



Kein Stress mit dem Stress: Mentale Stärke entwickeln

Prof. Dr. Manfred Wegner (er/ihn)

Institut für Sportwissenschaft
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

0431 8803753

mwegner@email.uni-kiel.de

Mentale
Werkzeugkiste

Belohnungsaufschub

Gelassenheit

Stress

Burn-out

the pink elephant

Mentale Stärke

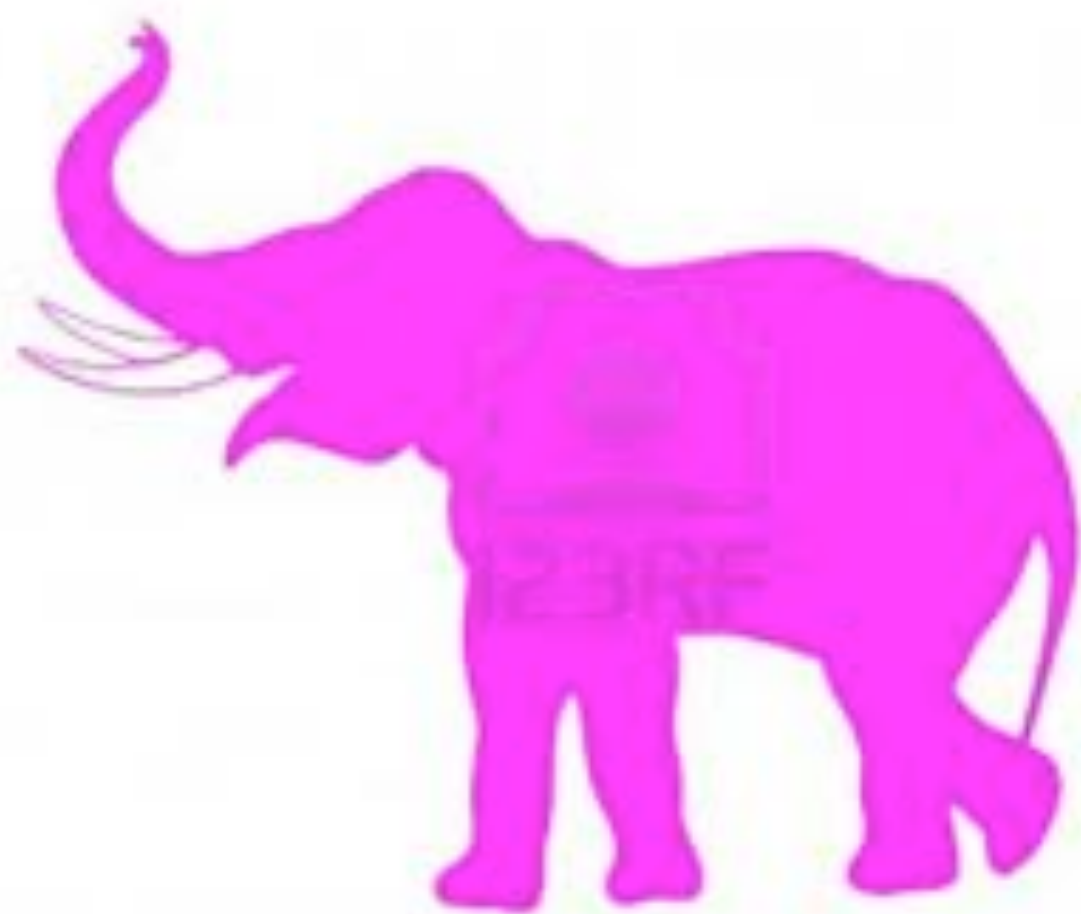
Von Sportlern lernen

Freizeit und
körperliche Aktivität

Zeitmanagement

Herausforderungen

the pink elephant



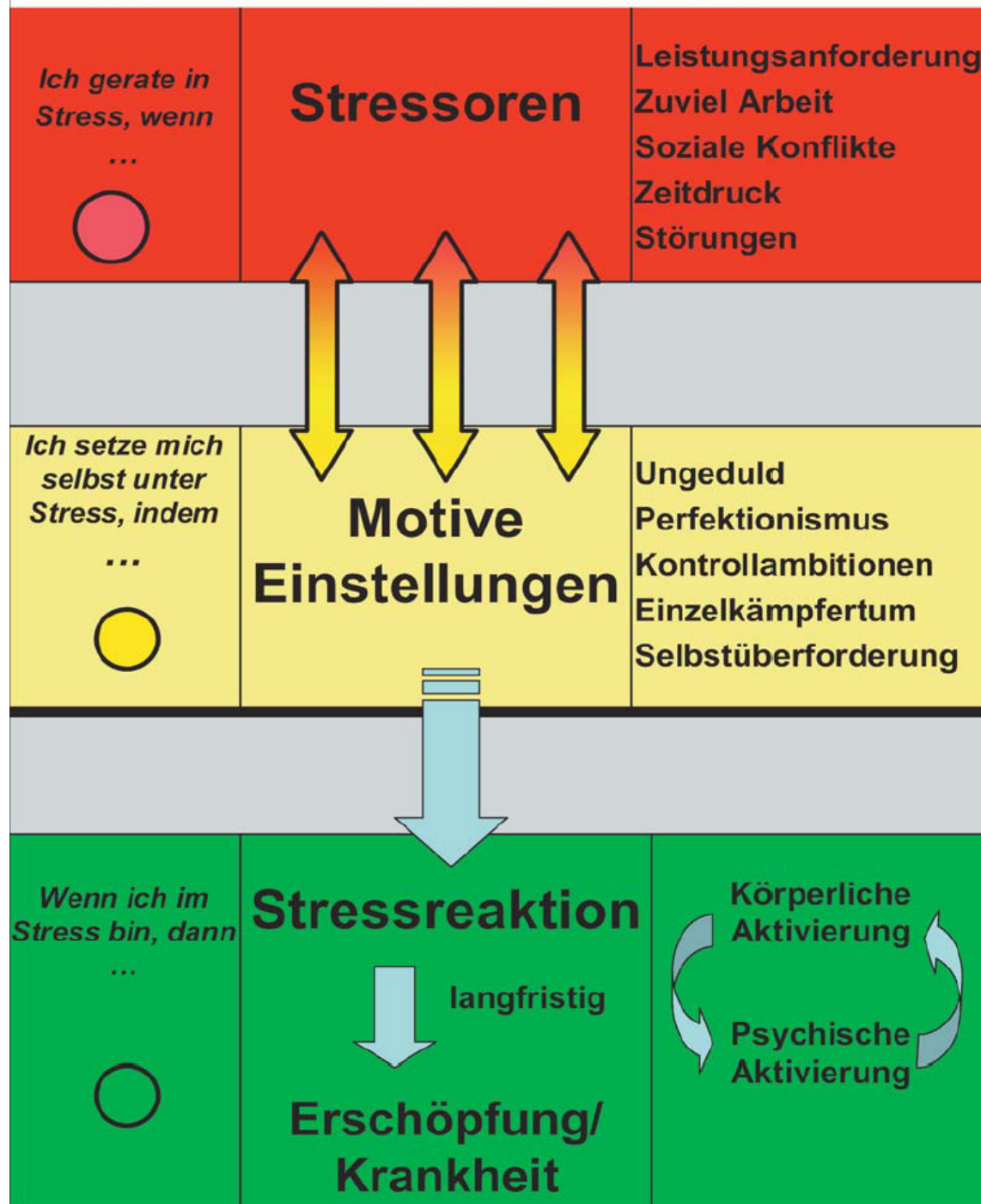
