



# Mentaltraining im Sport

Resilienz

Fokus vs. Ablenkung

Umgang mit Druck

Karin Grünauer

[www.healthybody.at](http://www.healthybody.at)



## Was bedeutet Resilienz?

- ☹ Eine Form der **inneren Stärke**
- ☹ Psychische **Widerstandsfähigkeit**
- ☹ Die Fähigkeit ohne großen Schaden auch schwierige Situationen zu meistern und zu überstehen
- ☹ Der Opferrolle zu entkommen und **selbstverantwortlich** zu handeln und zu leben
- ☹ Herausforderungen annehmen
- ☹ Chancen erkennen, offen sein
- ☹ Lat. **resilire** – Bed.: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften

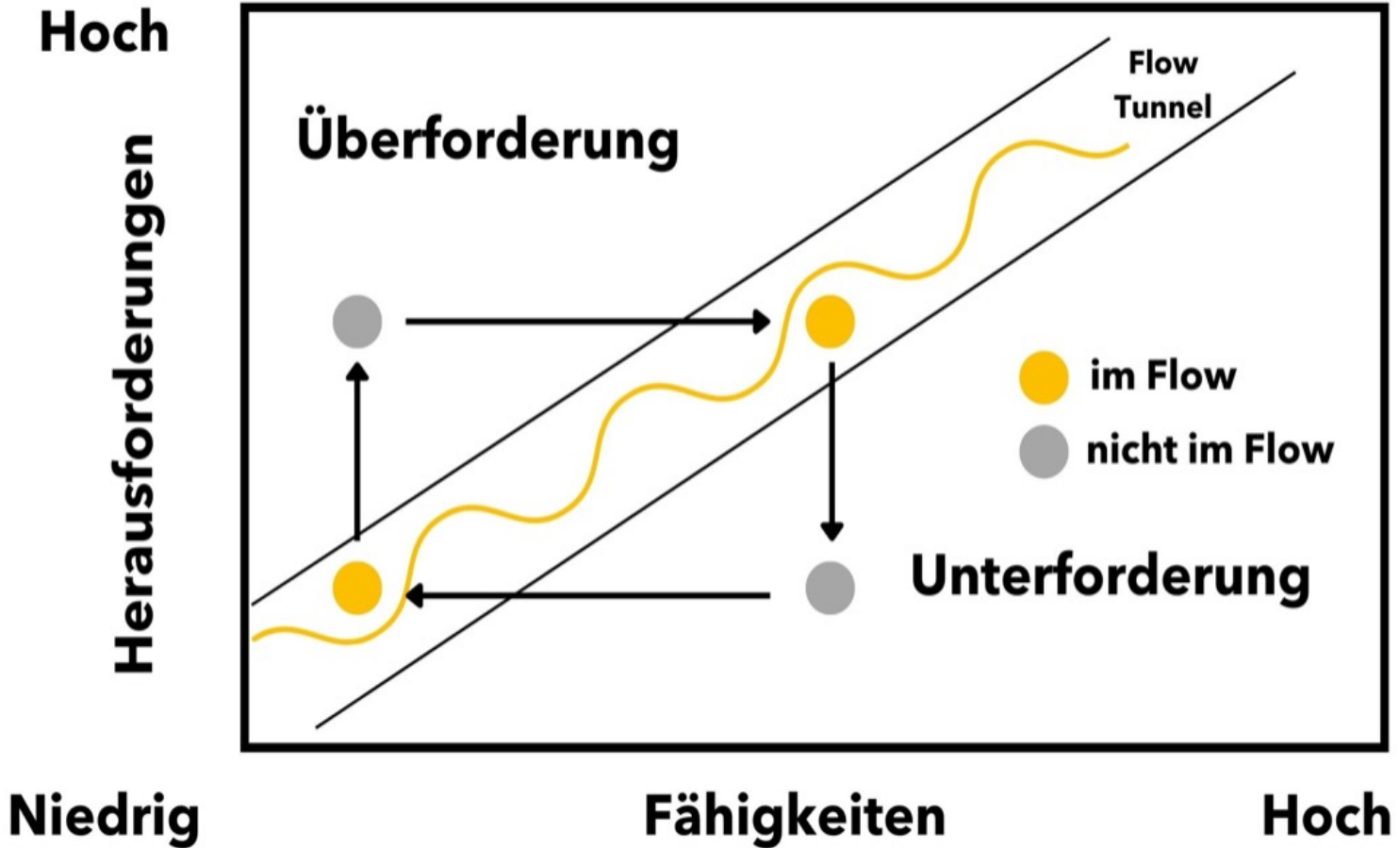


## Das Leben verläuft nicht immer nach Plan...oder doch?

- ☹️ Nichts auf der Welt entwickelt sich linear
- ☹️ Entwicklung bedeutet Veränderung
- ☹️ Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung
- ☹️ Alle großen Erfindungen, Entdeckungen beginnen mit einer Krise
- ☹️ Krisen = Chancen für schöpferische Kraft, Kreativität
- ☹️ Resilienz ist ein komplexer und dynamischer Prozess der Interaktion



# Im Flow bleiben...












## **Optimismus**

-  Krisen sind zeitlich begrenzt, nicht alles ist schlecht, nur Teile meines Ereignisraumes




