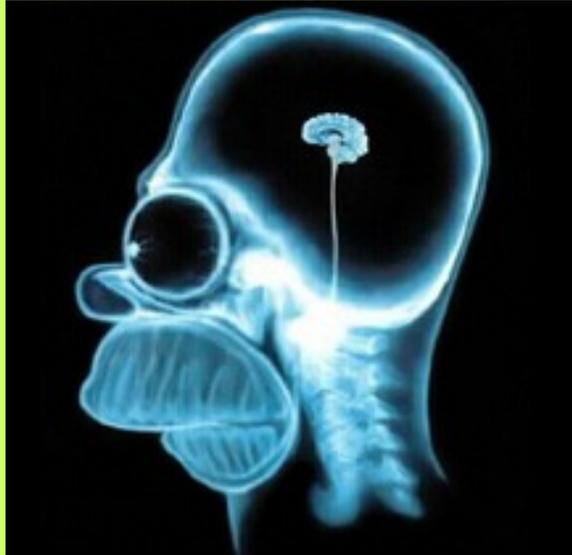


# Sportpsychologie



## Warum Sportpsychologie?

- Befragung von Trainern und Lehrwarten: Anteil der Psyche am Erfolg zwischen 20% - 90%
- Phänomene wie „Trainingsweltmeister“
- Verbesserung der Betreuungsarbeit
- Stärkung der persönlichen Ressourcen

# *Psyochbasics*



## **Ziel**



**wissenschaftlich begründet  
intervenieren  
Leistungsoptimierung**

Ziel ist es, wissenschaftlich begründete Verfahren zur Beeinflussung von Verhalten zu entwickeln und somit positiv intervenieren zu können.

## **(Sport)Psychologische Forschung**

Thema: psychische Grundlagen und Folgen sportbezogener Handlungen

primär empirische Vorgehensweise

Vergleich von individuellen Erfahrungen

→ objektive Aussagen bzw. Theoriebildung

Methoden: Beobachtung, Tests, Befragungen, Experimente

## Grundlegende Problematik



Sportpsychologische Forschung bewegt sich in zwei sich gegenüberstehenden Bereichen – dem inneren Erleben, also subjektiv wahrgenommener und erlebter Wirklichkeit und der „objektiven“ vergleichbaren Wirklichkeit.

Die Erforschung dieser jeweiligen Wirklichkeitsbereiche erfordert dabei andere Mittel. So werden objektive Daten mittels spezieller Messinstrumente unter standardisierten Messvorschriften ermittelt, während subjektive Daten anhand von Fremd- und Selbstbeobachtung erhoben werden.

Insofern lassen sich grundsätzlich 2 Techniken unterscheiden: die subjektiv-phänomenologische und die objektiv-instrumentelle Technik.

## Themen der Sportpsychologie

- Motivation
- Stress
- Handlungsentscheidungen
- Emotionen
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Wahrnehmung
- Denkprozesse

