

Im Auge des Wirbelsturms – Achtsamkeit für Trainer

Dipl.-Psych. Lothar Linz

Beginnen wir also mit unserem großen Vorbild!



Unser großes Vorbild!



Was sind wichtige Ideen von „Achtsamkeit für Trainer“?

- Stressreduktion durch Achtsamkeit
- Mehr Präsenz im Wettkampf
- Bessere Emotionssteuerung im WK
- Bewusstes Handeln statt Reagieren aus Mustern

Im Auges des Wirbelsturms herrscht Ruhe!



Erst einmal kann ich grundsätzlich etwas für mich tun

Welche dieser klassischen Achtsamkeits-Techniken wäre für Sie im Alltag praktikabel?

- Body-Scan
(Körperreise)
- Atembeobachten
- Meditation
- Gehmeditation



Ein kleines Zitat aus Wengenroth (2012)

„Wie so vieles in der Welt ist auch das Einnehmen einer achtsamen Haltung Übungssache: Je häufiger und intensiver man übt, umso besser wird man darin.

...

Achtsam zu üben bedeutet nicht, eine achtsame Haltung einzunehmen und dann ununterbrochen beizubehalten, sondern zu merken, wenn man nicht mehr achtsam ist und dann wieder zurückzukehren zu dem, was eine achtsame Haltung ausmacht.“

Pikant wird es vor allem im Wettkampf!

Möchten Sie sich so sehen?



Machen wir einen kleinen Versuch:



Wie haben Sie das Video erlebt?

Was haben Sie bei sich für Impulse beobachten können?



Mit dem Bewerten ist das so eine Sache bei Trainern



Wann dürfen, wann müssen Sie bewerten... und wann nicht???

- Im Training?
- Im Wettkampf?
- Nach dem
Wettkampf?



Bewerten der Leistung?



Bewerten der Situation??



Akzeptanz statt Bewertung – das könnte etwas ändern



Akzeptanz statt Bewertung – das könnte etwas ändern. Wobei... ;-)



Ein hilfreicher Satz:

„Ist das nicht
interessant?“



Nicht-bewertend im Training könnte bedeuten:

