



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**

**EHSM**  
Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen

# Webinar Trainerakademie Köln

## Achtsamkeit im Sport – Anwendungsmöglichkeiten für Trainerinnen und Trainer

Dr. Philipp Röthlin, Sportpsychologe FSP





## Drei zentrale Achtsamkeitsprozesse

- Mit der Aufmerksamkeit im **Hier-und-Jetzt** sein
- Dem Erleben mit **Akzeptanz** begegnen
- Innere Prozesse beobachten, ohne sich darin zu verlieren (**Defusion**)



# Zwei Formen von Achtsamkeitsübungen

- Formelle Achtsamkeitsübungen
  - Atemmeditation
  - Bodyscan
  - ...
- Informelle Achtsamkeitsübungen (im Alltag integriert)
  - Achtsames Essen
  - Achtsames Aufwärmen
  - Achtsames Zuhören
  - ...





## Informelle Achtsamkeitsübung (10')

- Übung zu zweit, Sprecher- & Zuhörerrolle
- Sprecher\*in spricht 3 Minuten über ein Erlebnis aus den letzten Wochen (nach 3 Minuten abbrechen)
- Zuhörer\*in hört ausschliesslich zu und stellt keine Fragen (ausser akustisch etwas nicht verstanden)
- Zuhörer\*in ist mit der Aufmerksamkeit vollständig beim Gesagten (d.h. nicht bei der eigenen Interpretation oder sonst irgendwo)
- Danach gibt Zuhörer\*in den Inhalt möglichst genau so wieder, wie es die/der Sprecher\*in gesagt hat
- Rollen tauschen und anschliessend darüber sprechen, wie die Übung erlebt wurde



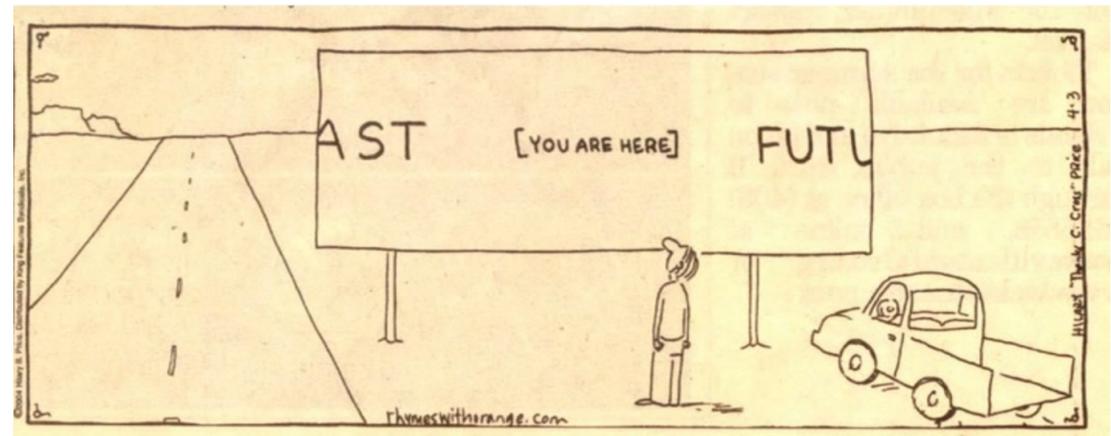
## Drei Achtsamkeitsprozesse

- Mit der Aufmerksamkeit im **Hier-und-Jetzt** sein
- Dem Erleben mit **Akzeptanz** begegnen
- Innere Prozesse beobachten, ohne sich darin zu verlieren (**Defusion**)



