. WIE KANN ICH MIT DER FLOW-PYRAMIDE MEINE LEISTUNG IM WETTKAMPF BESSER ABRUFEN?

Im Flow-Zustand zeigst Du Deine persönliche Bestleistung. Während des Wettkampfes sollte Dein Ziel also darin bestehen, den Flow zu erreichen. Trainiere regelmäßig die einzelnen Stufen der Flow-Pyramide. Mit ihrer Hilfe lernst Du, immer häufiger in den Flow zu gelangen und Deine persönliche Bestleistung abzurufen.

## 6. TRAININGSPLAN ZUR FLOW-PYRAMIDE

### KÖRPERWAHRNEHMUNG

#### PULS SCHÄTZEN

Fühlst Du, ob Du gerade aufgeregter oder völlig entspannt bist? Mit den Übungen auf dieser Stufe der Flow-Pyramide kannst Du Deine Körperwahrnehmung verbessern. Aber wie kontrollierst Du, ob sie auch zum gewünschten Erfolg führen? Teste Deine Wahrnehmung mit Hilfe der Pulsprognose. Für den Anfang reicht es, wenn Du Deinen Puls durch einfaches Zählen bestimmst. Langfristig empfehle ich Dir allerdings eine Pulsuhr.

**Ablauf:** Ermittle zunächst Deinen Ruhepuls, damit Du einen Ausgangswert bekommst. Das funktioniert am besten morgens nach dem Aufwachen. Für gewöhnlich beträgt der Ruhepuls zwischen 50 und 80 Schläge pro Minute. Bei Dir als trainiertem Sportler sollte er etwas niedriger liegen, ungefähr zwischen 30 und 45 Schlägen. Versuche ausgehend von diesem Wert Deinen Puls in verschiedenen Situationen einzuschätzen, zum Beispiel wenn Du gelassen oder aufgeregt bist, wenn Du Dich leicht bewegst oder gerade so richtig hart trainierst. Kontrolliere im Anschluss über die Pulsuhr, ob Du Dich korrekt eingeschätzt hast. Mit einer besseren Körperwahrnehmung werden Deine Schätzungen immer exakter.

## GLEICHGEWICHTSÜBUNGEN: WACKELBRETT, BALANCE PADS, TRAMPOLIN

Es gibt unzählige Hilfsmittel, die Dein Gleichgewicht fordern. Ein Wackelbrett bietet besonders viele Möglichkeiten. Kannst Du mit geschlossenen Augen darauf stehen? Führe zusätzliche Aufgaben durch, zum Beispiel Bewegungen aus Deiner Sportart. Oder Du stellst Dich auf ein Balance Pad oder ein Trampolin. Alternativ kannst Du ein großes Kissen oder eine alte Matratze benutzen. **Halt!** Es geht nicht darum, wie wild herumzuhüpfen. Bleib einfach stehen, erst auf beiden Beinen, dann nur auf einem. Wie fühlt sich das im Unterschied zu einem festen Stand an?

## UNTERBERGER-TRETVERSUCH

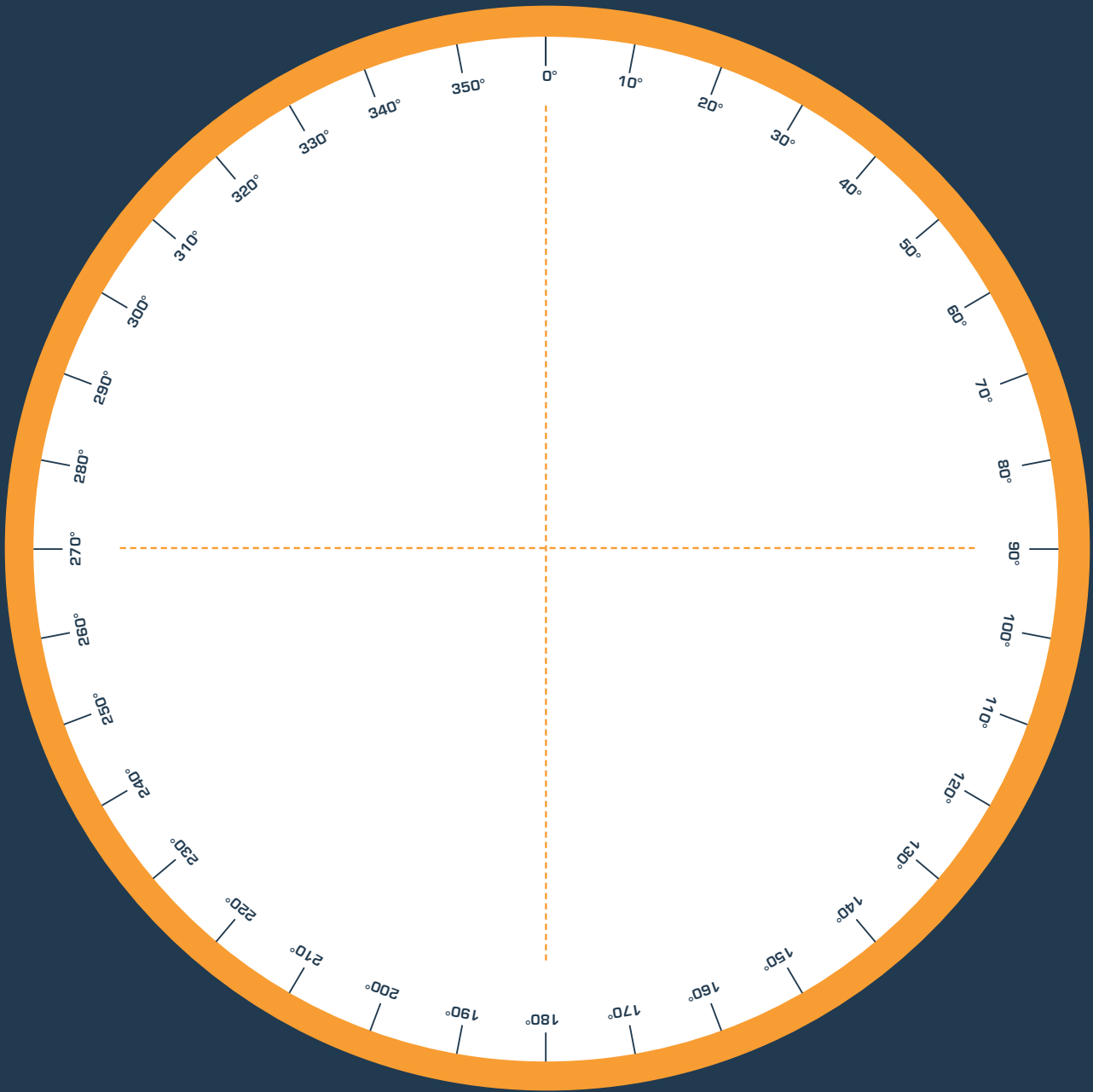
Der österreichische Arzt Siegfried Unterberger hat einen Test entwickelt, um einer möglichen Gleichgewichtsstörung auf die Spur zu kommen. Daneben fördert der «Unterberger-Tretversuch» ganz allgemein die Körperwahrnehmung. Aus diesem Grund eignet er sich auch ausgezeichnet für gesunde Menschen.

**Ablauf:** Bei diesem Versuch trägst Du am besten bequeme Schuhe. Eventuelle Schnürsenkel sorgfältig binden! Markiere einen Startwinkel auf dem Boden und stell Dich aufrecht hin. Schließe die Augen oder lege eine Augenbinde an. Setze außerdem einen Gehörschutz auf, um nicht von akustischen Reizen wie tickenden Uhren abgelenkt zu werden. Arme ausstrecken – schon befindest Du Dich in Startposition. Tritt jetzt langsam 50-mal hintereinander auf der Stelle und konzentriere Dich dabei auf Dein Gleichgewicht. Vergleiche Deine Endposition mit dem Ausgangspunkt. Eventuell hast Du Dich nach vorne, nach hinten oder zur Seite bewegt, aber das können wir vernachlässigen. Es kommt vielmehr auf die Drehung an – die bei diesem Test übrigens völlig normal und zu erwarten ist! Doch je besser die Körperwahrnehmung, desto geringer fällt diese Drehung aus. Schaffst Du es durch regelmäßiges Training, sie kleiner werden zu lassen?



**Steigerung:** Nach einiger Zeit solltest Du die Anforderungen erhöhen, damit der Test nicht irgendwann langweilig wird. Wie schneidest Du zum Beispiel unter folgenden erschwerten Bedingungen ab?

- Tritt 100-mal auf der Stelle
- Gehe auf Zehenspitzen oder auf den Fußballen
- Erhöhe die Geschwindigkeit
- Lass Dich von anderen stören
- Wie viele Schritte brauchst Du, bis Deine Abweichung 45° beträgt? Such Dir einen Helfer, der Dich beobachtet und Bescheid sagt, wenn Du diesen Winkel erreicht hast. Steigere dann die Schrittzahl, so dass Du letztlich immer länger brauchst, bis die 45°-Abweichung erreicht ist.