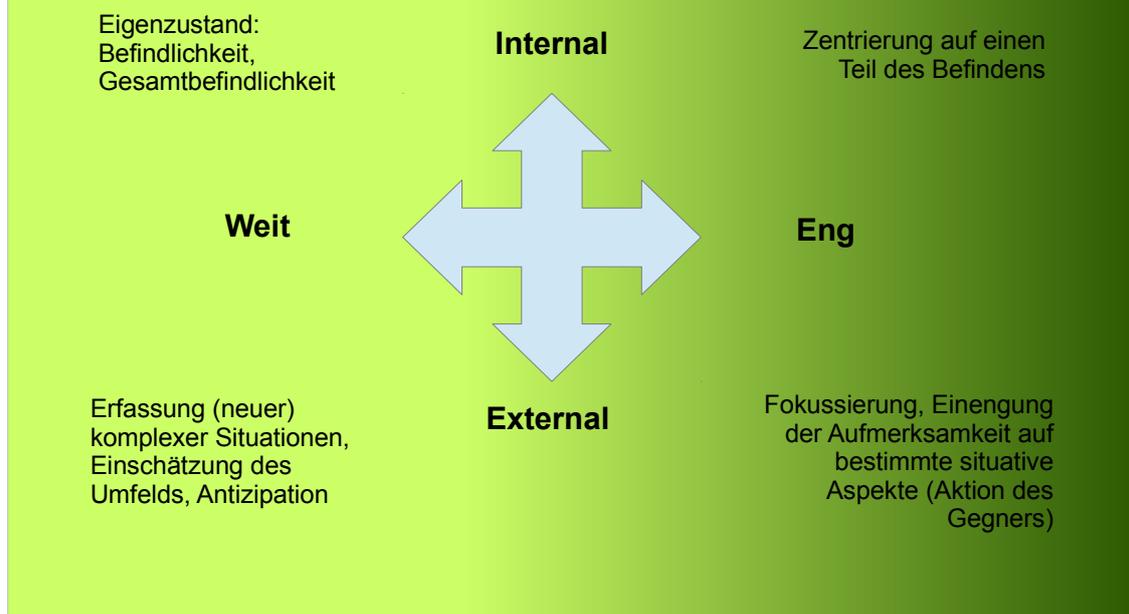
# Aufmerksamkeit



**Ressource die gezielt genutzt und verbessert werden kann**

**Prinzipiell: selektiv  
& und von anderen Faktoren abhängig: Aktivierung, Wahrnehmung**

## Differenzierung von Aufmerksamkeit



Eliteläufer bevorzugen interne Aufmerksamkeitsregulation, während durchschnittliche Läufer externe Aufmerksamkeitsregulation höher einschätzen.

Erkenntnis später revidiert – neue Erkenntnis: die Fähigkeit zwischen den verschiedenen Typen hin und her zu wechseln ist von Vorteil.

Internal Eng – In Wettkampfvorbereitung gezielt einsetzen. in sich „hineinhören“, psychische und physische Prozesse aktiv wahrnehmen – wie geht es weiter? wie kann man gegensteuern? zu welchem Zeitpunkt sinnvoll?

# Aufmerksamkeitsregulation

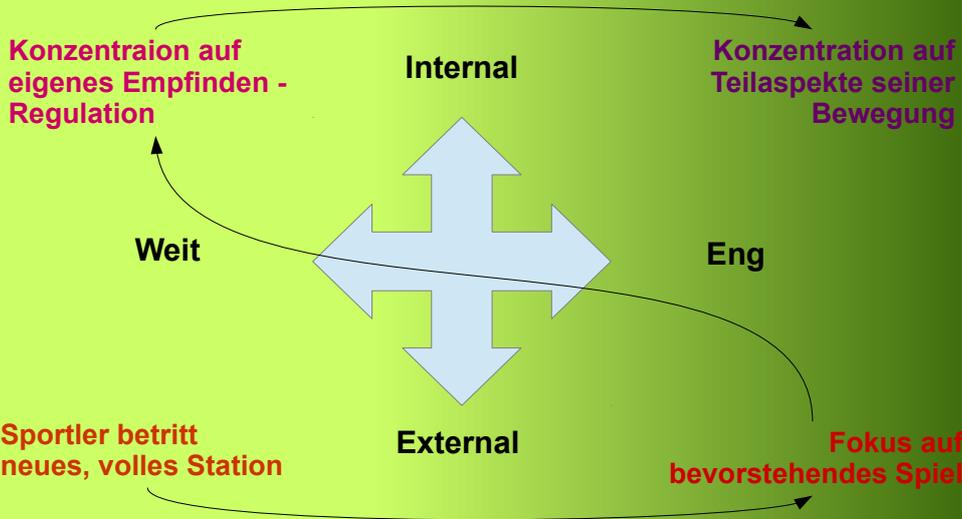
**Situationsangemessenes Umschalten zwischen Verschiedenen  
Aufmerksamkeitsformen**

**Konzentration auf momentan Gegebenheiten anpassen**

**Erfassung, Analyse und Bewertung der  
Anforderungssituation sind wesentliche  
Voraussetzungen!**

**Ziel muss sein: Die Konzentration auf die zu  
verrichtende Tätigkeit zu lenken!**

# Vorgehensweise



# Beispiel aus dem Laufsport

## **Erfolgreiche Marathonläufer:**

Wechsel von internal-weit auf internal-eng und external-weit  
(Klimabedingungen, mehrere Gegner);

Gegen Ende → auch im externalen Bereich enger, auf einzelne  
Informationen gelenkt.