**Ich gerate in Stress,
wenn . . .**

**Mentale Stärke
bedeutet ...**

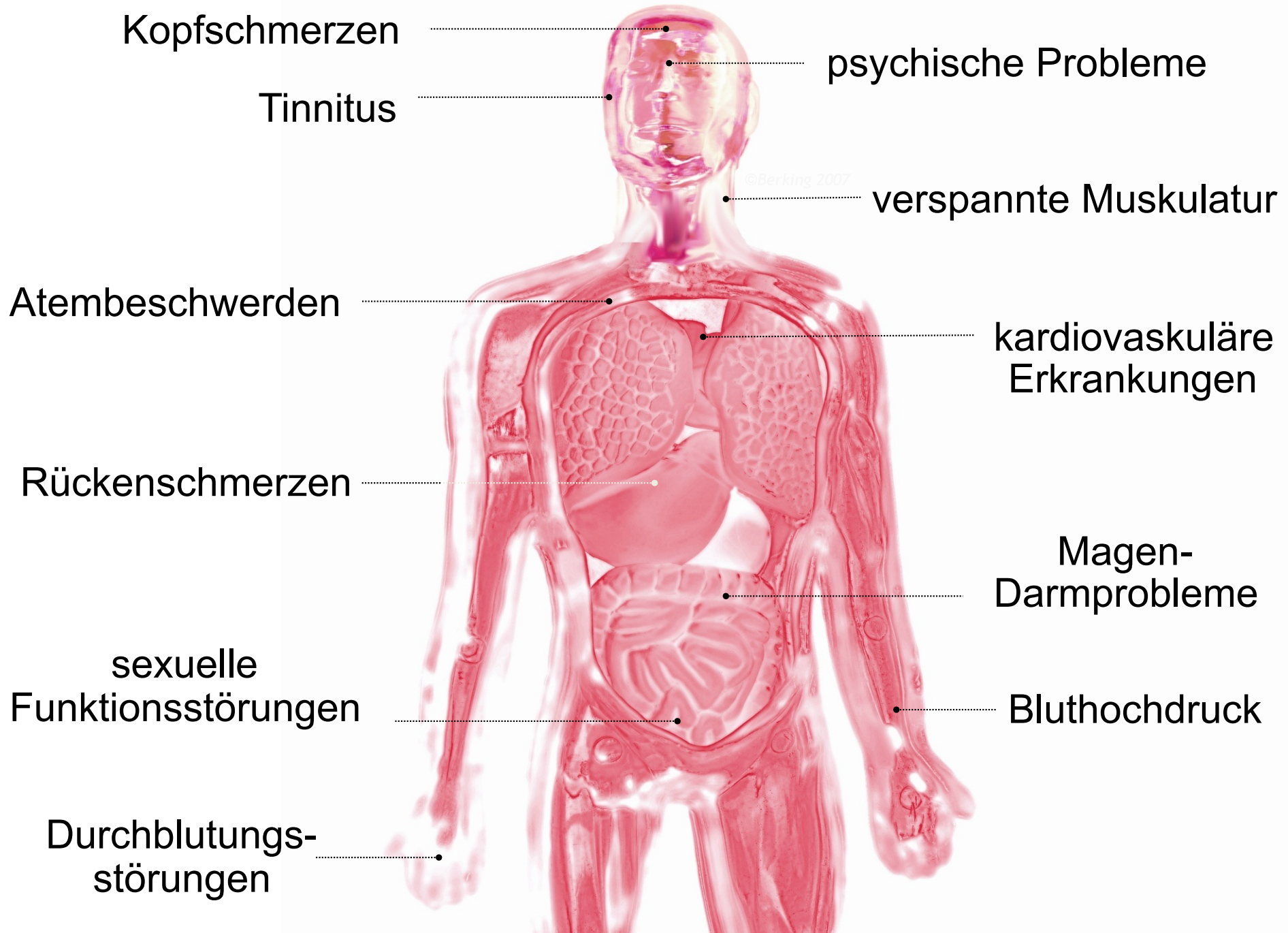


Stress –was ist das eigentlich?

Die „Stress-Ampel“



Chronischer Stress macht krank!



Stress – Definition

(Scherer, 1985, S. 197 f.)