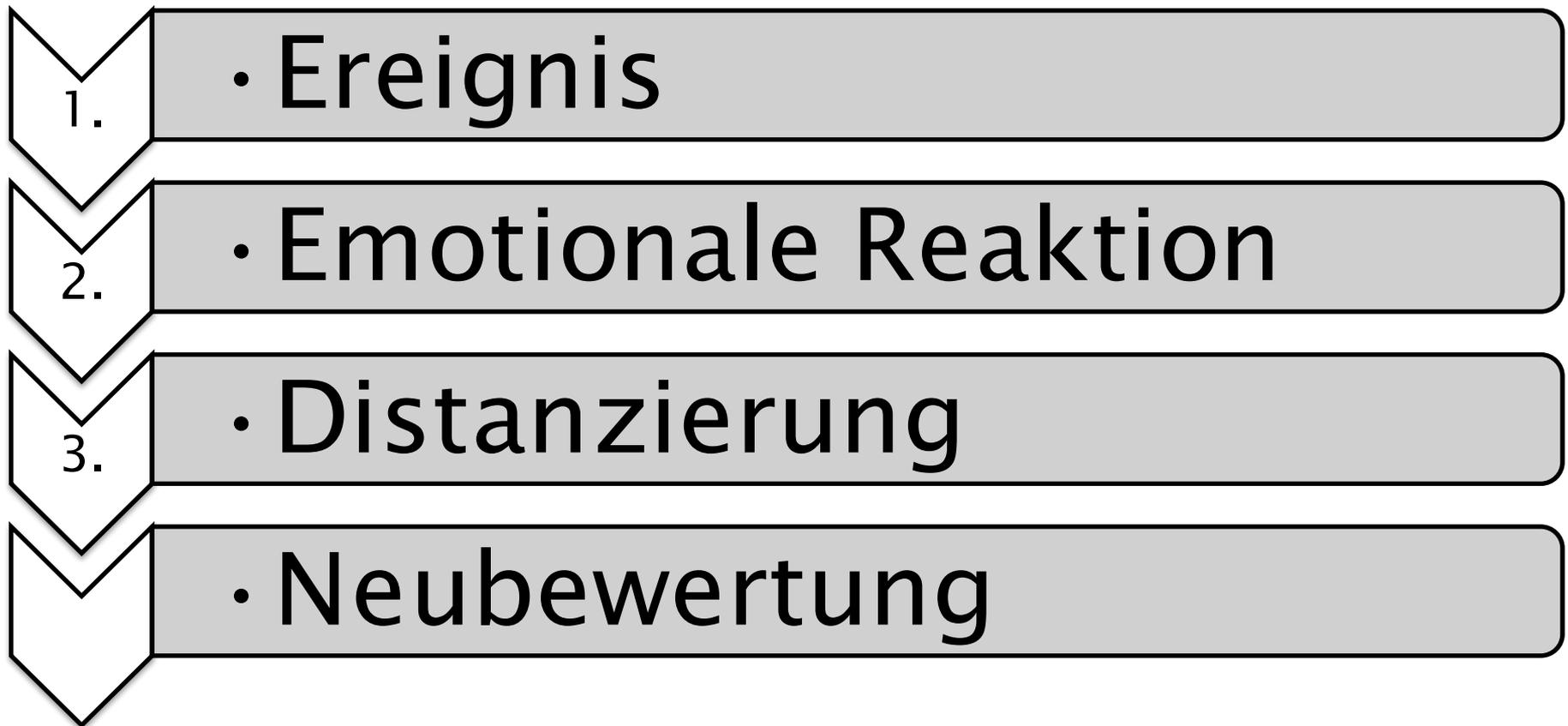
- Mehr Neugier statt direkter Korrektur
- Athleten selber zu Lösungen kommen lassen
- Geduldig bleiben
- Selbstverständnis in Frage stellen: Muss ich „direkt eine Lösung haben“?



Was triggert meine Emotionen an?



Reaktionsmuster auf Ereignisse



Reaktionsmuster auf Ereignisse



Ein schönes Zitat einer Meditationslehrerin:

„Zwischen Reiz und Reaktion ist ein
Raum.“

Eine gute Selbstwahrnehmung hilft!

- Wie geht es mir?
- Welche Gefühle sind gerade in mir?
- Welche Bedürfnisse habe ich in der akt. Situation?
- Was will ich von meinen Athleten?
- ...