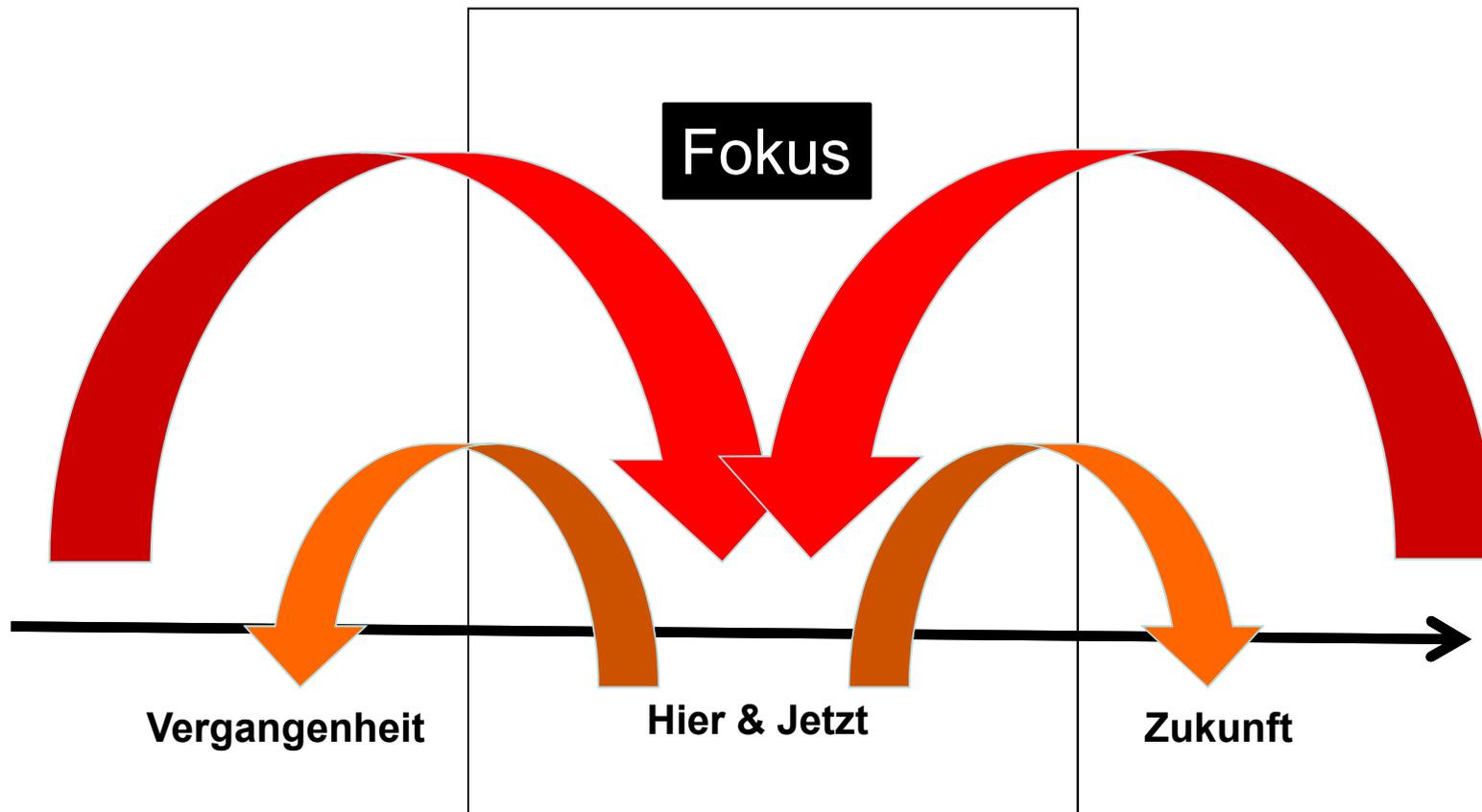
# Im Hier-und-Jetzt zu sein hat Vorteile

- Besseres Wohlbefinden
- Bessere sportliche Leistung, da weniger Aufmerksamkeit auf...
  - ...begangene an Fehler
  - ...mögliche Konsequenzen
  - ...die Zuschauer
  - ...irrelevante Themen
  - ...





# Konzentration auf das Hier-und-Jetzt





## Reflexion – Hier-und-Jetzt

Überlege dir, mit welchen informellen Techniken du bei deinen Athlet\*innen und Spieler\*innen die Fähigkeit, im Hier-und-Jetzt zu sein stärken kannst. Wähle eine konkrete Technik aus und notiere, wie du sie mit einer Person oder Gruppe durchführen würdest. Informellen Techniken lassen sich zum Beispiel in das Aufwärmen oder Cool-Down integrieren, indem dort die Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf die Erfahrung des aktuellen Moments gerichtet wird (z.B. momentane Körperempfindungen, Gefühle oder Gedanken).