## **Akzeptanz**

-  Nicht mit dem Schicksal verhandeln und „was wäre wenn“ Szenarien. Es ist was es ist. Tatsachen, sachlich
-  Erst wenn wir akzeptieren und annehmen – können wir lösen

## **Lösungsorientiert**

-  Mögliche Lösungen suchen
-  Optionen hinterfragen und durchdenken
-  Das Bauchgefühl nicht vernachlässigen

## **Eigenverantwortung**



-  Opferrolle verlassen
-  Keine Schuldzuweisungen
-  Gesunden Egoismus leben












## **Netzwerk, Freunde, Kontakte**

-  Alle Möglichkeiten ausschöpfen und andenken
-  Stabilität im Außen gibt Stabilität im Innen

## **Selbstregulation**

-  Voraussetzung: ich kenn mich selbst und kann mich wahrnehmen
-  „Erste Hilfe Programm“ durchgehen

## **Zukunftsorientiert**

-  **Lebensstil Optimierung**
  -  Zeitmanagement
  -  Selbst Treue
-  **Umfeld Optimierung**
  -  Familie, Freunde
  -  Job
-  **Mind Set Optimierung**
  -  Grundeinstellung
  -  Psychohygiene



Resilienz ist die **Basis** für mentale Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit, ein gesundes glückliches Leben...

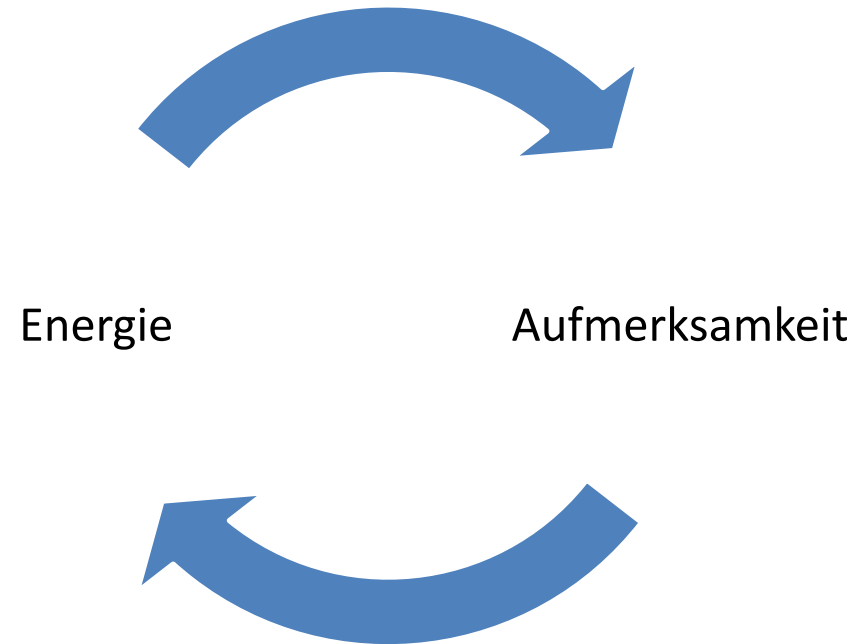
Als **Fine Tuning** stehen uns dann Fokussierung, Konzentration, Kontrolle, bewusste Lenkung von Energie,...zur Verfügung