Möglichkeit zur bewussten Regulation der  
Aufmerksamkeit:  
individuelles **Drehbuch**

Aufmerksamkeitsregulation – Drehbücher

Detailbeschreibung zu welchem Zeitpunkt welche Aufmerksamkeitsform  
förderlich ist.

## **Sportspezifischer Anforderungscharakter**

Sportarten fordern unterschiedliche Formen der Aufmerksamkeit

Zu unterschiedlichen Zeiten des Wettkampfes

*External-Weit* spielt in Spielsportarten eine größere Rolle als in Kampfsportarten

External-Weit: Was machen Mitspieler, Stellungsspiel der Gegner, Wo ist der Ball, Freier Raum?

Text: Beispiele zum Aufmerksamkeitstraining im Boxen und Fußball (3 Seiten)

## Differenzierungsmöglichkeit 2

### Aufmerksamkeit

#### **Assoziativ**

Fokus auf Gegebenheiten die  
Bezug zur bewältigenden Aufgabe  
haben

#### **Dissoziativ**

Man wendet sich der Umgebung  
zu, freies Assoziieren, vom 100sten  
ins 1000ste denken

Assoziativ: man wendet sich völlig der Strecke zu, Konzentration auf Lauf und die Erfordernisse der Optimierung.

Dissoziativ: man wendet sich der Umgebung bzw. sich selbst; freies Assoziieren – vom 100sten ins 1000ste (Problem – man wird unmerklich langsamer)

# Mentales Training

oft als das psychologische Training schlechthin verstanden

**Geistige Üben von Bewegungsabläufen  
ohne diese gleichzeitig Auszuführen**

*Kognitive Strategie*  
**SYSTEMATISCHES PROBEHANDELN**

**Voraussetzung:** klare Bewegungsvorstellung

**Ziel:** Erlernen & Verbessern von Bewegungsausführungen

Mentales Training im Sport umfasst bestimmte kognitive Strategien (Vorstellung von sich selbst und von der Umwelt) zur Optimierung von Bewegungen (Bewegungssequenzen, Fertigkeiten, sportliche Techniken). Synonyme für das MT sind Training auf höherer Regulationsebene, Training durch interne Realisation, inneres Probehandeln und Ideomotorisches Training.

Das „Sich-Vorstellen“ beruht nach BAUMANN (1998) – unter Miteinbeziehung aller Sinnesqualitäten in die Vorstellungsarbeit – auf eigenen Bewegungen, Erinnerungsbildern der eigenen Bewegungsausführung als auch auf fremden idealen Vorbildern der anzustrebenden Fertigkeit.

# Vorstellungsinhalte

normierte / Standardisierte  
vs.  
komplexe / Situationsabhängige Abläufe



Normiert: Schießen → leichter, anschauliche Trainingsinhalte zu verwenden  
Komplex: Spielsport

Konkrete Inhalte können sein:  
praktische Ausführung;  
Taktische Vorhaben / Pläne;  
Ziele (Siegerehrung);  
bereits absolvierte Wettbewerbe (mit ähnlichem Charakter)

# Arbeit mit Bewusstseinsinhalten!

## Grundlage

*Erfahrungen, Erinnerungsbildern, Vergegenwärtigung  
frühere Wahrnehmungen, Emotionen, Denkprozessen*



## **Vorstellungen & Gedanken**

### **Übergreifende Ziele:**

**Sportler auf konkretes Ereignis optimal einzustellen**

**Mehr Aspekte als nur die Bewegung**

Warum kann Mentales Training funktionieren?

Wie?:

Das MT stellt eine **individuelle kognitive Strategie** zur Bewegungsoptimierung dar, indem **Ausführungsvorschriften** (symbolisch, verbal, kinästhetisch) und ausführungsbedeutsame **Bewegungsreize** (triggers, cues) gedanklich wiederholt werden.

Auch ermöglicht das MT die Ausschöpfung der individuellen **maximalen Leistungsfähigkeit**, da diese nur unter Bereitstellung und Einsatz aller an einer Handlung beteiligten **psychischen Komponenten (Emotion, Kognition, Motivation)** erreicht werden kann.

