Die Kunst, sich richtig einzustimmen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

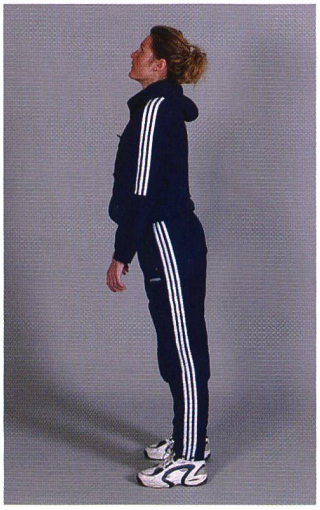
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

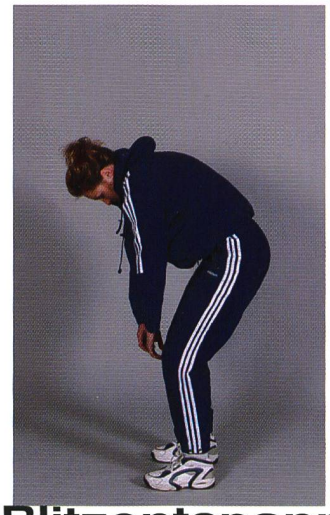
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Einige Techniken zur Optimierung der Selbstregulation

Die Kunst, sich





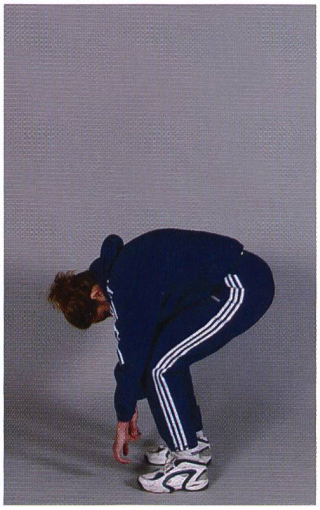


Foto: Daniel Käsermann

Feedback

Wirkung
- Kontrolle der Emotionen.
- Steuerung psychovegetativer Prozesse.
- Abbau von störenden vegetativen Symptomen.

Ablauf
1. Ruhestellung im Sitzen oder Liegen einnehmen.
2. Die ungünstigen Symptome wie zum Beispiel Herzklopfen, Handschweiss, Kniezittern oder Ähnliches einfach nur wahrnehmen und beobachten, so lange, bis der körperliche Zustand wieder ausbalanciert ist.

Ort
In ruhiger Umgebung.

Zeitpunkt
Vor dem Unterrichts- und Trainingsbeginn oder beim Auftreten störender Symptome.

Dauer
Wenige Sekunden bis Minuten.

Wiederholung
Immer wenn die Erregung ansteigt und Symptome bemerkt werden.

Anwendung
Beim Auftreten unangenehmer, störender Symptome für einige Sekunden, vor Unterrichtsstunden mit hohem Stresspotential.

Blitzentspannung

Wirkung
- Kurzfristige physische Entspannung.
- Sofortige Stressminderung.
- Kurzfristige Ausgeglichenheit.

Ablauf
Blitzartiges Lockerlassen der gesamten Skelettmuskulatur des Körpers. Von Kopf bis Fuss alles hängen lassen, wie eine Marionettenfigur, deren Fäden plötzlich durchgeschnitten werden.

Ort
Überall möglich.

Zeitpunkt
In dem Moment, in dem eine Situation als beanspruchend erlebt wird.

Dauer
Wenige Sekunden, bis die Entspannung spürbar wird.

Wiederholung
In jeder Stresssituation.

Anwendung
Im Unterrichts- und Trainingsalltag, sobald eine Situation als beanspruchend erlebt wird.

Entspannungsatmung

Wirkung
- Schnelle Entspannung.
- Bekämpfung von Nervosität.
- Psychophysische Ausgeglichenheit.

Ablauf
Deutliche Vertiefung und Verlängerung der Ausatmung, unabhängig von der Körperhaltung. Die Aufmerksamkeit liegt bei der Ausatmung, während die Einatmung ganz von alleine geschieht.

Ort
In ruhiger Umgebung.

Zeitpunkt
In einer ruhigen Zeit.

Dauer
Zwei bis drei Minuten.

Wiederholung
Zwei- bis dreimal täglich.