# Fokus vs. Ablenkung – Weitwinkel oder Tele



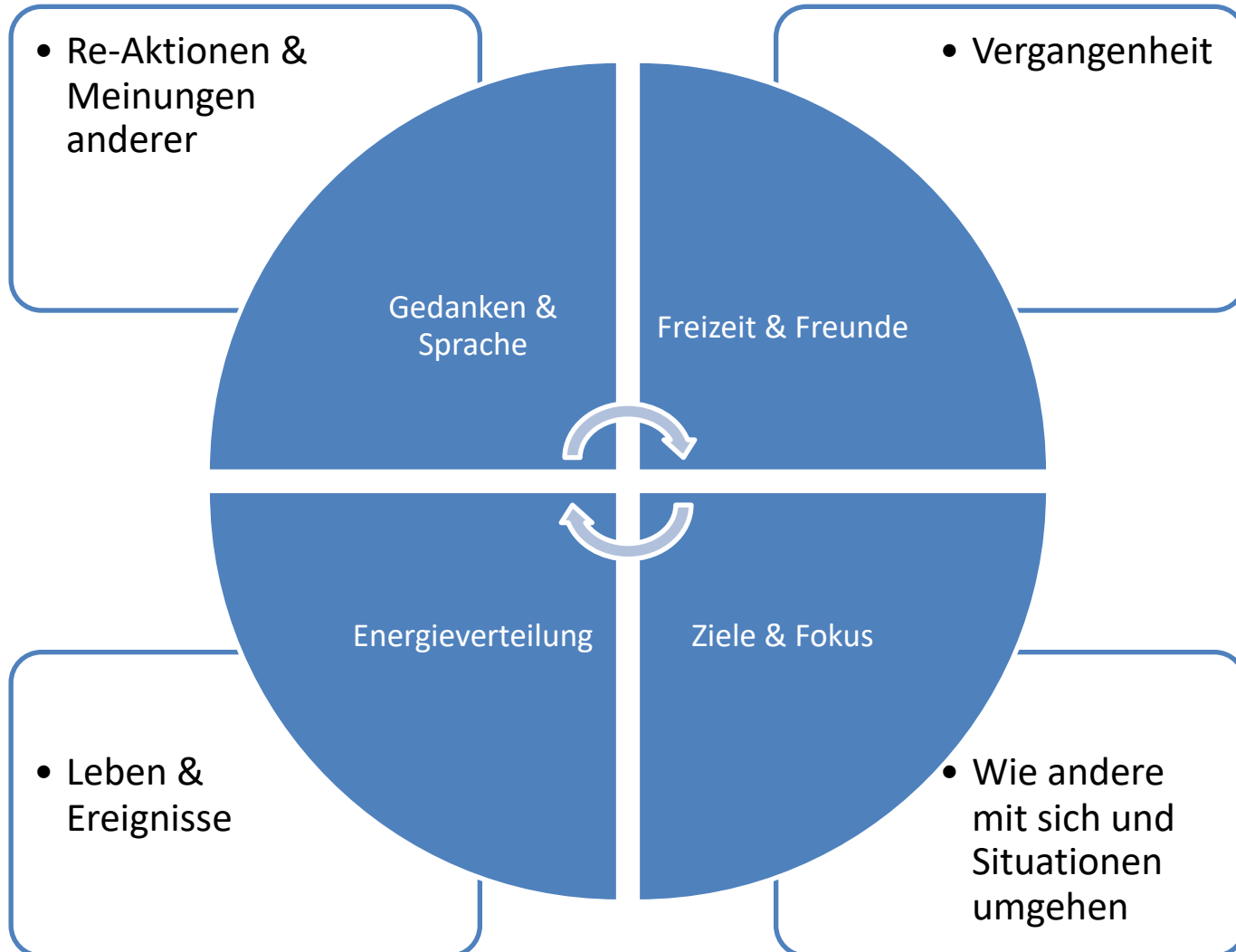




- ⌘ Energie folgt der Aufmerksamkeit
- ⌘ Aufmerksamkeit braucht Energie
  
- ⌘ Erfolgreiches Arbeiten erfordert optimale Energieverteilung
  - ⌘ Körperlicher Ebene (erscheint uns meist selbstverständlicher)
  - ⌘ Mentaler Ebene (wird oft vergessen, muss erlernt und praktiziert werden)



# Worauf haben wir Einfluss, und worauf nicht...





# What I can control and what I can't

Data source: @mindfulenough | Infographic design by @agrassoblog for educational and motivational purposes





## **Relativieren**

-  Welche Konsequenz hat das Ereignis in 1 Woche, 1 Monat, 1 Jahr, 10 Jahren

Das große Ganze betrachten!

## **Nüchtern betrachten**

-  Emotionen sind wie die Lautstärke des Unterbewusstseins
-  Keine wichtigen Entscheidungen in der ersten Emotion treffen!!!
-  Unser Gehirn denkt in Bildern & Emotionen

## **Ruhe bewahren**

-  Positive Bilder und Gefühle bewusst herholen und integrieren
-  Von Außen betrachten als Zuseher – Abstand!

## **Hilfe suchen**



# Langfristige Hilfs Tools

## **Atemtechniken & Entspannung**

-  Biochemische Veränderung (Adrenalin- und Cortisol Abbau)

## **Rituale**

-  Geben Sicherheit und Stabilität

## **Bewegung & Herausforderung**

-  Was im Sport oder bei einem Hobby geschafft wird verbessert das Selbstvertrauen und Körpergefühl auch für schwierige Zeiten

## **Schlaf**

-  Wichtigstes Tool zur Regeneration!



## **Hitze & Kälte**

-  Körperliche Herausforderungen meistern macht stark!