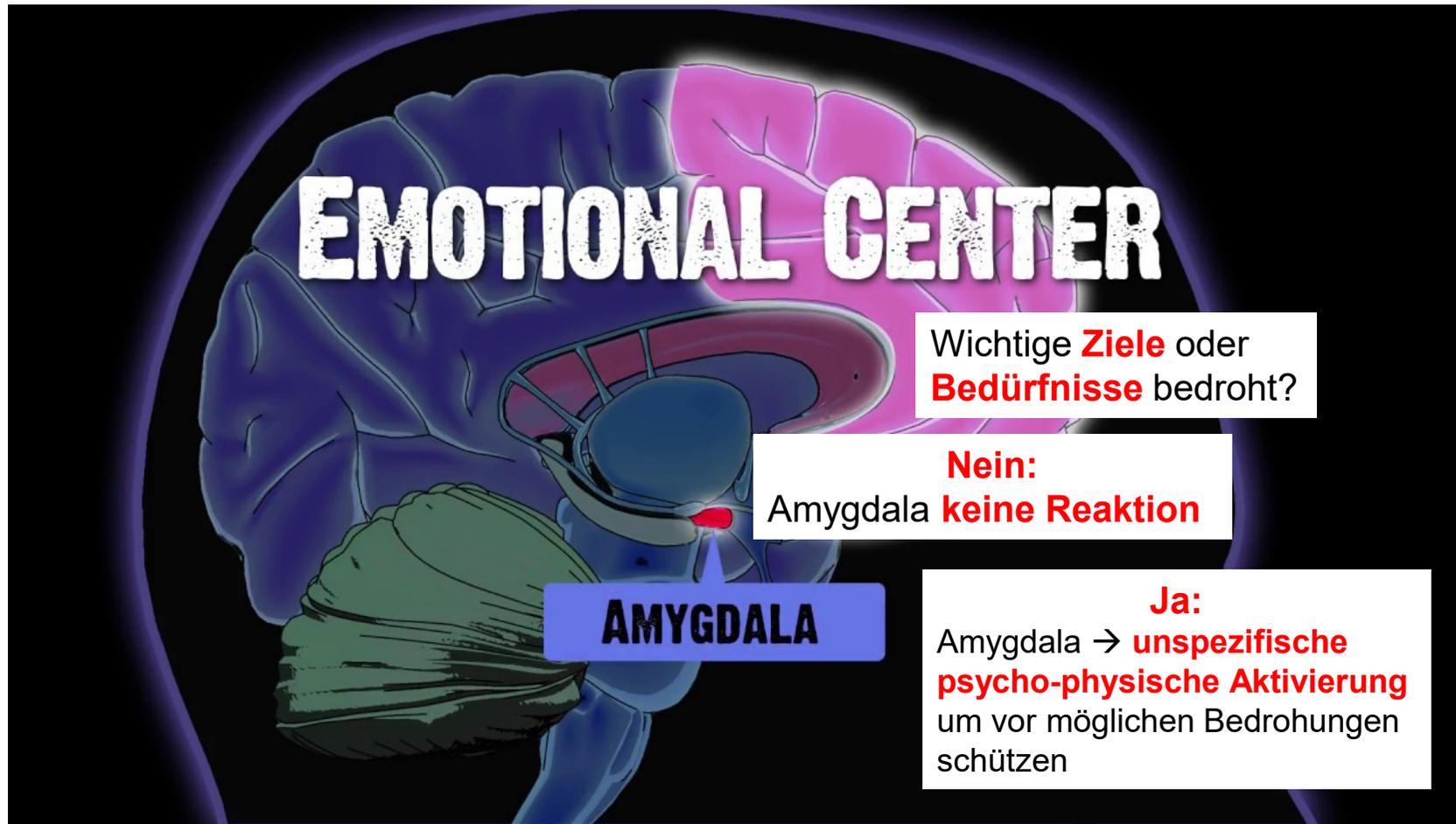


## Drei Achtsamkeitsprozesse

- Mit der Aufmerksamkeit im **Hier-und-Jetzt** sein
- Dem Erleben mit **Akzeptanz** begegnen
- Innere Prozesse beobachten, ohne sich darin zu verlieren (**Defusion**)



