

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 2

Rubrik: Die Kunst, sich richtig einzustimmen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Einige Techniken zur Optimierung der Selbstregulation

Die Kunst, sich

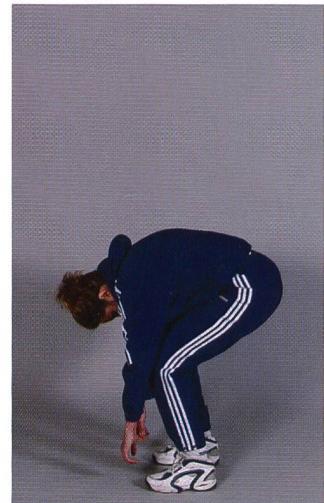


Foto: Daniel Käsemann

Blitzentspannung

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 Herzschlag, 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.

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

Selbstaktivierung

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

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.

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.

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.