# Tipps im Umgang mit Druck & Verantwortung

## Achtsamkeit und Präsenz

-  Unter Tags in beliebiger Situation wahrnehmen –  
wo habe ich mit dem Körper kontakt,  
Temperatur, Atemfrequenz,  
Muskelanspannung,...
-  In unterschiedliche Körperteile atmen

## Positive Selbstgespräche

-  Ich bin fokussiert und konzentriert
-  Ich gebe mein Bestes
-  Ich bin bei der Sache





## Visualisierung

-  Positive Bilder in Erinnerung rufen

-  Selbst Regie führen beim perfekten Spielverlauf

## Stressbewältigungstechniken

-  Atemtechniken

-  Rituale

-  Ganzheitliches positives Denken



## 🧑 Realistische Erwartungen

- 🧑 Niemand ist perfekt, wir sind alle Menschen
- 🧑 Ein Perfektionist kann nur enttäuscht werden, Akzeptanz ist wichtig

## 🧑 Teamarbeit & Unterstützung, Nacharbeiten, Analyse

- 🧑 Sich Rat zu holen ist weder eine Schande noch eine Schwäche sondern ein Zeichen von hoher Intelligenz



## Konzentrationstraining

### Gehirntraining

-  Zeichnen mit beiden Händen gleich oder ungleich
-  Denksportaufgaben
-  Spezielle Computerspiele

### Körpertraining

-  Balance und Geschicklichkeit
-  Koordination
-  Life Kinetik



Atmen ist Leben ;-)

- ✧ Atemqualität & Atemfrequenz beeinflussen über die Stressreaktion unser Gehirn und somit die Konzentration und Denkleistung UND unseren Hormonspiegel (Cortisol und Adrenalin)
- ✧ Atemfrequenz von 12-20 AZ/Min.
- ✧ Meist geschieht dies unbewusst
- ✧ Wir können es jedoch bewusst einsetzen und den Effekt nutzen