## BOHNENSÄCKCHEN

Trainiere Deine Körperwahrnehmung mit Hilfe eines Bohnensäckchens. Du erhältst es für einige wenige Euro im Sportfachhandel. Besonders viel Spaß macht es, selbst ein solches Säckchen anzufertigen. Aus einem Stoffrest nähst Du eine kleine Hülle, die Du mit getrockneten Bohnen, Erbsen, Mais oder Ähnlichem füllst. Wenn Du möchtest, kannst Du sie hinterher bemalen – schon hast Du ein ganz persönliches Exemplar. Die eigentliche Übung fängt jetzt allerdings erst an: Lege Dir das Säckchen auf den Kopf und gehe ein paar Schritte, ohne es herunterfallen zu lassen. Merkst Du, wie sich Deine Körperhaltung verändert und wie aufrecht und ruhig Du Dich plötzlich bewegst? Schaffst Du es, rückwärts zu laufen? Die Treppe hinauf? Kannst Du mit dem Bohnensäckchen auf dem Kopf essen oder andere Alltagsaufgaben erledigen? Integriere es auch in Dein Training: Lege es Dir auf den Kopf oder das Handgelenk und führe eine sportartspezifische Bewegung aus, zum Beispiel eine bestimmte Schrittkombination beim Tanzen oder eine Vorhand im Tennis. Achte dabei ganz gezielt auf Deine Körperwahrnehmung.

## ENTENGANG

Das kennst Du sicher noch aus dem Sportunterricht in Kindergarten oder Grundschule! Gehe richtig tief in die Hocke, schließe die Augen und watschel einige Meter wie eine Ente. Wie fühlt sich diese Art der Fortbewegung an? Was ist anders als beim normalen Gehen? Zugegeben, diese Übung ist nicht besonders spannend. Es reicht aber schon, wenn Du sie für ein bis zwei Minuten durchführst.

## IGELBALL

Du hast sicher schon einmal von «Akupressur» gehört, oder? Bei dieser Methode geht es darum, bestimmte Stellen am Körper durch sanften Druck zu reizen. Das Signal wird von Drucksensoren auf der Haut an das Gehirn weitergegeben. Der Igelball, ein kleiner Plastikball mit «Stacheln», bietet eine einfache Möglichkeit. Du erhältst diesen kleinen Helfer günstig im Sportfachgeschäft. Nimm ihn zum Beispiel in die Hand und spiel ein wenig damit herum, um Deine Körperwahrnehmung zu schulen. Alternativ kannst Du ihn auch im Nackenbereich oder an den Fußsohlen zum Einsatz bringen.

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Die progressive Muskelentspannung wurde in den dreißiger Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. Sie ist auch unter den Namen progressive Muskelrelaxation (PMR) und Tiefen-Muskelentspannung bekannt. Progressiv bedeutet fortschreitend und findet bei diesem Entspannungsverfahren insofern Anwendung, als dass man versucht, nach und nach alle Muskelgruppen zunächst anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Dadurch wird der Kontrast von Anspannung und Entspannung deutlich und man ist in der Lage, viel besser wahrzunehmen, was Entspannung ausmacht. Weil Entspannung muskuläre Verspannung ausschließt, kann durch diese Technik auch Stress verringert und die Stimmungslage positiv beeinflusst werden. Dieses Verfahren ist sehr schnell zu erlernen. Auf einem gewissen Fertigkeitensniveau dauert die Durchführung weniger als 15 Minuten. In erster Linie dient diese Methode natürlich der Entspannung. Versuche jedoch, dabei ganz gezielt auf Deine Körperwahrnehmung zu achten.

## ACHTSAMKEIT

Körperwahrnehmung hat viel mit Achtsamkeit zu tun. Um sie zu schulen, schlieÙe einfach mal Deine Augen und achte darauf, wie Du gehst, stehst oder sitzt. Versuche auch, den Wind in Deinem Gesicht zu spüren oder Dich auf einer Wasseroberfläche treiben zu lassen. Was nimmst Du dabei wahr?

## LANGSAME KÖRPERBEWEGUNGEN (GEHMEDITATION, TAI-CHI)

Bewegungen in Zeitlupe eignen sich besonders gut, um die Achtsamkeit zu schulen. Führe Bewegungen aus Deiner Sportart in Zeitlupe aus. Oder Du versuchst es mit einer Gehmeditation. Dabei geht man für 10 bis 20 Minuten extrem langsam und achtet auf seine Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich das Aufsetzen des Fußes an, wie bewegen sich die Arme, wann hebt sich die Ferse hinten (bevor der Fuß vorne aufsetzt, gleichzeitig oder danach)? Diese Achtsamkeit während des Gehens schult die Wahrnehmung des Körpers. Nach einiger Zeit versinkt man in der Aufgabe, das eigene Gehen zu beobachten. Es ist einem dann auch nicht mehr «peinlich», wenn man langsam durch den Wald geht und von Läufern überholt wird. Du möchtest Dich noch intensiver mit langsamen Bewegungen auseinandersetzen? Dann empfehle ich Dir Tai-Chi. In Europa ist es auch als «Chinesisches Schattenboxen» bekannt. Die langsamen, fließenden Bewegungen sehen aus, als würde man gegen einen imaginären Feind kämpfen.

## BARFUSS GEHEN/ÜBER EINE LUFTPOLSTERFOLIE GEHEN

Gib auch Deinen FüÙen eine Chance, achtsam zu sein. Meistens stecken sie in Schuhen und bekommen nur selten Gelegenheit, Gras, Erde oder Steine unter sich zu spüren. Verschaff ihnen ein wenig Abwechslung und besuche einen Barfußpfad. Dabei handelt es sich um einen speziellen Weg mit verschiedenen Oberflächen, die beim Gehen mit den FüÙen «erfühlt» werden. Die Streckenlänge variiert zwischen richtigen Wanderwegen und kurzen Abschnitten auf Erlebnisspielplätzen. **Ein guter Tipp für zu Hause:** Zieh Deine Schuhe aus und laufe über eine Luftpolsterfolie. Was fühlst Du dabei?

## SCHWEBEBALKEN

Führe Bewegungen aus Deiner Sportart auf einem Schwebebalken durch. Wie fühlt sich das an? Was passiert, wenn Du die Augen schließt?

## BALANCIERHUT

Bei dem Balancierhut handelt es sich um eine Art Ei, das Du Dir auf den Kopf setzt. Die Höhe des Hutes ist variabel: Je mehr Elemente Du einsetzt, umso höher wird er. Versuche zunächst, ruhig zu stehen, ohne dass der Hut herunterfällt. Sobald das gut funktioniert, kannst Du die Augen schließen, langsam gehen, Dich hinsetzen ... Wie verändert sich Deine Körperwahrnehmung, wenn Du den Balancierhut auf dem Kopf trägst?



## NAGELBRETT

Hast Du jetzt das Bild eines Fakirs vor Augen, der seelenruhig auf einem Brett voller spitzer Nägel liegt? Keine Angst, das möchte ich Dir wirklich nicht schmackhaft machen! Ich meine vielmehr eine spezielle Akupressurmatte mit Noppen aus Hartplastik. Hierzulande relativ unbekannt, entwickelte sich die *Spikmatta* in Schweden zu einem regelrechten Verkaufsschlager und wurde sogar zum «Weihnachtsgeschenk des Jahres 2009» gekürt. Kein Wunder, soll sie doch alle möglichen Leiden heilen, von Schlaflosigkeit über Lungenkrankheit bis hin zu Migräne. Zur Schulung der Körperwahrnehmung eignet sie sich ganz hervorragend. Besorge Dir eine solche Matte, stelle oder lege Dich darauf und spüre, was in Deinem Körper passiert.

## UNGEWOHNTEN SPORTARTEN

Ich weiß, dass Du mit Deiner eigenen Disziplin bereits sehr gut ausgelastet bist. Versuche trotzdem hin und wieder etwas Neues: Jazzdance, Bouldern (Klettern ohne Seil in Absprunghöhe), Rope-Skipping, Voltigieren, Snakeboard, Surfen, Skateboard, Einrad, Rollerblades, Snowboard ... Diese Beschäftigungen erfordern eine gute Körperwahrnehmung, auch wenn sie zum Teil in den Bereich «Fun-Sportarten» fallen. Such auf YouTube mal nach Videos zu «Rope-Skipping» oder «Voltigieren» – es ist schlicht und einfach atemberaubend, was die Profis hier präsentieren.

## HOCHSEILGARTEN

Warst Du schon mal in einem Kletterwald? Probiere das unbedingt aus, wenn Du das nächste Mal nach einem spannenden Ausflugsziel suchst. Schaffst Du es, eines der Hindernisse mit geschlossenen Augen zu bewältigen? Das funktioniert nur bei einer ausgezeichneten Körperwahrnehmung.