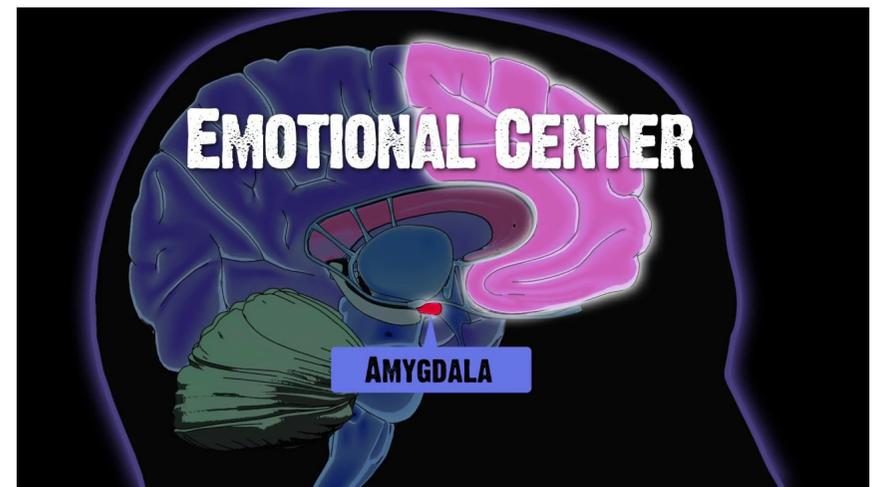
# Funktionalität unseres Gehirns





# Emotionen

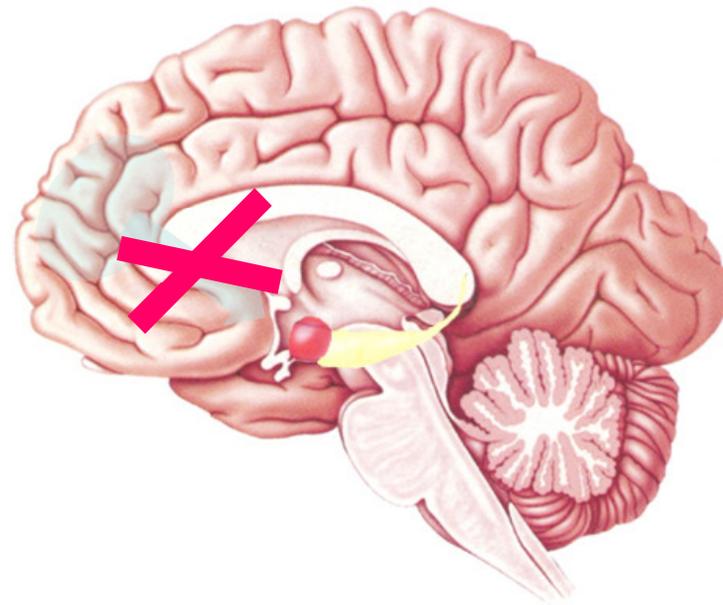
- Wahrnehmung stimmt mit Zielen überein: angenehme Emotionen
- Wahrnehmung stimmt nicht mit Zielen überein: unangenehme Emotionen
- Bei unangenehmen Zuständen werden automatisch Bereiche im Hirn aktiviert, welche für die Vermeidung solcher Zustände verantwortlich sind
- → möglicher Teufelskreis