- ✧ Flache Atmung
- ✧ Eher nur Brustatmung
- ✧ Zu viel einatmen
- ✧ Zu wenig ausatmen
- ✧ Schlechte Atemqualität
- ✧ Gehirn hat die Info – Fight & Flight Modus – Stress – Überlebenskampf
- ✧ Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin

- ✧ Tiefe Atmung
- ✧ Bauch- und Brustatmung
- ✧ Ausreichendes- bzw. betontes Ausatmen
- ✧ Gehirn hat die Information – Rest & Digest Modus – Entspannung
- ✧ Abbau von Cortisol und Adrenalin



## 15 Sekunden Atmung - Soforthilfe

☹ Baut sofort  
Stresshormone wie  
Adrenalin und Cortisol  
ab

☹ Verhindert  
Hyperventilation

☹ Reguliert die  
Atemfrequenz

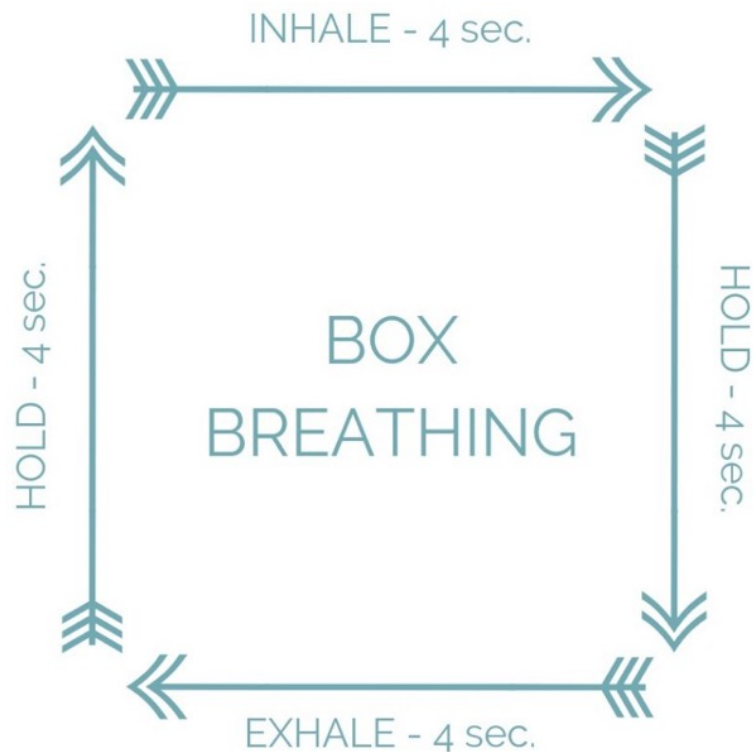
Mindestens 3 Minuten

1 x ein und ausatmen  
alle 15 Sekunden

Dazwischen ausgeatmet  
die Luft anhalten



# Box Breathing – Mittelfristige Hilfe



- ☹ Die Sekunden können beliebig geändert werden
- ☹ Langens Ausatmen und ausgeatmet die Luft anhalten fördert die Entspannung
- ☹ Kann auch beim Gehen mit Schritten verbunden werden – besonders effektiv



- ✧ Baut langfristig und nachhaltig Stress ab
- ✧ Beeinflusst sofort und nachweisbar den Säure Basenhaushalt – somit das Immunsystem
- ✧ Optimal vor dem Einschlafen
- ✧ Sofortige Regulation von Adrenalin und Cortisol

Mindestens 3 Runden:

30 x tief ein und nur ausströmen lassen

Ausgeatmet 1 – 2 Minuten halten

1 x tief einatmen und 15 – 20 Sekunden halten





## Das Leben ist TRAINING

- ☉ Kraft, Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit
  - ☉ Mental Training, Resilienz Training
  - ☉ Konzentration, Meditation
  - ☉ Atmen, Entspannen
- 
- ☉ Wir können überall erfolgreich sein, wenn wir genug Energie investieren Erfahrungen sammeln und regelmäßig trainieren.



Vielen Dank  
für eure Aufmerksamkeit