## TELLERJONGLAGE

Jonglieren ist eine meiner Lieblingsmethoden! Die meisten denken hier zunächst an Bälle, aber es stehen noch viele weitere Möglichkeiten zur Auswahl. Probiere es doch mal mit einem Teller, den Du mit Hilfe eines Stabes so schnell drehst, dass er in der Luft bleibt. Bereits für wenige Euro erhältst Du einen speziellen Jonglierteller aus Plastik mit dazugehörigem Stab. Das kostbare Porzellan darf also im Schrank bleiben!

## TISCHTENNISBALL AUF SCHLÄGER BALANCIEREN

Wie lange schaffst Du es, einen Tischtennisball auf einem Schläger zu balancieren? Es geht wohlgerne nicht darum, den Ball hüpfen zu lassen. Er soll einfach nur auf dem Schläger liegen, ohne herunterzurollen. Sobald das gut klappt, versuche es mit zwei Schlägern, schließe die Augen oder geh ein paar Schritte.



# KÖRPERGEFÜHL

## AKTIVIERUNG

**Die folgenden Techniken aktivieren Dich, wenn Du Dich lustlos oder schlapp fühlst.**

**Selbstgespräch:** Pushe Dich über ein aktivierendes Selbstgespräch: «Come on!», «Los geht's!» ... Klatsche dazu ein paarmal in die Hände und balle Deine Hand zur Siegerfaust.

**Aktivierungsatmung:** Atme tief und kräftig ein, halte die Luft kurz an und lass sie dann ganz normal wieder ausströmen. Stelle Dir bei jedem Zug vor, wie Du das Leben in Deinen Körper einsaugst, und spüre, wie der frische Sauerstoff durch Deinen Körper fließt. Wiederhole diesen Ablauf mehrmals hintereinander. In Kombination mit der Duftaktivierung, die rechts noch genauer erklärt wird, funktioniert diese Methode übrigens besonders gut.

**Musikaktivierung:** Jeder weiß, dass Musik eine mitreißende Wirkung besitzt. Nutze sie, um Dich gezielt in das richtige Flow-Feeling zu bringen, und speichere ein paar motivierende Songs auf Deinem MP3-Player.

**Steigerungsskippings:** Schnelle Bewegungen aktivieren Dich körperlich. Stelle Dich aufrecht hin und laufe auf der Stelle. Hebe dabei Deine Knie bis zur Waagerechten an. Halte die maximale Geschwindigkeit für zwei Sekunden. Alternativ kannst Du auch Seilspringen oder ein paarmal kräftig auf der Stelle hüpfen – Hauptsache, Du kommst in Bewegung.

**Reaktionsspiele;** Viele dieser Spiele kennst Du sicher aus Deiner Kindheit, zum Beispiel Fingerhakeln oder Dauernenkrieg. Sie wirken besonders gut, wenn sie eine kleine Schrecksekunde beinhalten. Probiere es mal mit folgendem Klassiker: Such Dir einen Partner. Stellt Euch gegenüber, legt die Handflächen zusammen und haltet die Hände vor Euren Körper. Die Fingerspitzen zeigen auf das Gegenüber und berühren sich fast. Nun versucht der eine von Euch, die Hände des anderen abzuklatschen, bevor dieser sie wegzieht. Nach jedem Versuch geht Ihr in die Ausgangsposition zurück. Sobald einer getroffen hat, ist der andere an der Reihe.

**Aktivierungsbild:** Welche Bilder motivieren Dich? Dein großes Vorbild? Ein spanischer Stier? Die Kraft der Sonne? Oder vielleicht Deine Fans? Rufe Dir dieses Bild vor Augen, um Dich zu aktivieren.

**Aktivierungsduft:** Düfte wie Menthol oder Eukalyptus wirken auf viele Menschen anregend. Aktiviere Dich, indem Du an einem Fläschchen mit Duftöl riechst. Teste ein paar Düfte, um herauszufinden, welche Aromen bei Dir besonders gut wirken.

**Lachen:** Lachen aktiviert, denn es beansprucht bis zu 100 Muskeln. Und zwar nicht nur im Gesicht, sondern am ganzen Körper. Der Ausdruck «sich kringeln vor Lachen» kommt schließlich nicht von ungefähr! Außerdem kurbelt es die Sauerstoffzufuhr des Gehirns kräftig an. Je nach Stimmung ist es allerdings ganz schön schwierig, auf Kommando loszulachen. Doch auch hier kannst Du Dich gezielt vorbereiten. Nimm zum Beispiel eine CD von Deinem Lieblings-Comedian oder ein witziges Buch mit. Vielleicht gibt es sogar die Möglichkeit, sich vor dem Wettkampf ein lustiges Video anzuschauen?

**Kälte und Schmerz:** Sie bringen unseren Körper auf Trab. Der Puls steigt, Adrenalin wird ausgeschüttet. In der Urzeit diente diese Reaktion dem bloßen Überleben: Unsere Vorfahren mussten sich bewegen, um der Bedrohung zu entkommen. Nutze diese Wirkung und spüle Dein Gesicht mit eiskaltem Wasser ab. Eine weitere Möglichkeit

sind Eiswürfel, die Du als «kalte Wickel» in einen Waschlappen oder Ähnliches legst. Vor allem an heißen Tagen wirkt das wahre Wunder. Alternativ kannst Du Dir auch in die Wange, das Ohrläppchen oder den Arm kneifen, um Deinen Körper in Alarmbereitschaft zu versetzen.

**Siegerfaust:** Aktiviere Dich emotional, indem Du Deine Hand entschlossen zur Siegerfaust ballst. Untermale diese Geste mit der passenden Körpersprache: selbstbewusst und energiegeladen. Achte außerdem auf einen energischen Gesichtsausdruck. Die Siegerfaust wurde übrigens zum Markenzeichen von Boris Becker. Er schuf sogar eine ganz neue Variante: die sogenannte «Siegersäge».

**Klatschen:** Klatsche ein paarmal in die Hände. Diese Bewegung aktiviert Dich körperlich, durch den Knall außerdem akustisch. Vielleicht verbindest Du mit dem Klatschen auch etwas Emotionales. Besonders gut funktioniert das mit einer Trainingsgruppe. Wenn alle auf einmal klatschen, klingt es schon wie ein kleiner Applaus für Euch. Untermale es ruhig mit Worten wie «Yeah!» oder «Come on!».

**Farbskala/Farbbrille:** Rot steht für Leben, Wärme, Vitalität. Kurzfristig soll es Kraft und Schnelligkeit steigern. Bei vielen Menschen ruft es sogar Aggressionen hervor und lässt sie im wahrsten Sinne des Wortes «rot sehen». Gelb signalisiert pure Lebenskraft, während Orange die Stimmung aufhellt. Nutze diese aktivierende Wirkung und trage vor dem Wettkampf oder in den Pausen eine Farbbrille. Aber beachte: Farbbrillen sind keine Sonnenbrillen! Du besitzt keine Farbbrille? Oder Du möchtest die Wirkung der Farben auch während des Wettkampfes nutzen, kannst aber keine Brille tragen? Dann versuche, Dir Deine Aktivierungsfarbe ganz intensiv vorzustellen. In vielen Fällen reicht das bereits aus.

**Eigene Verfahren:** Bei den Methoden zur Aktivierung, die ich Dir hier vorgestellt habe, handelt es sich nur um Beispiele. Vielleicht nutzt Du eigene, andere Verfahren, die in dieser Übersicht fehlen. Das ist völlig in Ordnung. Hauptsache, Du hast Deine ganz persönliche Lieblingsmethode gefunden, die bei Dir richtig gut wirkt.

## ENTSPANNUNG

**Achtung! Hier geht es um schnelle, kurzfristige Entspannung, die Deinen Aktivierungsgrad ein wenig herunterfährt. Nutze sie, wenn Du Dich hektisch oder kopflos fühlst. Sie ist nicht zu verwechseln mit der intensiven, tiefen Entspannung, die zur Regeneration beiträgt.**

**Atementspannung:** Atme vier Sekunden lang ein und halte die Luft für ebenfalls vier Sekunden an. Dann atmest Du doppelt so lang, also acht Sekunden, aus. Halte den Atem erneut für vier Sekunden an und beginne wieder von vorne. Spüre, wie sich Dein Körper mit frischer Energie füllt und wie sich Deine Anspannung langsam löst.

**Zeitlupe:** Gehe für ein paar Minuten extrem langsam. Ignoriere die Nervosität, die Dich antreibt, schneller zu laufen, und behalte Dein Tempo bei.

**Musikentspannung:** Je nach Song kann Musik nicht nur aktivieren, sondern auch beruhigen. Wähle ein paar langsame, melodiebetonte Stücke und speichere sie ebenfalls auf Deinem MP3-Player.

**Selbstgespräch:** Beruhige Dich, indem Du mit Dir selbst sprichst. Wähle Formulierungen wie «Ruhig, alles läuft» oder «Ich bin gut drauf». Neben dem Inhalt kommt es dabei vor allem auf den Ton an – sprich also möglichst ruhig und langsam. Ein guter Trick ist es, die einzelnen Wörter ein wenig in die Länge zu ziehen: «Gaaaannnz locker».