**Unser Fokus: Verbesserung von Bewegungsabläufen**

## Warum funktioniert mentales Training?

### Carpenter-Effekt: (ideomotorischer Effekt)

Es lassen sich „... mit Hilfe der Ableitung der Muskel-Aktionspotentiale nichtbewußte und nicht bis zur sichtbaren Ausführung gelangende schwache Muskelaktivierungen nachweisen, die strukturell im Impulsmuster den wahrgenommenen, vorgestellten bzw. gedachten Bewegungen entsprechen.“

**Aktivitätsmuster im neuromuskulären Bereich ähneln jenen Muster die bei der tatsächlichen Bewegung auftreten.**



## Lernen von Fertigkeiten

MT zielt auf das Lernen **kognitiver Fertigkeiten** ab.



weitgehend **automatisierte Handlung** –  
Bewusstsein greift nicht wesentlich in Ablaufsteuerung ein.

**Ergebnis:** rascher & ökonomischer Ablauf; hohe Stabilität  
bedürfen nur geringem Konzentrationsaufwand

Sensorik und Motorik gehören zu den untergeordneten Zentren der hierarchisch gegliederten Gedächtnisnetze unserer Großhirnrinde. Man geht davon aus, dass motorisches und perzeptives Gedächtnis ebenfalls hierarchisch organisiert sind und auf einem phyletischen, stammesgeschichtlich erworbenen Gedächtnis fußen.

Untersuchungen der Hirnaktivität lassen vermuten, dass sich Inhalte in den motorischen Gedächtnisnetzen mit der Zeit verlagern. Eine gut eingeübte Handlungsabfolge wird also in untergeordnete Strukturen delegiert und automatisiert, was sich durch einen Anstieg der Aktivität in Kleinhirn und Basalganglien und einen Rückgang der Aktivität des präfrontalen Cortex begründen lässt (Fuster 2002).

## Einsatz von MT

- Beschleunigung von Lernvorgängen
- bei Krankheit / Verletzungen
- als Intensivierung von Trainings
- Verbesserung der Leistungseinstellung
- Bekämpfen von Ängsten und Hemmungen
- Konzentration auf Wettkampf

## Methoden des MT

1. Observatives Lernen



*zielt auf visuelle  
Bewegungsvorstellung ab*

2. Verbales Lernen

3. Verdecktes Wahrnehmungstraining

4. Subvokales Training



zielt auf  
Optimierung des  
Bewegungsablaufs

5. Ideomotorisches Training

**VW & ST → Erlernen, Verbessern, Umlernen**

**IT → Stabilisierung**

# Observatives Training

planmäßig, gezielte Beobachtung von Personen  
bei der zu erlernenden Fertigkeit

## Lernen durch Imitation

Je nach Voraussetzung und Lernziel  
→ unterschiedliche Varianten

Standardisierung (Video, Bilder); Beobachtungssituation (Entfernung, Blickwinkel), Qualität der Bewegung (Grad der „Überlegenheit“)

Die Fähigkeit der visuellen Bewegungsvorstellung wird erlernt und verbessert.

Berücksichtigt sollten werden:

- Motorische Erfahrung des Beobachters
- Qualität und Überlegenheit der Bewegungsausführung des zu Beobachtenden
- Standardisierung (Video, Bilder)
- Beobachtungssituation (Entfernung, Blickwinkel)
- Grad der Konzentration

Somit kann keine eindeutige Trennung zwischen Observativen und IT vorgenommen werden, vielmehr

besteht ein Zusammenhang da Info-Aufnahme auch zur Verarbeitung führt.

• Je höher die Konzentration beim Beobachten desto mehr wird sich kognitiv mit der Bewegung

auseinandergesetzt, umso mehr Anteile an IT überwiegen beim MT

• Subjektive Einstellung zu dem Beobachtenden beeinflussen die Bewegungsinformationen positiv

(Vorbildfunktion).