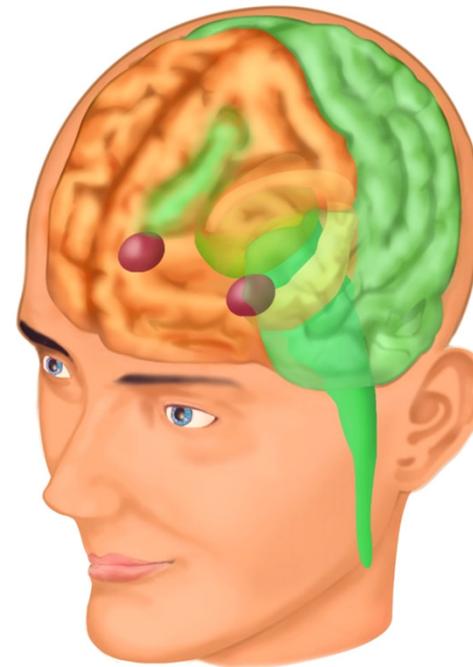
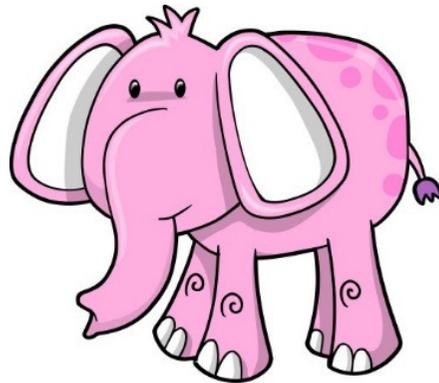
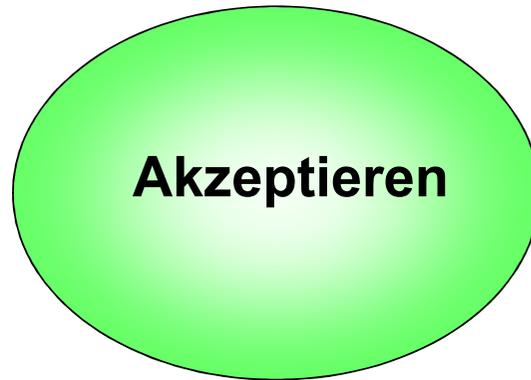
## Keine bewusste Kontrolle

- Kaum Bahnen zwischen „Willensarealen“ und Ort, wo Gefühle entstehen
- Körperliche Veränderungen mit Eigendynamik





# Akzeptanz





# Hinweise zum Aufbau und Verstärkung von Akzeptanz

- Worte vorsichtig wählen: Evtl. am Anfang nicht von Akzeptanz sprechen (Bereitschaft als Alternative)
- Vermitteln: Akzeptanz von Gefühlen heisst nicht aufgeben oder Situation gut finden (Bsp. Ärger über Fehlentscheid)
- Akzeptanz nicht aufzwingen («du MUSST akzeptieren»)
- Akzeptanz wirksam erklären (z.B. mit dem Amygdala Modell)
- Interesse zeigen am Erleben der Athlet\*innen: «was geht dir durch den Kopf?», «was fühlst du gerade?». Auf Antworten nicht sofort mit «Verändern wollen» reagieren, sondern vermitteln, dass es Ok ist, sich so zu fühlen; Dinge stehen lassen
- Bei den Athlet\*innen Verständnis für sich selber fördern: «macht es Sinn für dich, dass du dich so fühlst, wie du dich gerade fühlst?»
- Den Athlet\*innen aufzeigen, dass ihr Kampf gegen Gefühle ihnen ihren Werten & Zielen nicht näher bringt und aufzeigen, dass man Ziele auch verfolgen kann, wenn man unangenehme Gefühle verspürt
- Bereitschaft, auch unangenehme Gefühle zuzulassen mit Begründung stärken (Werte)



## Reflexion – Akzeptanz

Notiere dir Fragen, mit denen du konkret die Bereitschaft deiner Athlet\*innen und Spieler\*innen *unangenehme Gedanken und Emotionen zu akzeptieren anregst* und *verstärkst*. Mit welchem zusätzlichem Verhalten kannst du diese Bereitschaft zudem *vorleben, anregen* und *verstärken*?