**Ruhebild:** Welche Bilder rufen Ruhe und Entspannung bei Dir hervor? Stelle Dir dieses Bild ganz intensiv vor, wenn Du Dich aufgeregt und nervös fühlst. Beispiele sind: Sonnenuntergang, ruhiger Bergsee, Fels in der Brandung, eine alte Bibliothek ... Vielen Menschen hilft es auch, sich selbst in einer entspannten Situation zu sehen. Stelle Dir doch mal vor, wie Du in der Sauna sitzt oder in der Badewanne liegst. Welche Wirkung hat das auf Dich?

**Wärme:** Während Kälte aktiviert, sorgt Wärme für das Gegenteil. Lass daher bei Anspannung oder Nervosität warmes Wasser über Deinen Nacken laufen. Alternativ funktioniert das auch mit einer Wärmflasche, einem warmen Körnerkissen, warmen Wickeln oder einer Infrarotlampe. Vor einem Turnier besteht leider nicht immer die Möglichkeit, diese Methoden anzuwenden. Aber vielleicht kannst Du ja warmes Wasser in einer Thermosflasche mitnehmen? Entspannungsduft: Genau wie Musik funktionieren Düfte in beide Richtungen. Nutze zum Beispiel Kiefer, Lavendel, Melisse oder Johanniskraut, um Dein Spannungsniveau herunterzufahren.

**Abschotten:** Schaffe Dir eine kleine Entspannungs-Oase! Ein Handtuch, das Du Dir über den Kopf hängst, schirmt Dich im Handumdrehen von der hektischen Außenwelt ab. Besonders gut funktioniert das, wenn Du ein paar Tropfen von Deinem Entspannungsduft auf das Handtuch gibst.

**Farbskala/Farbbrille:** Nutze Brillengläser mit harmonischen, beruhigenden Farbtönen wie Blau oder Grün, um Dich schnell zu entspannen. Übrigens: Im Handel findest Du Farbbrillen mit auswechselbaren Gläsern. So kannst Du diese Methode sowohl zur Entspannung als auch zur Aktivierung anwenden.

**Entspannungsmassage:** Kannst Du Dich vor dem Turnier noch einmal massieren lassen? Nutze diese Möglichkeit unbedingt und achte dabei besonders auf den Nackenbereich.

**Zentrieren:** Sorge für einen aufrechten, bequemen Stand und stelle Dir vor, dass Dein Körper von zwei Linien durchzogen wird: eine von oben nach unten, eine von links nach rechts. Konzentriere Dich auf den Schnittpunkt.

**Eigene Verfahren:** Genau wie bei der Aktivierung nutzen viele Sportler eigene Methoden, um sich schnell zu entspannen. Natürlich kannst Du ebenfalls zu anderen, bewährten Verfahren greifen.





# BEWEGUNGSGEFÜHL

## KONTRASTMETHODE

Störe Deinen Bewegungsablauf. So machst Du Dir deutlich, wie er sich im Idealfall anfühlt. Der Kontrast zwischen gestörter und ungestörter Ausführung verbessert die Bewegung immer weiter. Diese Methode ist auch als «sensomotorisches Training» bekannt und läuft nach folgendem Prinzip ab:

**1. Wähle eine bestimmte Grundtechnik aus Deiner Sportart, zum Beispiel den Aufschlag im Tennis, und führe sie einige Minuten ganz normal durch.**

**2. Suche einen passenden Störer aus, lege ihn gegebenenfalls an und führe die Übung erneut für zwei bis drei Minuten durch. Es stehen unzählige Möglichkeiten zur Verfügung:**

- Gewichtsmanschette oder -weste
- Augenbinde
- Gehörschutz
- Kinesio-Tapes
- Boxhandschuhe
- dicke Socken, Winterjacke
- Theraband (z. B. im Tennis: Band zwischen Schulter und Arm knoten, um den Aufschlag zu erschweren; für Läufer: Band um den Bauch legen, ein Helfer hält es an beiden Enden fest, während der Läufer startet)
- Bremsfallschirm (im Sportfachhandel erhältlich)
- Ball austauschen/Bälle mit unterschiedlichen Gewichten nutzen (z. B. Medizinball statt Basketball)
- Ausführung im Wasser (setzt voraus, dass Du Dich danach sofort umziehen und weitermachen kannst)
- die ungewohnte Hand benutzen
- bewusst falsche Ausführung
- Bewegung in Zeitlupe

**3. Führe die Aufgabe ein weiteres Mal ohne Störer durch und versuche, den Unterschied zur gestörten Ausführung wahrzunehmen. Wie fühlt es sich gut an? Wie fühlt es sich schlecht an? Wie fühlt es sich optimal an?**

Diese Übung führt zu ganz neuen Einsichten in Dein Bewegungsgefühl. Im Laufe meiner Tätigkeit habe ich dabei Leistungssteigerungen erlebt, die ich wirklich nur als «Wunder» bezeichnen kann! Beachte aber, dass diese Art des Trainings eine sehr hohe Konzentration erfordert. Arbeite nur einige wenige Minuten mit dem Störer und lass immer wieder ungestörte Versuche einfließen.

## INTENSITÄSTRAINING (Z. B. GESCHWINDIGKEITSMESSER)

Bei diesen Übungen geht es darum, eine Bewegungsintensität zu verinnerlichen und zu wiederholen. Als Informationsquelle steht Dir ausschließlich Dein eigener Körper zur Verfügung. Wenn Du das nächste Mal auf dem Fahrradergometer sitzt, merke Dir die Geschwindigkeit. Speichere das dazugehörige Gefühl ab. Nach einer zweiminütigen Pause setzt Du Dich erneut auf das Gerät. Schließe die Augen und versuche, diese Intensität zu wiederholen. Dabei musst Du Dich auf Deine subjektive Empfindung verlassen. Wenn Du denkst, die Geschwindigkeit erreicht zu haben, nennt Dir ein Helfer den tatsächlichen Wert. Korrigiere so lange, bis Du die richtige Geschwindigkeit erreicht hast. Das funktioniert natürlich auch mit einem Ruderergometer, einem Stepper oder einem Geschwindigkeitsmesser.

Eine weitere Methode: Bestäube Deine Handflächen mit Kreidepulver oder Magnesia. Stell Dich vor eine Wand, springe senkrecht nach oben und schlage am höchsten Punkt mit den Händen an die Wand. **Achtung:** Es geht nicht darum, so hoch wie möglich zu springen. Beim nächsten Sprung sollst Du nämlich versuchen, die Markierung zu treffen – natürlich mit geschlossenen Augen. Das funktioniert nur, wenn Du die Intensität des ersten Sprungs genau wiederholen kannst. Nach einigen weiteren Sprüngen probierst Du es mit einer neuen Intensität.

## METAPHERN

Im Alltag drücken wir unsere Gefühle oft in Bildern aus. Greife daher zu Analogien oder Metaphern, um Dein Bewegungsgefühl so genau wie möglich zu beschreiben. Auf diese Weise kannst Du es gezielt ansprechen und abrufen. Dir fällt nichts ein? Vielleicht helfen Dir die folgenden Fragen:

- Gibt es Tiere, mit denen Du bestimmte Gefühle verbindest?
- Welche Naturphänomene passen zu Deiner Bewegung (Sonne, Wasser, Erde, Feuer)?
- Fallen Dir Situationen ein, die ausdrücken, wie Du schießt oder schlägst?
- Kennst Du Redewendungen, Sprichwörter, Zitate oder geflügelte Worte, die Dich emotional berühren?

**Achtung:** Metaphern sind eine sehr individuelle Sache. Sie sollten allein oder im Einzeltraining erarbeitet werden, nicht gemeinsam in der Gruppe. Hier besteht immer die Gefahr, dass andere die eigenen Bilder komisch oder sogar lächerlich finden. Lass Dich davon keinesfalls beirren! Wenn das Bild «Raubkatze kurz vor einem tödlichen Sprung» Dein Bewegungsgefühl exakt ausdrückt, ist es genau richtig!