Anwendung
In Momenten der Übererregung vor oder während des Unterrichts und des Trainings, in Pausen nach anstrengenden Lektionen.

richtig einzustimmen

Auf dem Weg zu einer erfolgreichen Karriere als Unterrichtende, Trainer oder Leistungssportler spielen Selbstregulationsprozesse eine wichtige Rolle. Diese Prozesse ermöglichen es überhaupt erst, das Handlungsrepertoire in einem bestimmten Zusammenhang verfügbar zu haben. Was nützt eine hohe Fachkompetenz und Motivation, wenn im Unterricht und im Training die Nervosität so gross ist, dass sie die Zusammenarbeit mit den Kindern stark beeinträchtigt? Die zentrale Frage lautet also: Wie kann ich mich in den Zustand bringen, der es mir erlaubt, mein Handlungsrepertoire optimal einzusetzen?

Ein wesentlicher Bereich der Selbstregulationskompetenz ist die Fähigkeit, das eigene Erregungsniveau wahrzunehmen und gezielt in die gewünschte Richtung zu verändern. Das Entstehen eines unangemessenen Erregungszustandes ist zu vermeiden. Auf dieser Doppelseite stellen wir einige Techniken zur Optimierung der Selbstregulation vor. Auf Seite 16 finden Sie einige Übungen zur schnellwirkenden Entspannung, auf Seite 17 einige Techniken zur Aktivierung.

Diese und andere Techniken sind im folgenden Buch enthalten: *Seiler, R.; Stock, A.:* Handbuch Psychotraining im Sport. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch-Verlag, 1994. ESSM 01.1007

Selbstaktivierung

Wirkung
- Entwicklung geistig-körperlicher Frische.
- Aktivierung des Organismus.
- Entwicklung eines Wachbewusstseins.

Ablauf
1. Tief und kräftig einatmen. Während der Einatmung folgenden Selbstbefehl innerlich nachvollziehen: «Ich fühle mich frisch und munter.»
2. Die Ausatmung sich selbst überlassen.
3. Während des Ausatmens den Körper räkeln und strecken, bis sich ein Gefühl der Frische einstellt.

Ort
In ruhiger Umgebung.

Zeitpunkt
Wenn der Organismus ein zu niedriges Erregungsniveau aufweist.

Dauer
Zwei bis drei Minuten.

Wiederholung
Mehrmals täglich.

Anwendung
Unmittelbar vor Unterrichts- und Trainingsbeginn oder in Pausen zwischen zwei Lektionen, wenn der Organismus ein zu niedriges Erregungsniveau aufweist.

Aktivierungsatmung

Wirkung
- Belebung des Organismus.
- Schnelle psychophysische Aktivierung.
- Bekämpfung von Untererregung.

Ablauf
1. Keine bestimmte Körperhaltung notwendig.
2. Schnell und tief einatmen. Die Aufmerksamkeit liegt auf der Einatmung, während die Ausatmung ganz von allein geschieht.

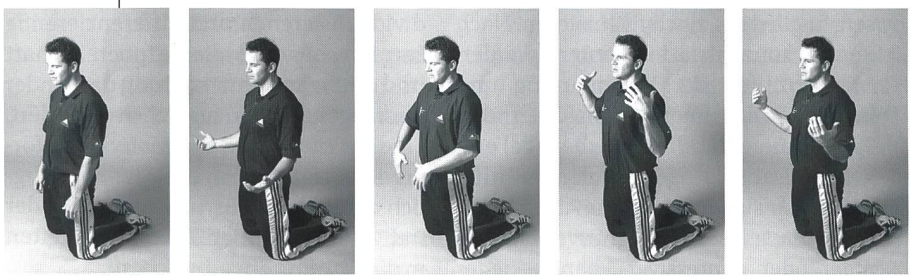
Ort
In ruhiger Umgebung.

Zeitpunkt
Zu einer ruhigen Tageszeit.

Dauer
Zwei bis drei Minuten.

Wiederholung
Zwei- bis dreimal täglich.

Anwendung
Vor und während des Unterrichts und des Trainings, jedes Mal in Momenten der Untererregung für zwei bis drei Atemzüge.



Energie aufladen

Wirkung
- Verminderung von Nervosität.
- Steigerung der körperlichen und seelischen Vitalität.
- Abbau von Apathie.

Ablauf
1. Bequeme, aber aufrechte Körperhaltung einnehmen, Augen schliessen.
2. Aufmerksamkeit auf die Atmung lenken.
3. Kräftig und dynamisch einatmen, Ausatmung geschehen lassen. Während der Einatmungsphase folgende geistige Vorstellung umsetzen: «Ich atme Lebensenergie ein.»

Ort
In ungestörter Umgebung.

Zeitpunkt
Jedes Mal wenn Müdigkeit auftaucht (statt Kaffee zu trinken).

Dauer
Drei bis fünf Minuten.

Wiederholung
Mehrmals täglich.

Anwendung
Unmittelbar vor Unterrichts- und Trainingsbeginn.