• Jede Demonstration sollte mit einer sinnhaften Information vermittelt werden, das vereinfacht die Aufnahmefähigkeit

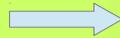
# Verbales Training

Begriffliche Fassung einer Bewegung ruft Vorstellung hervor  
→ Bildhafte Leitvorstellung wird ergänzt

Drei Formen des VT:

- Kommunikation mit anderen Personen
- Mitsprechen bei der Vorbereitung und Ausführung der Bewegung
- Sprechen mit sich selbst

**Voraussetzung?**



**Bewegungsvorstellung**

Nach PAWLOW haben reale Reize eine Signalfunktion und lösen bestimmte Reaktionen aus  $\pi$  Kind sieht den Ball = Spielen, Schwimmer sieht das Wasser = Schwimmen u.s.w.

Die Reize werden durch die Sinne (Riechen, Schmecken, Sehen, Hören) aufgenommen, verarbeitet und zu einem ersten Signalsystem zusammengefasst.

Die Sprache gibt dem Mensch die Möglichkeit reale Reize stellvertretend zu erfassen, sozusagen eine Abstraktion der Wirklichkeit. Nach PAWLOW ersetzt das Wort alle Reize des ersten Signalsystem, das heißt man kann durch das Wort alle Wirkungen und Reaktionen des Organismus hervorrufen, wie die optischen Reize auf das erste Signalsystem.

Das Wort ruft bei einem Sportler die Vorstellung hervor, die durch Verknüpfung mit dem ersten Signalsystem entstand.

Bsp.: „Schwingen“ bedeutet für einen Turner etwas anders als für einen Skifahrer.

Nach dieser Erklärung ist klar, dass das VT ohne eine Bewegungsvorstellung nicht durchgeführt werden kann.

Das VT kann entweder durch Mitsprechen bei der Vorbereitung oder während der Ausführung oder durch „Mit-Sich-Selbst-Sprechen“ in Form von Selbstbefehlen praktiziert werden.

## Mitsprechen

Grundlage: genaue Wort-Bild-Assoziation

Durchführung: Bewegungsablauf durchsprechen (Assoziiertes Wort (!) - Trainer gibt Rückmeldung

Anwendung führt zur „kognitiven“ Bewegungsbeherrschung → Einsatz zB beim Abbau von Bewegungsängsten

## Selbstbefehle

Durch Signalwörter → Verhaltenssteuerung

An Ziel & Situation

Knotenpunkte einer Bewegung im Zentrum

Max. 4-5

Rhythmisierung als sinnvoll erwiesen

Ungeübter:

„Ausholen!“, „Zum Ball stehen!“, „Durchziehen!“

Geübter:

„Zieh durch!“

Dabei wird klar, dass das Sprach- und Auffassungsvermögen des Lernenden und eine optimale Verständigung bei der Durchführung zu berücksichtigen ist.

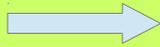
Außerdem sollten die Knotenpunkte/Worte/Symbole nicht die Verarbeitungsmöglichkeiten des Sportlers übertreffen. Es sollten maximal vier bis fünf Knotenpunkte angesprochen werden.

Rhythmische Verbalisierung hat sich als günstig erwiesen.

## Verdecktes Wahrnehmungstraining

Innerer Film

Bewegung von sich selbst oder anderer Person  
unterschiedliche Perspektiven



Neulernen, Umlernen, Festigen von Techniken

## Subvokales Training

Sich-Vorsprechen des Bewegungsablaufes  
eines Anderen bzw. der Idealbewegung

*2 Verfahren zur Optimierung der Bewegungsvorstellung  
von außen durch Bilder, Formeln, etc. gesteuert  
Sollwert wird erschaffen*

- Das beobachtete Vorbild sollte möglichst **gleiche Körperkonstitutionen** haben, um eine Identifikation zu erleichtern
- Vergegenwärtigung des **idealen zeitlichen und rhythmischen Ablaufs, Beschleunigungen, Bewegungseinsätze.**
- Während des Trainings vollkommene **Entspannung**; Konzentration auf die Leichtigkeit und Mühelosigkeit des Vorbildes und deren Zuversicht und Freude vermittelt positive Wirkung
- Mehrmalige Durchführung (**3-5 Minuten**) je nach kurzzeitiger oder komplexer Bewegungs-beobachtung

Subvokales Training

Man **rezitiert** die Ausführungsvorschrift.