### Beispiele für Metaphern:

**Ruhe:** träge fließender Fluss; langsam fließendes Öl; Fels in der Brandung; Fundament; die Ruhe vor dem Sturm; tief verwurzelter Baum, bestimmte Namen («Fels von Gibraltar»), persönliche Erlebnisse

**Schnellkraft:** Explosion; gespannt wie ein Bogen; dahinfliegen; Vulkanausbruch; Tornado; Sprungfeder; eigene Vorbilder

**Reaktionsschnelligkeit:** flink wie ein Wiesel; als hätte der Blitz eingeschlagen; Personen, Ereignisse



# FLOW

## MEIN FLOW

Diese Übung geht von einer ganz einfachen Überlegung aus: Wenn Du genau weißt, wie sich der Flow für Dich anfühlt, erreichst Du ihn auch häufiger. Was dient Dir als Informationsquelle? Dein letzter Flow natürlich! Gerätst Du in diesen Zustand, versuche hinterher immer, Dich so genau wie möglich daran zu erinnern. Schreibe Deine Erlebnisse und Gefühle ganz detailliert auf. Halte Dich dabei an die folgenden Regeln:

- Schreibe in der Gegenwart: «Alles funktionierte wie von selbst» → «Alles funktioniert wie von selbst»
- Formuliere aus der Ich-Perspektive: «Man ist hochkonzentriert» → «Ich bin hochkonzentriert»
- Vermeide Verneinungen («nicht», «kein»), wo immer es geht, und ziehe positive Formulierungen vor

Die Beschreibung des Flow-Zustandes ist eine ganz individuelle Sache. Trotzdem konnte ich mit der Zeit feststellen, dass es Bilder und Formulierungen gibt, die sich bei vielen Sportlern wiederholen. Die folgende Schilderung stammt von einem Billardspieler. Vielleicht dient sie Dir als Anregung für Deinen eigenen Text:

### Mein Flow-Zustand

*Wenn ich im Flow bin, mache ich mir keine Gedanken mehr über Technik.  
Ich bin mir einfach so sicher, dass ich mir keine Gedanken mehr machen muss. Ich konzentriere mich nur noch auf eins, und das sind die gegebenen Situationen. Ich habe einen Tunnelblick - ich sehe nur den Tisch und die Kugeln, alles andere ist nebensächlich.  
Ich habe ein Bild und will es ausschießen. Ich denke dabei nur daran, ansonsten bin ich leer.  
Ich sehe alles etwas langsamer und näher. Lange Bälle erscheinen wie kurze Bälle.  
Alles wirkt so einfach, so als würde man den Punkt direkt vor Augen haben, so easy ...  
Jede noch so belanglose Bewegung ist hochkonzentriert, zum Beispiel Kreide nehmen, kreiden, Kreide wieder ablegen. Ich versuche mein Bestmögliches, ganz unabhängig von Fehlern.  
Es ist eine konzentrierte Scheiß-egal-Haltung. Wenn etwas misslingt, nehme ich sofort auf, woran es gelegen hat (zu stark, zu wenig Tempo ...).  
Dabei bleibe ich gelassen und lasse mich nicht runterziehen. Für mich ist klar, jede Kugel fällt.  
Ich fühle mich, als wäre ich der König und drum herum bewundern alle, wie vollkommen ich im Billard aufgehe. Mit jedem Stoß spiele ich mich immer stärker in einen Rausch. Es ist einfach ein hammergeiles Gefühl.*

Bei dieser Aufzeichnung handelt es sich um eine erste Fassung. Du hast vielleicht selbst bemerkt, dass sie nicht alle Regeln zur Formulierung einhält. Das macht aber auch nichts, denn das Skript Deines Flow-Zustandes bildet eine Arbeitsgrundlage, die Du ständig verbesserst und überarbeitest. Sieh Dir Deine Aufzeichnungen regelmäßig an und lerne sie auswendig. Hast Du alles genau verinnerlicht? Dann halte einen Vortrag über Deinen Flow-Zustand – und zwar unter erschwerten Bedingungen: auf dem Schwebebalken, unter Störgeräuschen, auf einem Wackelbrett oder in der Fußgängerzone. Besonders gut funktioniert das auch in der Trainingsgruppe: Die Sportler tragen nacheinander ihre Texte vor. Dabei entsteht ein positiver Einfluss auf die Gruppendynamik, denn alle finden heraus, dass sie ähnliche Empfindungen und Erfahrungen teilen.

## 80 PROZENT FLOW REICHEN AUS

Einigen Sportlern hilft es, nicht zu hohe Ansprüche an sich selbst zu stellen. Statt der vollen 100 Prozent Flow streben sie nur einen Flow-ähnlichen Zustand an (ca. 80 Prozent). Probiere es ruhig einmal aus. Diese Einstellung besitzt einen entscheidenden Vorteil: Du bist nicht enttäuscht, wenn Du die große Flow-Hürde nicht knackst. Schließlich hast Du Dein Ziel, die 80 Prozent, ja erreicht. Sollten es trotzdem 100 Prozent Flow werden – umso besser!

## WARM-UP

Am Wettkampftag bist Du erholt, konzentriert und bestens vorbereitet. Was kannst Du jetzt noch tun, um näher an den Flow zu gelangen und Bestleistungen abzurufen? Die Antwort lautet: richtig aufwärmen! Bitte überlege kurz, warum Du Dich in dieser Situation überhaupt warm machst. Viele Sportler sagen jetzt: «Um meinen Körper und meine Muskeln optimal auf die folgende Anstrengung vorzubereiten.» Aus sportmedizinischer Sicht ist das natürlich korrekt. Aber beim Warm-up vor dem Turnier geht es hauptsächlich um eins: das emotionale Einstimmen auf die Situation. Nur dann wirst Du auch in den Flow gelangen. Das Schlüsselwort für dieses Aufwärmen lautet «Grundtechniken». Ja, Du hast richtig gelesen! Führe einfache, elementare Bewegungen aus. Das können sein: die Grundschläge im Tennis (Vorhand, Rückhand), die Grundstöße im Billard (Nachläufer, Rückzieher, Stoppball), Passen und Fangen im Handball, Gleiten im Schwimmen – also all das, was Du bereits seit Kinder- und Jugendentagen kennst. Komplizierte Techniken wie Trick-Shots oder «Zauber-Handball» sind hier absolut fehl am Platz. Sollte Dir eine dieser komplizierten Übungen misslingen, macht Dich das erst recht unsicher und nervös. Ich weiß, viele Konkurrenten müssen vor einem Turnier unbedingt noch mal zeigen, was sie alles draufhaben. Lass Dich davon keinesfalls ablenken oder gar verunsichern. Es kommt einzig und allein darauf an, was Du im Wettkampf selbst präsentierst! Wenn Du in den letzten Wochen und Monaten gut trainiert hast, sind alle Bewegungsabläufe sicher in Deinem Kopf abgespeichert. Du musst nur daran glauben!

## MIT DER SITUATION ANFREUNDEN

Während Du Dein wohlbekanntes Aufwärmprogramm ablaufen lässt, lenkst Du Deine Konzentration auf das Wesentliche: Nimm Kontakt zur Wettkampfsituation auf und lass Dich auf sie ein, werde eins mit Deinem Sportgerät. Fühlst Du, wie Arm und Schläger zu einer Einheit verschmelzen? Trainer bezeichnen diese Einstimmung auf Situation oder Gerätschaften gerne als «Freunde werden». Eine sehr passende Formulierung, wie ich finde – schließlich spielt die emotionale Seite eine große Rolle.

## MIMIK UND GESTIK, GEÖFFNETE HÄNDE

Viele Sportler führen ihr Warm-up mit geöffneten Händen durch. Hierbei handelt es sich um eine ausgezeichnete Methode! Du kannst Deine Hände nämlich nur öffnen und nach außen drehen, wenn Du einigermaßen locker bist. Das wirkt sich auch auf Deine Emotionen aus. Gleichzeitig signalisiert diese Haltung: «Ich bin offen für alles, was kommt, und bereit für die Herausforderung.» Für Deine restliche Körpersprache gilt das ebenso. Bereits ein souveräner, geschmeidiger, entspannter und gleichzeitig konzentrierter Gang hebt Dich beim Aufwärmen auf eine völlig neue Ebene. Vergiss Deine Mimik nicht! Kann man Dir ansehen, dass Du die Situation gerade genießt? Übe einfach mal vor dem Spiegel und versuche, einen entspannten und gleichzeitig konzentrierten, entschlossenen und auch freundlichen Gesichtsausdruck aufzusetzen. Das hat einen ganz einfachen Hintergrund: Deine Gesichtsmuskeln

sind eng mit Deinen Emotionen verknüpft. Ein «Wettkampfgesicht» bringt Dich wie auf Knopfdruck in die richtige Wettkampfstimmung. Plane Deine Aufwärmroutine fest in den Turnierablauf mit ein. Das geht am besten, indem Du sie schriftlich festhältst und im Anschluss kontrollierst: Hast Du die Routine eingehalten? Was hat gut funktioniert, was kannst Du noch verbessern? Letztendlich steht bei dieser Methode immer nur eins im Vordergrund: Du sollst das Gefühl bekommen, dass Du es wirklich drauf hast, und denken «Ich weiß, dass ich heute meine beste Leistung abliefern kann!» In der Psychologie nennt man das «Selbstüberzeugung». Wer weiß, vielleicht geht es Dir ja bald wie Boris Becker, der Wimbledon immer als sein «Wohnzimmer» bezeichnete?

## SO TUN, ALS OB/AN DEN FLOW ERINNERN

Durch das Auswendiglernen Deines Flow-Skripts hast Du Deine Erlebnisse sicher in Deinem Kopf abgespeichert. Versuche im Wettkampf, Dich an dieses ganz spezielle Feeling zu erinnern. Rufe die Empfindungen und Gefühle so exakt wie möglich ab und unterstütze sie mit allem, was dazugehört: Körpersprache, fokussierter Blick, Selbstgespräch ... In vielen Fällen macht es einfach klick, und der Flow ist da.