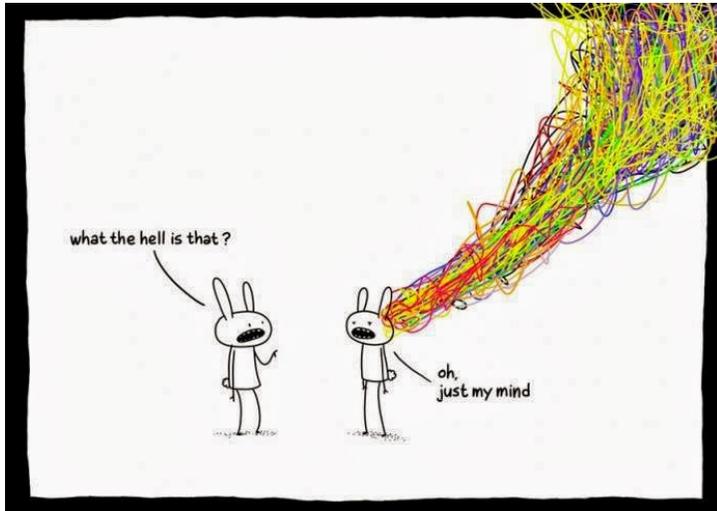


## Drei Achtsamkeitsprozesse

- Mit der Aufmerksamkeit im **Hier-und-Jetzt** sein
- Dem Erleben mit **Akzeptanz** begegnen
- Innere Prozesse beobachten, ohne sich darin zu verlieren (**Defusion**)



# Gehirn ist Gedankenmaschine





# Gedanken als Werkzeuge





# Gedanken als Werkzeuge

## Gedanke:

- Oh, da habe ich wohl Mist gebaut
- Ich mache immer alles falsch
- Das kann ich noch nicht so gut
- ...



# Defusion

Möglichkeiten, anders mit Gedanken umzugehen:

- Schwierige Gedanken einleiten mit «ich habe gerade den Gedanken, dass...»
- Hitliste mit den häufigsten schwierigen Gedanken: Top Ten? Aufsteiger, Absteiger, Neueinsteiger?
- Wettbewerb mit Verstand veranstalten, wenn er einen schwierigen Gedanken schickt: Bestimmt fällt dir ein noch schwieriger ein!
- Sich beim Verstand für Gedanken bedanken
- Sich vorstellen, der Verstand wäre ein Radio im Kopf. «Mal hören, was da gerade für eine Sendung läuft, oh, werden wieder nur Katastrophen gemeldet»
- Sich vorstellen, der Verstand wäre ein aufgeregtes, ängstlich piependes Vögelchen, das man ganz sanft in der hohlen Hand hält, bis es sich beruhigt
- Gedanken ganz oft hintereinander sagen (ein bis drei Wörter so oft wiederholen, bis ihre Bedeutung fast verschwindet)



# Hinweise zum Aufbau und Verstärkung von Defusion

- Wir merken oftmals selbst nicht, dass wir selber mit unseren Gedanken fusioniert sind → versuchen, Defusion vorzuleben
- Athlet\*innen wollen nicht auf eigene oder fremde Gedanken verzichten, obwohl sie nicht hilfreich sind → Frage: «Hat es bis jetzt funktioniert?»
- Wir wertschätzen die Gefühls- und Gedankenwelt der Person zu wenig → die Person fühlt sich nicht ernst genommen und fusioniert umso mehr mit selbstwertschädigenden Gedanken
- Aufmerksamkeit auf innere Prozesse richten und beschreiben, was gerade da ist führt zu Defusion → Diesen Prozess durch entsprechende Fragen anregen



## Reflexion – Defusion

Mache dir Gedanken dazu, wie du bei deinen Athlet\*innen und Spieler\*innen *deren Fusion mit ihren Gedanken und Gefühlen verringern kannst*. Notiere einige Vorschläge und notiere, wie, wo und wann du diese in der kommenden Woche umsetzt.



# Abschluss & Fragen

- Notieren:
  - Welche 1-2 Punkte nehme ich mit?
  - Wie kann ich diese Punkte konkret in meinem Alltag als Trainer\*in umsetzen?
- Tauscht diese Punkte kurz in 3er Gruppen aus
- Anschliessend Fragen/Diskussion



# Literatur

Berking, M. (2010). *Training emotionaler Kompetenzen. [Training of Emotional Competences]*. Berlin: Springer.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665. doi:10.1016/S0005-7894(04)80013-3

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.

Wengenroth, M. (2012). *Therapie-Tools Akzeptanz-und Commitmenttherapie: Mit Online-Materialien [Therapy Tools Acceptance and Commitmen Therapy: including Online Material]*. Weinheim: Beltz.