**Verbalisierung des VW** - das ST unterstützt das VW!

## Ideomotorische Training

Hineinversetzen in sich selbst während der Bewegung

**Gliederung!** → räumlich, rhythmisch, emotional

Carpenter-Effekt

Wirkung verstärkt durch vorhergehende Entspannung

Für Anfänger eher ungeeignet

erst nach vielen Rezitationen der Ausführungsvorschriften

sowie bei Beherrschung des Bewegungsablaufes

**Soll- und Istwerte liegen vor!**

Die Wirkung des IT wird durch vorhergehendes **Relaxationstraining** verstärkt, da nur die neuromuskulären Aktionskreise aktiviert werden, die für die vorgestellten Bewegung zustand sind.

Eine Trainingswirkung ist bei einem Anfänger nicht zu erwarten, da erst nach visueller Beobachtung eine visuelle Vorstellung und später erst eine kinästhetisch und sprachliche Assoziation entwickelt, welche für das IT Voraussetzung ist.

## Praxis Ideomotorische Training

### Durchführung:

entspanntes genaues Vorstellen der Bewegung

Pause

2. Durchgang: Selbstbeobachtung mit „Standortwechsel“

Wichtig: positive Gefühle während Vorstellung realisieren

### Vorstellungsinhalte:

Veränderung der Bewegungszeit

Veränderung des Bewegungsumfangs

Setzen eines intensiven Schwerpunkts

Bewusstmachen spezieller oder aller Körperteile

Rhythmisierung

Häufigkeit und Wdh. → IT verbraucht **konzentrierte Energie** und sollte nur in Sequenzen **vor dem Wettkampf** statt finden. Eine hohe Wdh. ist notwendig!

Im Allgemeinen ist das **Tempo der Visualisierung das gleiche** wie in der praktischen Durchführung, ausnahmen sind Zeitlupenfilme, wie bei der Fehlerbehebung.

Imaginieren! **Ankern**: Fokus auf Persönlichkeitsmerkmal – Nachempfinden einer konkreten Situation – Verbindung mit Punkt am Körper – Druck auf diesen Punkt. Ziel: Aktivierung dieser Eigenschaft mittels Aktivierung des Ankerpunktes am Körper

### MT während Bewegungsausführung:

Visualisieren von Symbolen:

- Psychische Bedingungen zur bestmöglichen Realisierung von Bewegungen

- Visualisieren der Symbole die Bewegungsausführung symbolisieren

Ruhe: Träge fließender Fluss, fließendes Öl, Felsen, ziehende Wolken

Reaktionsschnelligkeit: Gummischnur, Bogen, Tiere wie Katzen, Panter

Schnellkraft: leichtfüßiges Reh, Antilopen, Explosionen, Rakete

## MT in 4 Stufen (Eberspächer, 1990)

### Entwicklung der Bewegungsvorstellung

#### 1. Stufe:

*mündlich (laut) bzw. schriftliche Technikbeschreibung*

→ Ich-Form (Ausführungsvorschrift); möglichst detailliert und so viele Sinnesmodalitäten wie möglich umfassen

*Auswendig lernen*

#### 2. Stufe:

*mentale / subvokale Technikbeschreibung*

→ Beschreibung per Selbstgespräch; Verarbeitung der Phasen und Merkmale des Bewegungsablaufes (innerer Zeitlupenfilm)

In der zweiten Stufe lernt der Sportler den zuvor festgelegten und verbalisierten Bewegungsablauf auswendig, was ihn in den Lage versetzt, sich diesen Ablauf subvokal, also per Selbstgespräch, zu vergegenwärtigen.

### **3. Stufe:**

*Bestimmung von Knotenpunkten (laut/mental Beschreiben)*

→ Bewegungselemente (Phasen/Merkmale) systematisieren →  
Reduktion auf wesentliche Aspekte

### **4. Stufe:**

*Symbolisieren und Rhythmisieren von Knotenpunkten*

Mentalen Zugang/Durchlauf der Handlung individuell optimieren;

Umbenennung der Knotenpunkte (indiv. Kurzform);

Bewegungsvorstellung anhand der Kurzform erarbeiten;

MT ins praktische Training integrieren

## Drehbücher - Beispiele

### Kunstturnerin – Drehbuch des Bogen vorwärts

Die Turnerin beschreibt sieben Knotenpunkte der Bewegung und weist ihnen sieben Kurzformeln zu.