## ERHOLT IN DEN WETTKAMPF GEHEN

In der unmittelbaren Turniervorbereitung spielt das Thema «Erholung» eine große Rolle. Wer die letzten Tage vor dem Wettkampf gewohnt hart trainiert, vielleicht sogar noch ein bisschen an der Technik feilt, verringert seine Chance auf den Flow ganz erheblich. Schraube die Trainingsintensität in den letzten Tagen lieber ein wenig herunter und widme Dich verstärkt Deiner Erholung. Aber Vorsicht: Das bedeutet nicht, dass Du in einer Woche noch alles gibst und in der nächsten gar nichts mehr machst. Baue Dein Training stattdessen Schritt für Schritt ab.

## KONZENTRATIONSROUTINE

Je nach Sportart kann ein Wettkampf ganz schön lange dauern. Während der gesamten Zeit konzentriert zu bleiben, stets auf dem Sprung Richtung Flow, wäre da schon ein Ding der Unmöglichkeit. Selbst Champions haben immer wieder Phasen innerhalb eines Turniers, in denen sie sich entspannen oder ablenken. Es kommt einzig und allein darauf an, im entscheidenden Augenblick wieder voll da zu sein. Das hört sich zunächst vielleicht schwierig an, ist aber reine Gewöhnungssache. Mit anderen Worten: eine Routineangelegenheit. Es geht darum, eine bestimmte Konzentrationsroutine zu entwickeln und diese in Training und Wettkampf regelmäßig anzuwenden. Sie sollte nicht länger als fünf Sekunden dauern. Mit ihrer Hilfe kannst Du Deine Konzentration bei Bedarf ganz gezielt einschalten. Unterschätze nicht die Wirkung dieses kleinen, einfachen Rituals. Es existieren komplette Forschungsprogramme zu diesem Thema! Im Golf hat man die Wirksamkeit von Konzentrationsroutinen schon längst erkannt. Jeder leistungsorientierte Spieler verwendet viel Zeit, um seine ideale «Pre-Shot-Routine» zu finden. Egal, wie einfach der nächste Schlag sein mag – sie wird in jedem Fall durchgeführt. Auch im Tennis haben alle Spieler ihr eigenes Ritual, das sie vor jedem Aufschlag abspulen. Eine Konzentrationsroutine ist eine sehr persönliche Sache, die jeder Spieler für sich selbst herausfinden muss. Bloß weil etwas bei Deinem Team- oder Vereinskollegen gut funktioniert, heißt das noch lange nicht, dass es auch bei Dir Wirkung zeigt. Nimm Dir also genügend Zeit, um die richtige Routine für Dich zu finden. Wichtig ist nur, dass sie Dich auf drei Ebenen anspricht:

**Körperliche Ebene:** einmal tief durchatmen, den Blick auf die anstehende Aufgabe lenken, Augen kurz schließen und auf einem Bein stehen (zentrieren), lockere Schwunggymnastik («Mach Dich mal locker»), die Handflächen nach außen drehen ...

**Mentale Ebene:** Gedankenstopp (Grübeleien durch ein «STOPP!» beenden und Gedanken auf die anstehende Aufgabe lenken), Situation als Herausforderung annehmen, störende Gedanken wie einen guten Bekannten begrüßen ...

**Emotionale Ebene:** Spaß an der Situation entwickeln, über sich selbst lachen können, breit grinsen, Freude am Leistungsvergleich entwickeln, Freude an der eigenen Leistung haben, Freude an Höchstleistung im Allgemeinen (nicht verbittert auf Konkurrenz reagieren, sondern die Leistung der anderen fair beurteilen und anerkennen), ausdrucksstarke Bewegungen zeigen und genießen, die Situation voll auskosten («Das ist mein Leben!») ...

Entwickle jetzt mit Hilfe dieser Informationen Deine eigene, ganz persönliche Konzentrationsroutine. Wende sie immer an, völlig egal, ob Wettkampf oder einfaches Training. Auf diese Weise bist Du konzentriert, wenn es darauf ankommt, und gelangst schneller in den Flow.

## DINGE BENENNEN

Während eines Wettkampfes driften die Gedanken gerne in alle möglichen Richtungen ab. Den Flow wirst Du mit Grübeleien allerdings nicht erreichen, denn er findet im Hier und Jetzt statt! Bringe Dich mit einem einfachen Trick zurück in die Gegenwart: Benenne die Dinge, die Du siehst, zum Beispiel Dein Sportgerät. Sage einfach in Gedanken oder auch laut «Schläger», «Halle», «Spielfeld» ... Auf diese Weise entziehst Du Deinen Gedanken die Kapazität für Grübeleien. Nach zehn Sekunden gehst Du zu Deiner Konzentrationsroutine über.

## SUMMEN

Eine flotte Melodie auf den Lippen bringt gleich mehrere Vorteile mit sich: Zum einen entspannen Summen und Pfeifen Deine Gesichtsmuskulatur, zum anderen unterdrücken sie Grübeleien. Summe oder pfeife einfach eine kleine Melodie. Am besten wählst Du ein emotionales, positiv belegtes Lied, zum Beispiel «Happy Birthday». Schon nach den ersten Tönen merkst Du, wie sich das Lied auf Deine Stimmung auswirkt.

## WETTKAMPFHYMNE

Bring Dich mit Musik in das richtige Flow-Feeling! Wähle ein Lied, das Dich emotional anspricht und genau das ausdrückt, was Du während des Flows empfindest. Höre es Dir zur Einstimmung auf den Wettkampf an.

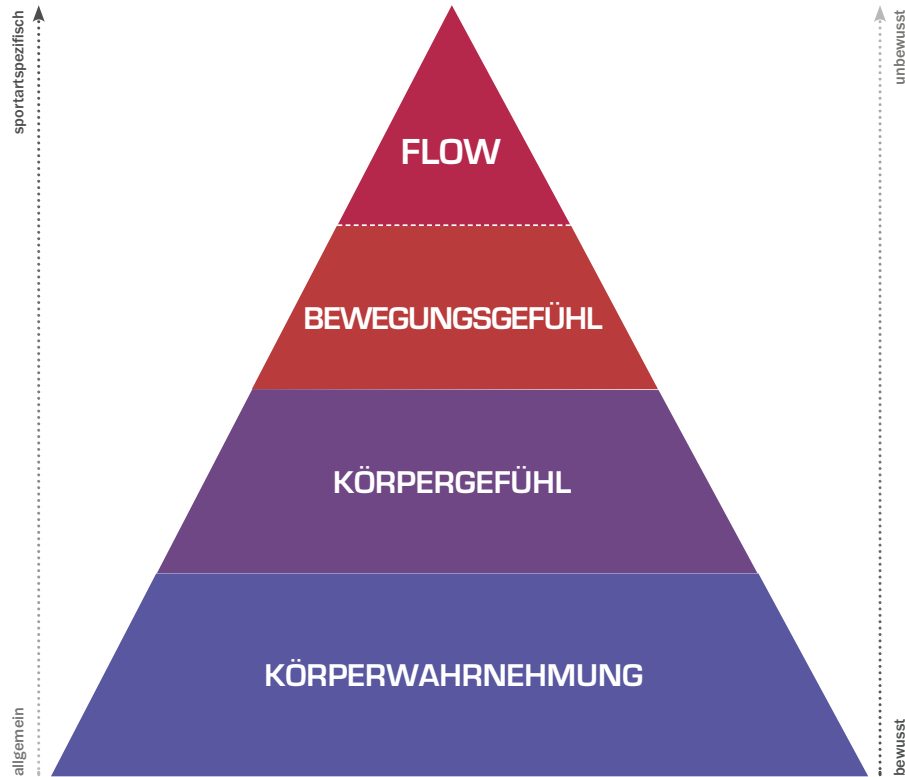
## RHYTHMISIEREN

Fast überall auf der Welt existieren Rituale, bei denen Rhythmus eine große Rolle spielt. Vielleicht hast Du jetzt Menschen vor Augen, die sich zu rhythmischen Trommelschlägen in Trance tanzen. Oder denk an die großen Schlachtszenen in Fantasy-Filmen wie «Herr der Ringe». Während die Krieger auf das feindliche Heer warten, schlagen sie rhythmisch mit ihren Waffen gegen die Schilde und bringen sich auf diese Weise in Kampfstimmung. Natürlich musst Du im Turnier nicht gleich in eine höhere Bewusstseinsphäre entschwinden. Versuche trotzdem, Dich mit dieser Methode ins Flow-Feeling zu bringen. Führe Bewegungen in einem bestimmten Rhythmus durch, zum Beispiel hüpfen, mit den Fingern trommeln, einen Ball prellen ... Das zwingt Dich, einfach im Moment aufzugehen, anstatt Dich mit Grübeleien abzulenken. Besonders wirksam ist es, wenn Du gleichzeitig ein Lied singst oder sumst.