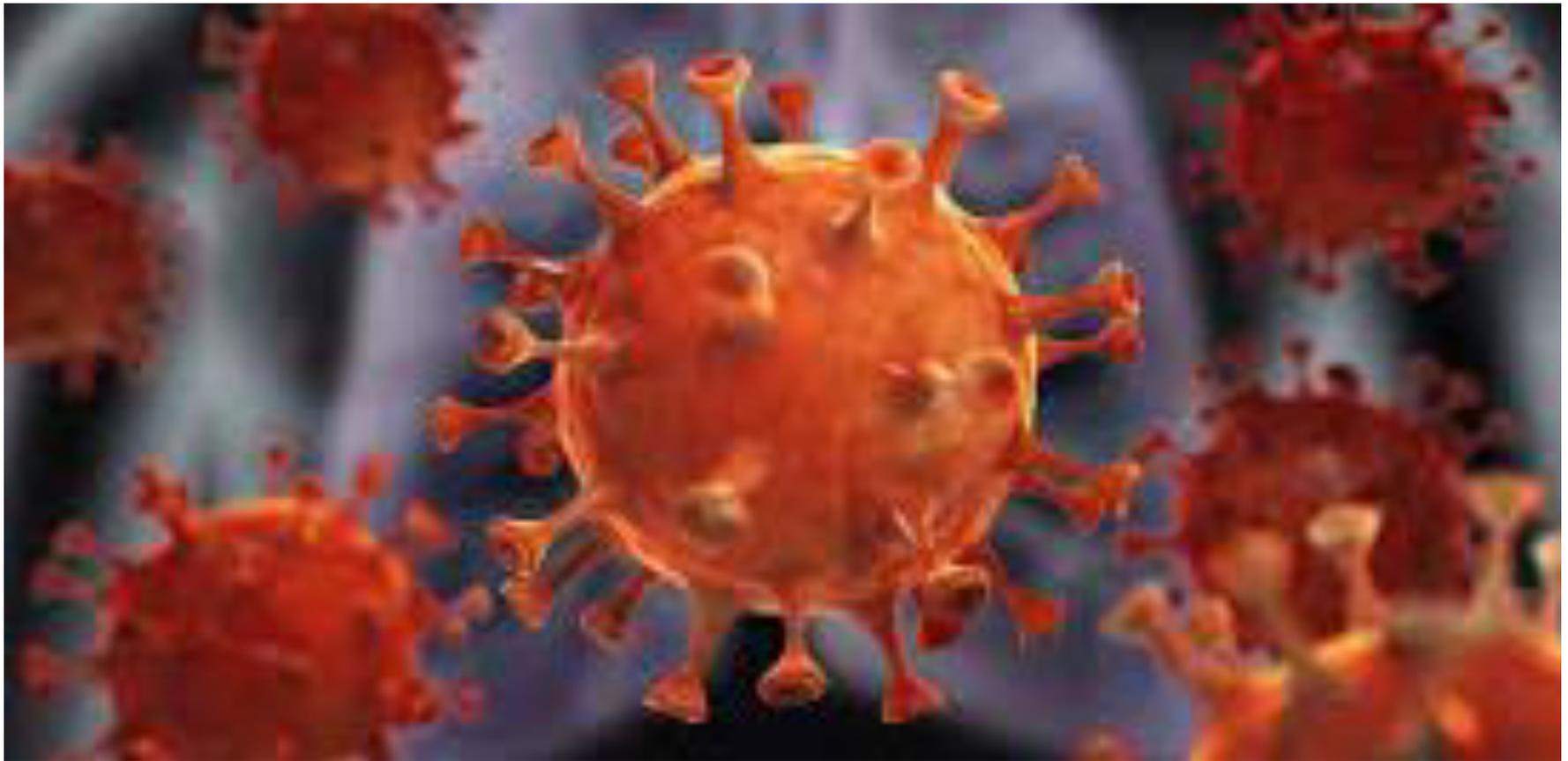
Ein positiver „Nebeneffekt“: Sie werden flexibler in Ihren Handlungen!



Was wäre anders, wenn Sie mehr nach Werten als nach Zielen führen würden?

Bitte nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit zum Austausch in den Kleingruppen!

Gerade in unseren Corona-Zeiten kann das interessant sein...



Noch einmal zu Phil Jackson



Ein paar seiner Grundprinzipien

- Leite aus deinem Inneren (dem Herzen) heraus!
- Ziehe das Ego zurück!
- Der Schlüssel zum Erfolg ist Mitgefühl!
- Konzentriere dich auf den Geist, nicht auf den Spielstand!
- Wenn du zweifelst, unternehme nichts!
- Vergiss den Ring!



Einen Aspekt möchte ich Ihnen noch nahe bringen...

Wie wirkt Ihr Handeln
auf die Athleten?

- Direkt?
- Indirekt?
- Eine Wechselwirkung?



Was ich bei mir beobachte, könnte also...

...etwas mit dem zu tun haben, was sich gerade bei meinen Sportlern tut!



Zum Beispiel:

- Spannungsverlust bei Führung + Überheblichkeit
- Deprimiertheit/Ratlosigkeit bei Rückstand



Zwei Literaturhinweise:

- Jansen, Seidl & Richter: Achtsamkeit im Sport. Springer, 2019.
- Phil Jackson: Eleven Rings. Rpenquin Random House, 2013.

**Viel Spaß beim Umsetzen in diesen „ver-rückten“
Zeiten!**