1. Stand ... „und“

Ich stehe auf meinem rechten Fuß. Die linke Zehenspitze ist vorne auf dem Boden. Die Arme sind oben bei den Ohren und die Fingerspitzen zeigen zur Decke. Jetzt hebe ich mein linkes Bein ...

2. Heben – Ausfallschritt ... „tief“

... und lasse mich nach vorne in einen Ausfallschritt fallen. Ich schwinge in den Handstand, indem ich gleichzeitig auf den Boden greife, das rechte Bein nach hinten schwinge und mit dem linken Bein vom Boden abdrücke.

3. Handstand ... „laang“

Im Handstand bleiben die Beine im Spagat.

4. Schulter überstrecken ... „au“

Dann überstrecke ich meine Schultern – dabei muss ich mich lang machen und meine Fingerspitzen anschauen – solange, bis mein Fuß am Boden ist.

5. Schieben ... „schieb“

Jetzt schiebe ich mein ganzes Gewicht über meinen rechten Fuß, der fest in den Boden drückt.

6. Aufrichten wie eine Welle ... „well“

Zum Aufrichten mache ich eine „Welle“ und der Kopf bleibt lange im Nacken.

7. Schließen ... „fest“

Ich ende auf meinem rechten Fuß und schließe mit meinem linken Fuß in die 4. Position.

Kurzformel des Bogen vorwärts: „und – tief – laang – au – schieb – well - fest“

## Drehbücher - Beispiele

Eiskunstläuferin - Drehbuch des Doppel-Axel

Die Läuferin beschreibt fünf Knotenpunkte der Bewegung und weist ihnen vier Kurzformeln zu.

1. Gleitphase ... „**uuund**“

Anlauf: Links rückwärts einwärts + Armbewegung ... rechts rückwärts auswärts – Bogen: linker Arm sowie Blick sind nach hinten gerichtet; rechter Arm zeigt nach vorne; linker Fuß befindet sich hinter der Ferse.

2. Ausholen

Ansetzen: „Schaukelbewegung“ ... Verlagerung des Gewichtes vom rechten aufs linke Bein; links vorwärts auswärts – Bogen: beide Arme sowie das Spielbein (rechtes Bein) sind hinten angewinkelt.

3. Vorschwingen + Absprung ... „**hop**“

Kurz vor dem Absprung: Vorbringen und Hochziehen\* der beiden Arme und des rechten Beines. (\*Die Athletin korrigierte im Laufe des Mentalen Trainings auf „Vorschwingen“)

Absprung: Strecken des Oberkörpers, der Hüfte, des Knies und des Fußgelenkes des linken Beines über die Zacke.

4. „Hochschrauben“ ... „**wusch**“\*\*

Luftphase: Körpergewicht wird über das rechte Bein gebracht; Beine werden gekreuzt und Arme werden geschlossen; während der Rotation (2 ½ Drehungen) dauernd die rechte Hälfte des Körpers „nach vorne“ drücken; kurz vor der Landung Arme und Beine öffnen.

(\*\*Die Athletin strich das „Wusch“ im Laufe des Mentalen Trainings – besserer Rhythmus)

5. Landung + Auslauf ... „**bam**“

Landung: am rechten Bein auf der Zacke und bis zur Fußmitte „abrollen“.

Auslauf: Rechts rückwärts auswärts – Bogen – Arme: Linker Arm nach vorne; rechter Arm zur Seite gestreckt; Beine: Rechtes Bein gebeugt, linkes Bein seitlich nach hinten gestreckt; Arme und Beine in „Gegenhaltung“ (= rechte Schulter nach hinten und rechte Hüfte nach vorne drücken); Blick etwas rechts seitlich; nicht vergessen: Im Knie landen!

Kurzformel des Doppel-Axel: „uuund – hop – wusch – bam“

# Visualisieren

Erzeugung leistungsgebundener innere Vorstellungen die sich positiv auf die tatsächliche Durchführung auswirken

## **Übungen:**

### **A: Spüren der Wirkung von inneren Bildern**

du beißt in einer Zitrone

du greifst auf eine heiße Herdplatte

du erinnerst dich an deinen letzten Sieg im ....

du liegst an einem schönen Strand

## **B: Unterschied zwischen Vorstellung und Realität**

### **„Fotografieren“**

Richte deinen Blick in eine bestimmte Richtung.