## EIGENE VERFAHREN

Ähnlich wie beim Körpergefühl verfügen viele Sportler über eigene Methoden, um in den Flow zu gelangen. Wenn Du bereits eine andere Methode gefunden hast, die bei Dir richtig gut wirkt, bleib ruhig dabei. Doch ganz egal, ob Du ein Verfahren aus diesem Heft oder ein eigenes vorziehst: Wende Deine Lieblingsmethode konsequent an und baue sie immer weiter aus, bis sie zu Deinem ganz persönlichen «Erfolgswerkzeug» geworden ist.

# DIE FLOW-PYRAMIDE



## FLOW

### Übungen, um in den Flow zu kommen

- Mein Flow
- 80 Prozent Flow reichen aus
- Warm - up
- So tun, als ob
- Erholt in den Wettkampf gehen
- Konzentrationsroutinen
- Körpersprache (Mimik/Gestik)
- Geöffnete Hände
- Sich an den Flow-Zustand erinnern
- Sich anfreunden mit der Situation
- Dinge benennen (im Hier und Jetzt)
- Summen
- Wettkampfhymne
- Rhythmisieren
- Eigene Verfahren

## BEWEGUNGSGEFÜHL

### Übungen, um das Bewegungsgefühl zu verfeinern

- Kontrastmethode
- Zeitlupe
- Blind/Augenbinde
- Gewichtsweste
- Gewichtsmanschetten
- Kopfhörer
- Bewusst falsche Ausführung
- Boxhandschuhe
- Dicke Socken/Winterjacke
- Thera-Band
- Im Wasser
- Metaphern
- Kinesio-Tapes
- Geschwindigkeitsmesser
- Bremsfallschirm
- Medizinball
- Mit links

## KÖRPERGEFÜHL

### Übungen, um das Körpergefühl zu beeinflussen

#### Aktivierung

- Selbstgespräch («Come on!»)
- Aktivierungsatmung
- Musikaktivierung
- Steigerungsskippings
- Reaktionsspiele
- Aktivierungsbild
- Aktivierungsduft (Zitrus, Pfefferminz, Eukalyptus)
- Lachen
- Eiskaltes Wasser
- Schmerz/in die Wange kneifen /Ohrläppchen reiben
- Siegerfaust
- Klatschen
- Farbskala/Farbbrille (rot, orange)
- Eigene Verfahren

#### Entspannung

- Atementspannung
- Zeitlupe
- Musikentspannung
- Selbstgespräch («Ruhig, es läuft!»)
- Ruhebild
- Warme Wickel/warme Kirschkernsäckchen
- Entspannungsduft (Lavendel, Melisse, Kiefer)
- Abschotten (Handtuch über dem Kopf)
- Farbskala/Farbbrille (grün)
- Entspannungsmassage
- Zentrieren
- Eigene Verfahren

## KÖRPERWAHRNEHMUNG

### Übungen, um die Körperwahrnehmung zu verbessern

- Achtsamkeit
- Schwebebalken
- Balancierhut
- Balance Pads
- Nagelbrett
- Sich auf der Wasseroberfläche treiben lassen
- Jazzdance
- Bouldern
- Rope-Skipping
- Voltigieren
- Hochseilgarten
- Tellerjonglage
- Trampolin
- Puls schätzen
- Wackelbrett
- Unterberger-Tretversuch
- Bohnensäckchen/Kirschkernsäckchen
- Entengang (blind)
- Igelball
- Progressive Muskelentspannung
- Barfuß gehen/über eine Luftpolsterfolie gehen
- Gehmeditation, Thai-Chi
- Den Wind im Gesicht spüren
- Tischtennisball auf Schläger balancieren
- Ungewohnte Fun-Sportarten (z. B. Snakeboard, Surfen, Skateboard, Einrad, Rollerblades, Snowboard)

## 7. TIPPS FÜR TRAINER

### FLOW-PYRAMIDE FLEXIBEL IN DAS REGULÄRE TRAINING EINBINDEN

Führe die Übungen durch, wann immer sich eine Möglichkeit bietet: zum Beispiel während des Warm-ups, im Trainingsverlauf oder am Ende. Integriere die Übungen in den gewohnten Ablauf, anstatt Extra-Einheiten dafür festzulegen. Du entscheidest, wie viel Trainingszeit auf die Flow-Pyramide verwendet werden kann und soll. Je mehr Du Deine Sportler üben lässt, desto besser. Man kann nicht zu viel aus der Flow-Pyramide machen, nur zu wenig. Solltest Du kaum Zeit übrig haben, sind fünf Minuten Flow-Training besser als nichts. Dein Zeit-Budget ist großzügiger bemessen? Dann kannst Du zur Abwechslung eine ganze Trainingseinheit nur mit Übungen aus der Flow-Pyramide gestalten.

### BEI TRAININGSGERÄTEN VERSCHLEISS EINKALKULIEREN

Das Training mit der Flow-Pyramide muss gut vorbereitet sein. Was die Übungsgeräte betrifft, mach Dir klar, dass es sich dabei um Gebrauchsgegenstände handelt. Jonglierbälle können aufplatzen, Flummis rollen gern mal weg und verschwinden auf Nimmerwiedersehen oder jemand tritt auf einen Tischtennisball ... Habe deshalb immer ausreichend Ersatzmaterial dabei, um das Training auch in diesen Fällen ohne Unterbrechung fortführen zu können. Da die meisten Geräte nicht viel kosten, lege Dir am besten einen kleinen Vorrat an.

### CHAOS VERHINDERN DURCH KLARE FÜHRUNG

Achte darauf, dass Du als Trainer stets die Prozesshoheit behalten: Du eröffnest die Übung, indem Du den Spielern gestattest, mit den Geräten zu spielen. Und wenn die vorgesehene Zeit vorüber ist, sage: «Jetzt ist die Übung zu Ende.» Du als Trainer musst der Chef sein und genau vorgeben, was gemacht werden soll. Damit setzt Du den Rahmen für die erfolgreiche Anwendung der Flow-Pyramide. Warum ist das so wichtig? Durch das spielerische Element der Übungen kann das Training sonst schnell in Chaos ausarten. Deshalb muss es gelenkt sein, damit bei den Sportlern der erwünschte Lerneffekt eintritt.

### SELBSTREFLEXION FÖRDERN FÜR MAXIMALE LERNEFFEKTE

Mache es Dir zur Gewohnheit, die Selbstreflexion Ihrer Sportler anzuregen. Statt nur zu sagen: «Jetzt spielen wir mit den Geräten», lasse Deine Sportler auf ihre Körperwahrnehmung achten. Wie stehen sie zum Beispiel während der Übung? Wo ist ihr Körperschwerpunkt? Am Ende der Trainingseinheit forderst Du sie auf zu reflektieren: «Was habt Ihr gerade gelernt?» Diese Auswertung ist entscheidend, denn die Flow-Pyramide hat ein Ziel: Sie soll den

Sportlern bewusst machen, wie sie in den Flow kommen. Lege also zu Beginn des Trainings Zettel und Stifte aus, damit alle unmittelbar nach der Einheit ihre Erkenntnisse notieren können. Auf diese Weise nehmen sie immer deutlicher wahr, wie es sich anfühlt, im Flow zu sein.

## HAUSAUFGABEN GEBEN UND FORTSCHRITTE DOKUMENTIEREN

Sorge dafür, dass die Sportler die Flow-Übungen auch außerhalb des Trainings durchführen. Als Gedächtnisstütze können sie sich zum Beispiel zu Hause einen Zettel an den Badezimmerspiegel kleben. Lasse Deine Sportler außerdem Tagebuch über ihre Ergebnisse führen: «Wie lange kannst Du jonglieren? Wie groß sind die Abweichungen beim Unterberger-Tretversuch? Wie lange kannst Du mit geschlossenen Augen auf einem Wackelbrett stehen?» Dadurch erhältst sowohl Du selbst als auch Deine Sportler einen guten Überblick über Entwicklungen und Fortschritte. Und nichts motiviert mehr als Fortschritte! Wenn man spürt, wie es vorangeht. Wenn man täglich besser wird. Dann entsteht diese positive Dynamik, die Du brauchst, um Erfolg zu haben.

## MEHR WETTKAMPF-FLOW DURCH GEZIELTES NACHFRAGEN

Es ist toll, wenn Deine Sportler während des Trainings in den Flow kommen. Das eigentliche Ziel ist jedoch, den Flow-Zustand im Wettkampf zu erreichen. Nur dann wird es möglich, die bestmögliche Leistung abzurufen. Das beste Erlebnis führt zum besten Ergebnis. Fragen Sie deshalb Ihre Sportler nach dem Wettkampf: «Wart Ihr heute im Flow? Was habt Ihr gemacht? Falls nicht, was hat Euch gestört oder davon abgehalten?»

Mache die Auswertung des Flow-Zustands zu einer festen Routine neben der gewohnten Wettkampf- und Fehleranalyse. Das trägt ganz entscheidend dazu bei, dass die Sportler ein Bewusstsein für den Flow entwickeln.

