

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Artikel: Die Angst zu versagen

Autor: Gautschi, Roland

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991937>

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: 11.01.2026

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



Foto: Keystone/Alastair Grant

Mentale Schwierigkeiten im Hochleistungssport

Die Angst zu versagen

Im Wettkampf müssen die Karten auf den Tisch. Die entscheidende Frage ist, ob die Athletinnen und Athleten ihre Trümpfe auch ausspielen können. Eine im Anschluss an die Olympischen Spiele in Sidney durchgeführte Studie zeigt, welche Bedeutung mentale Aspekte haben.

Roland Gautschi

Den Schweizer Sportlerinnen und Sportlern wird nachgesagt, dass sie im entscheidenden Moment dem Druck nicht gewachsen sind und die erwartete Leistung nicht abrufen können. Die Studie von Jürg Schmid, Psychologe an der Universität Zürich, hatte nicht zum Ziel, diese Sichtweise auf ihre Richtigkeit zu überprüfen. Vielmehr zeigt die Befragung von 33 Sportlerinnen und 51 Sportlern aus 16 verschiedenen Sportarten, wo die grössten «Stolpersteine» auf dem Weg zum Erfolg liegen. Einige Befunde überraschen.

«Weibliche» und «männliche» Probleme

Die Studie konnte geschlechtsspezifische Unterschiede deutlich machen. Wer jedoch meint, dass «typisch» weibliche oder «längst bekannte» männliche Schwächen aufgedeckt wurden, liegt falsch. So sind es eher die Männer, die «mangelndes Selbstvertrauen» oder «leistungshemmende Gedanken und Gefühle» angeben, währenddessen mehr Frauen aussagen, sich im Wettkampf zu verkrampfen oder öfter über Motivationsprobleme klagen. Unter dem Strich sind Männer und Frauen mental etwa gleich belastbar.

Schwierige Situationen am Wettkampftag oder im Wettkampf

- 1 Schwierigkeiten, sich zu motivieren
- 2 Fehlender Spass am Wettkampf
- 3 Nachlassende Konzentration
- 4 Mangel an Selbstvertrauen
- 5 Gesundheitliche Probleme
- 6 «Nervenflattern» im Wettkampf
- 7 Mangelnde Unterstützung durch das Team
- 8 «Verkrampfung» im Wettkampf
- 9 Verunsicherung durch Kleinigkeiten
- 10 Verletzung
- 11 Leistungshemmende Gedanken und Gefühle
- 12 Angst zu versagen
- 13 Schwierige Wettkampfbedingungen

Quelle Schmid, J.: Mentale Schwierigkeiten im Schweizer Hochleistungssport: Eine Bestandesaufnahme mentaler Schwierigkeiten von Schweizer Athleten/-innen in Sidney 2000. Universität Zürich, Angewandte Psychologie.

«Nervenflattern» bei den «Alten»

Der Vergleich der beiden Gruppen «jung und unerfahren» und «alt und erfahren» zeigt, dass bei den «alten Hasen» die Nerven im Wettkampf immer noch und sogar heftiger «flattern» als bei den Jungen. Diese hingegen geben an, weniger «Spass am Wettkampf» zu haben und leiden eher unter «Mangel an Selbstvertrauen». Nicht unerwartet ist die Summe der Gesamtbelastung in mentaler Hinsicht bei den jungen Athletinnen und Athleten grösser als bei den älteren. Jedoch konnte nicht festgestellt werden, dass sich Erfahrene (mehrmalige Teilnahme an Grossanlässen) mental robuster präsentieren.

m

Die Leistungsbremse im Kopf

Die Grafik verdeutlicht sowohl in quantitativer (X-Achse) als auch in qualitativer Hinsicht (Y-Achse) die einzelnen mentalen Aspekte, wobei die Aussagen aller 84 Befragten berücksichtigt sind. Je höher der Punkt auf der Grafik, desto schwerer wiegt der betreffende Aspekt, je weiter rechts er liegt, desto häufiger wurde er genannt.

Wenige Athletinnen und Athleten hatten «Schwierigkeiten sich zu motivieren» oder «fehlenden Spass am Wettkampf», was ja anlässlich der Olympischen Spiele auch nicht zu erwarten ist. Probleme wie «Verkrampfung im Wettkampf» oder «Angst zu versagen» wurden als gravierender eingestuft wie beispielsweise eine «Verletzung». Es scheint, als ob die Fähigkeit mit Wettkampfdruck umzugehen, für die Erbringung der persönlichen Bestleistung eine entscheidende Komponente ist. Dieser Befund ist interessant; er schneidet eine Problematik an, der vielleicht noch zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird: dem mentalen oder psychologischen Training, speziell in der Phase vor und während des Wettkampfes.