Schließe die Augen und entspanne dich

Öffne die Augen für eine Sekunde und schließe sie sofort wieder

Versuche das gesehene Bild nun möglichst Detailgetreu vor deinem inneren Auge weiter zu sehen und beschreibe es.

Nach 1-2 Min öffne die Augen und vergleiche

### **Gedankenbeobachtung**

Im Training Gedanken und innere Bilder beobachten (aufschreiben)

Differenzieren → Gewinnbringende und „Nutzlose“ Vorstellungen

„Kultivieren“ der Gewinnbringenden

## Visualisierung zur Optimierung der Wettkampfstand

Bilder die **Ruhe** symbolisieren  
eine ruhige Wasseroberfläche

Bilder die **Präzision** symbolisieren  
ein Laserstrahl der Punktgenau trifft

Bilder die **Ausgeglichenheit** symbolisieren  
eine perfekt ausbalancierte Waage

### Setzen eines visuellen Ankers

definiere ein ideales Bild dass deine Zielvorstellung widerspiegelt  
Platzierung → wo deine Blicke häufig vorbeischiessen

### Visueller Anker

Beispiel: Sportschießen: ein Bild des Zielkreises (im Spind oder am Spiegel ...)  
→ Auge wird so im Wettkampf besser und schneller das Ziel fokussieren können.

# Imagination

## Vorstellungstechnik

integriert neben visuellen Aspekten so viele „sinnliche“ Aspekte wie möglich

Geräusche, Gerüche, Geschmacksempfindungen,  
Körperwahrnehmungen, Gefühle, ...



## „Ganzheitliche Technik“

- bietet mehr Ansatzpunkte als Visualisieren
- verlangt eine intensive gedankliche Auseinandersetzung mit Ziel

Voraussetzung: alles was wachgerufen (imaginiert) werden soll, muss sich bereits in unseren Erinnerungen, damit in bestimmten neuronalen Verschaltungen in uns befinden.

Wir verfügen über eine Repräsentation.

Je häufiger diese Verschaltungen aktiviert werden, desto stabiler wird diese Verschaltung. Ein abrufen fällt somit immer leichter.

Das gilt insbesondere dann, wenn die Aktivierung des betreffenden Verschaltungsmusters mit einer emotionalen Erregung und der dadurch ausgelösten vermehrten Freisetzung neuroplastischer Signalstoffe einhergeht.

## Praxis - Imagination

**Preplay**

**Replay bzw. Reflexion**

**Ankern von positiven Gefühlen**

**Vorstellung konkreter Bewegungsabläufe - Routinen**

**Ziel-Imagination**

*Wer das Ziel kennt, kann entscheiden.*

*Wer entscheidet, Findet Ruhe.*

*Wer Ruhe Findet, ist sicher.*

*Wer sicher ist, kann überlegen.*

*Wer überlegt, kann verbessern.*

*(Konfuzius)*

**Preplay:**

zukünftige Ereignisse vorwegnehmen / es werden Situationen im Kopf konstruiert.

Es können erwünschte, gewollte, erfolgversprechende Handlungen gedanklich vorbereiten und vorgestellt werden (Denken als Probehandeln, Wenn-dann-Beziehungen, selbsterfüllende Prophezeiung).

Aber auch unerwünschte Situationen können bedacht und somit vermieden werden.

**Replay:**

bewusste Auseinandersetzung mit vergangenem Verhalten und Erleben.  
Wichtig für Weiterentwicklung!

**Imaginieren! Ankern:** Fokus auf Persönlichkeitsmerkmal – Nachempfinden einer konkreten Situation – Verbindung mit Punkt am Körper – Druck auf diesen Punkt. Ziel: Aktivierung dieser Eigenschaft mittels Aktivierung des Ankerpunktes am Körper. Je mehr Energie für den Aufbau der Imagination verwendet wird und je mehr positive Emotionen dieses Bild stärken, desto stärker wird der Effekt werden.