## SELBST MIT GUTEM BEISPIEL VORANGEHEN UND DEN LERNPROZESS STARTEN

Im Idealfall bringst Du nicht nur Deine Sportler in den Flow, sondern auch Dich selbst. Stecken die Sportler mit dem Flow an! Wenn Du als Trainer die Übungen mitmachst, um Deinen eigenen Flow-Zustand zu fördern, dann werden auch Deine Sportler engagierter üben und konzentrierter sein. Wie sieht Dein mentales Warm-up aus? Was sind Deine erfolgreichsten Methoden, um Dich in den Flow zu bringen? Mach Dir das immer mehr bewusst von Spiel zu Spiel. Im Flow gibst Du außerdem ein besseres Training, weil Du wach und präsent bist und Selbstvertrauen ausstrahlst. Bist Du hingegen nervös, überträgt sich das ebenfalls auf die Sportler, besonders im Wettkampf. Es lohnt sich also, immer ein Auge auf den eigenen Flow zu haben. Ich empfehle Dir, nach jedem Training oder Wettkampf innerlich Rückschau zu halten und auszuwerten: Wie sehr war ich heute im Flow? Starte einen Lernprozess rund um das Thema Flow-Feeling, indem Du über mehrere Wettkämpfe beobachtest: Wie komme ich in den Flow? Wie bringe ich meine Sportler in diesen Zustand? Wenn Du fortlaufend an diesen beiden Punkten arbeitest, ist das ein Erfolgsgemeinnis, das Dir viele persönliche Bestleistungen beschern wird.



## ROLLENWECHSEL: VOM TRAINER ZUM COACH

Du als Trainer möchtest ein möglichst gutes Training geben, damit Deine Sportler Erfolg haben. Deshalb verwendest Du während jeder einzelnen Trainingseinheit viel Zeit darauf, die Technik der Sportler zu verbessern und Fehler immer weiter auszumerzen. Doch im Wettkampf ist etwas ganz anderes gefragt: Sei für die Dauer des Wettkampfs nicht mehr Trainer, sondern Coach. Was heißt das? Verzichte jetzt auf Fehlerkorrekturen und tue stattdessen alles, um Deine Sportler in einen Zustand zu versetzen, der dem Flow möglichst nahekommt. So gelingt es den Sportlern am besten, das Gelernte abzurufen. Fehlerkorrekturen hingegen aktivieren den analytischen Bereich im Großhirn. In der Psychologie nennt man dieses Phänomen Paralysis by analysis (Lähmung durch (Über-)Analyse). Zu viel Nachdenken und analytisches Vorgehen können wir im Wettkampf nicht gebrauchen.

Flow entsteht eher im Kleinhirn. Es handelt sich dabei um einen unbewussten Gefühlszustand, etwas Emotionales, ja er ist fast schon tranceähnlich, wie im Rausch. Damit der Flow bei Deinen Sportlern eine Chance hat, Sorge dafür, dass im Wettkampf alles möglichst automatisch abläuft und «störe» nicht durch Fehleranalysen.

In der Rolle des Coachs ist es Deine Aufgabe sicherzustellen, dass das, was trainiert wurde, nun in der Wettkampfsituation auch tatsächlich abgerufen werden kann. Beginne dafür bei Dir selbst mit der Rollenklärung, indem Du Dir sagst: Jetzt bin ich nicht der Trainer, sondern der Coach. Es ist wichtig, dass Du das selbst verstehst und dann auch Deinen Sportlern vorlebst, um glaubwürdig zu sein.

## FEHLERANALYSE AUFS NÄCHSTE TRAINING VERSCHIEBEN

Mache Dir während des Wettkampfs Notizen, wenn Dir Fehler bei der Ausführung auffallen. Aber korrigiere auf keinen Fall im Wettkampf! Als Coach verstärkst Du nur das Positive. Vermittle Freude, Spaß, Flow-Feeling. Und vermeide alles, was Deine Sportler in den Trainingszustand versetzt. Selbst wenn der Aufschlag, der Abprung o. Ä. technisch nicht sauber kommt – schiebe die Korrektur auf bis zum nächsten Training. Der Wettkampf ist nicht der richtige Zeitpunkt, um das zu trainieren. Die optimale Haltung ist: Wir geben uns im Wettkampf mit dem zufrieden, was ist. Und im nächsten Training arbeiten wir weiter daran.

## KABINENANSPRACHE ZUM EMOTIONALEN HIGHLIGHT MACHEN

Der Rollenwechsel vom Trainer zum Coach hilft Dir vor allem bei der Kabinenansprache, Ihre Sportler wirklich zu erreichen und in die Verfassung für Bestleistung zu bringen. Überlege deshalb genau, was Du direkt vor dem Wettkampf zu Deinen Athleten sagst. Viele Trainer versuchen in dieser Situation noch taktische Anweisungen zu geben. Das ist in Ordnung. Unbedingt vermeiden solltest Du jedoch wie gesagt alle technischen Anweisungen, dafür ist das Training da. Den Schwerpunkt der Kabinenansprache sollte das Emotionale ausmachen, der Flow: Es geht darum, rauszugehen und richtig gut Fußball zu spielen oder Tennis, oder schnelle Runden zu fahren ... Das ist der Job. Und sich dann vom Ergebnis überraschen zu lassen. Trainer legen bei der Kabinenansprache oft zu viel Wert auf die Analyse und vernachlässigen die Flow-Thematik. Im Ergebnis gehen die Sportler sehr verkopft in den Wettkampf. Hier kannst Du ansetzen für bessere Wettkampfleistungen: Im Flow-Zustand hat das Denken Pause. Dadurch gelingt es Deinen Sportlern viel besser, das Gelernte abzurufen.

## VORFREUDE ALS VORSTUFE ZUM FLOW

Frage Dich auch bei der Kabinenansprache als Erstes wieder: Bin ich selbst im Flow? (Falls nicht, nutze eine passende Übung aus dem Methodenteil in dieser Broschüre.) Je näher Du dem Flow kommst, desto überzeugender wird Deine Ansprache. Du spürst intuitiv, was Deine Sportler in der Situation brauchen. Setze zum Beispiel aktivierende, mitreißende Musik ein oder Düfte, die wach machen. Bei großer Aufregung hilft ein Entspannungslied oder ein beruhigender Duft. Du findest auf den vorangegangenen Seiten reichlich Anregungen. Spreche Deinen Sportler einzeln an und frage nach: «Wie fühlst Du Dich?» Oder lächle sie einfach mal. Sorge dafür, dass in der Kabine die letzten Minuten vor dem Wettkampf ein gutes Gefühl herrscht, dass sich die Sportler auf das Kommende freuen und es kaum erwarten können. Genießt gemeinsam die Vorfreude. Das ist ganz entscheidend für den Erfolg, denn in diesem Zustand ist es sehr wahrscheinlich, dass Sportler – und auch Du selbst – im Wettkampf in den Flow kommen. In meiner Praxis als Mentalcoach höre ich immer wieder Berichte von Trainern, die es ausprobiert haben und völlig überrascht sagen: «Ich lass die einfach mal Handball spielen und plötzlich läuft es. Man macht weniger und das Ergebnis wird besser! Das ist ja verrückt!» – Nein, es ist eigentlich ganz einfach, wenn man verstanden hat, dass die Stimmung den entscheidenden Einfluss auf die Leistung hat. Und wenn man Wege gefunden hat, dieses Flow-Feeling einzuschalten.

## MACHE ELTERN ZU UNTERSTÜTZERN

Wenn Du im Jugend- und Nachwuchsbereich trainierst, beziehe auch die Eltern Deiner Sportler mit ein. Im Wettkampf kann es den entscheidenden Unterschied ausmachen, ob Eltern nervös auf den Sitzen hin- und herrutschen und durch ihre eigene Aufregung die Sportler ablenken oder ob sie wie ein Fels in der Brandung Ruhe und Zuversicht ausstrahlen. Erkläre den Eltern daher, dass es für sie ebenfalls ein Ziel sein kann, regelmäßig in den Flow zu kommen. Sie müssen hierfür keine speziellen Trainingseinheiten durchführen. Es geht vor allem ums Bewusstmachen. Eltern können sich fragen: War ich während des Wettkampfs heute im Flow? Wenn ja, was habe ich gemacht? Falls nein, was habe ich gemacht? Mit diesen Fragen schulen die Eltern ihre Selbstwahrnehmung. Du kannst daraufhin zum Beispiel ihre Sitzposition verändern, wenn sie merken, dass sie total verkrampft dahocken. Oder bewusst tief durchatmen, wenn sie vor Anspannung die Luft anhalten. Eine großartige Unterstützung für die Sportler ist es, wenn Eltern das «Gewinnerlächeln» aufsetzen. Dieser freudige und optimistische Gesichtsausdruck wirkt als Mutmacher – nicht nur, wenn es gut läuft. Gerade wenn der Gegner im Wettkampf stark ist, hilft es, bei jedem Fehler zu lächeln. Ein Tischtennis-Trainer formulierte es mir gegenüber so: «Smile problems away», Probleme einfach weglächeln! Mit dieser Haltung lernen Eltern, dass sie auch Spaß haben können während des Wettkampfs, statt nur auf das Ergebnis zu fokussieren.