„wenn die Systemlage eines Organismus über einen längeren Zeitraum hinweg aus dem Gleichgewicht gebracht wird“

⇒ die emotionale Erregung klingt auch nach längerer Zeit nicht ab

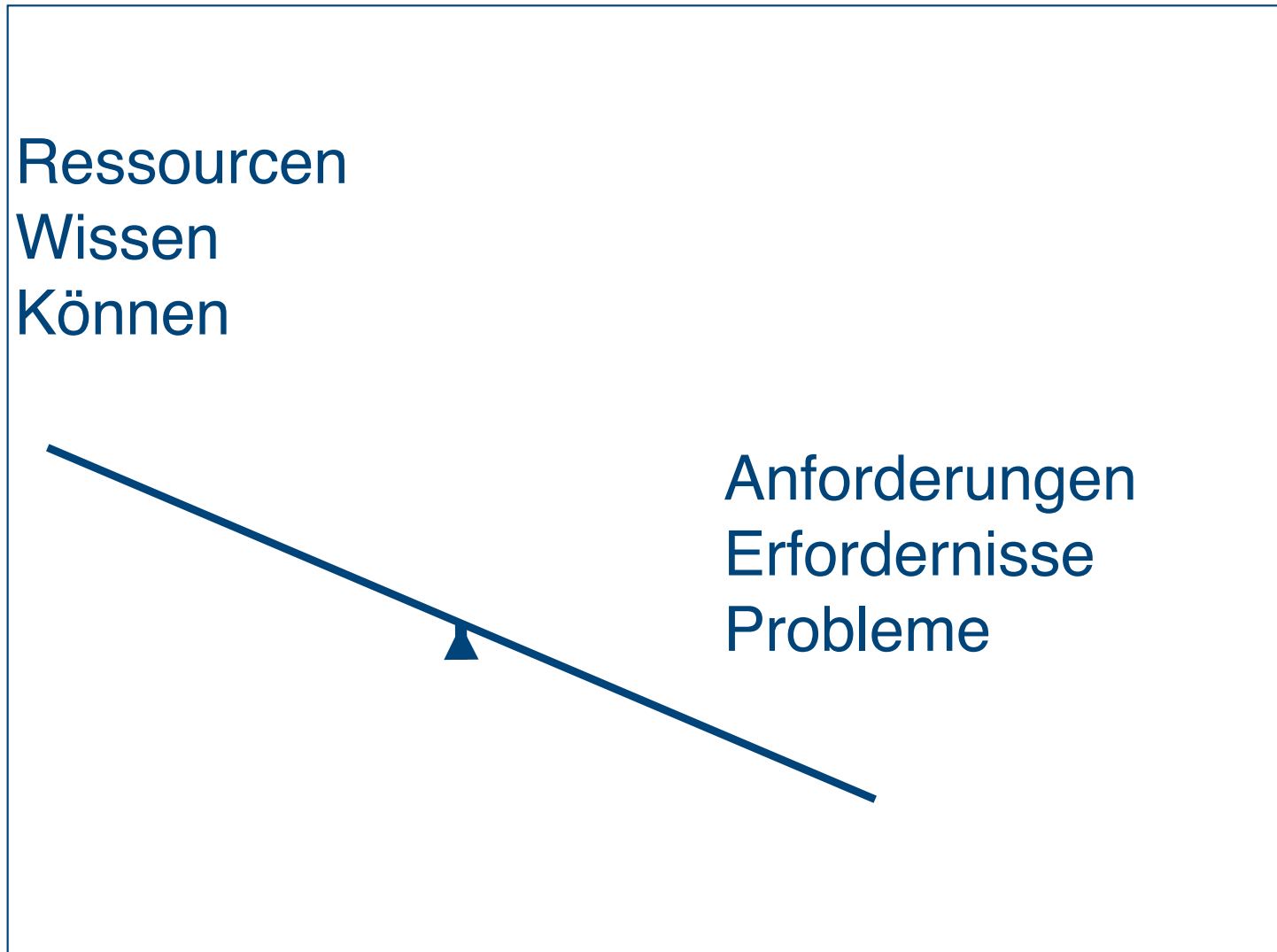
Routine

Ressourcen
Wissen
Können

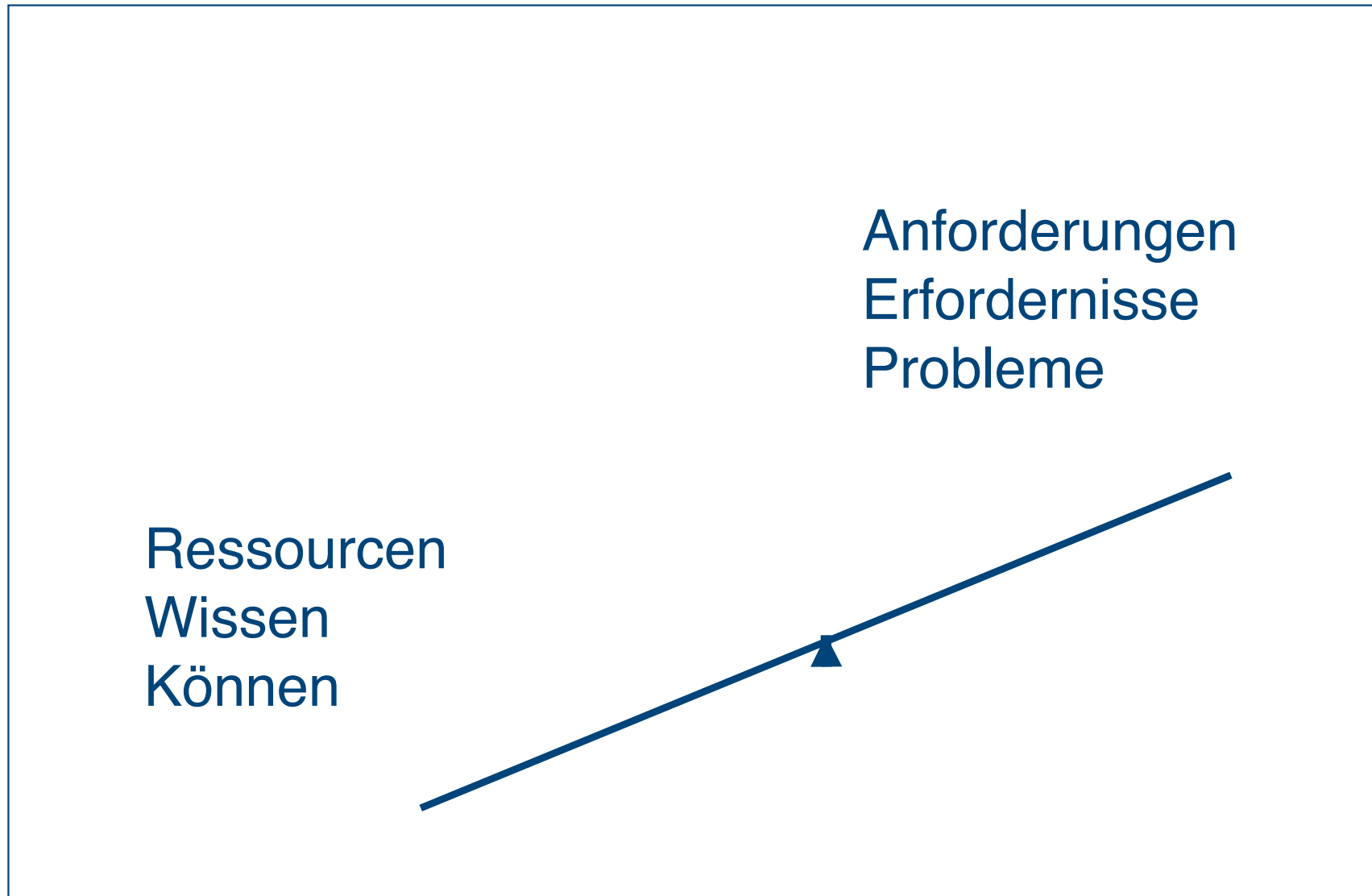
Anforderungen
Erfordernisse
Probleme



Überforderung

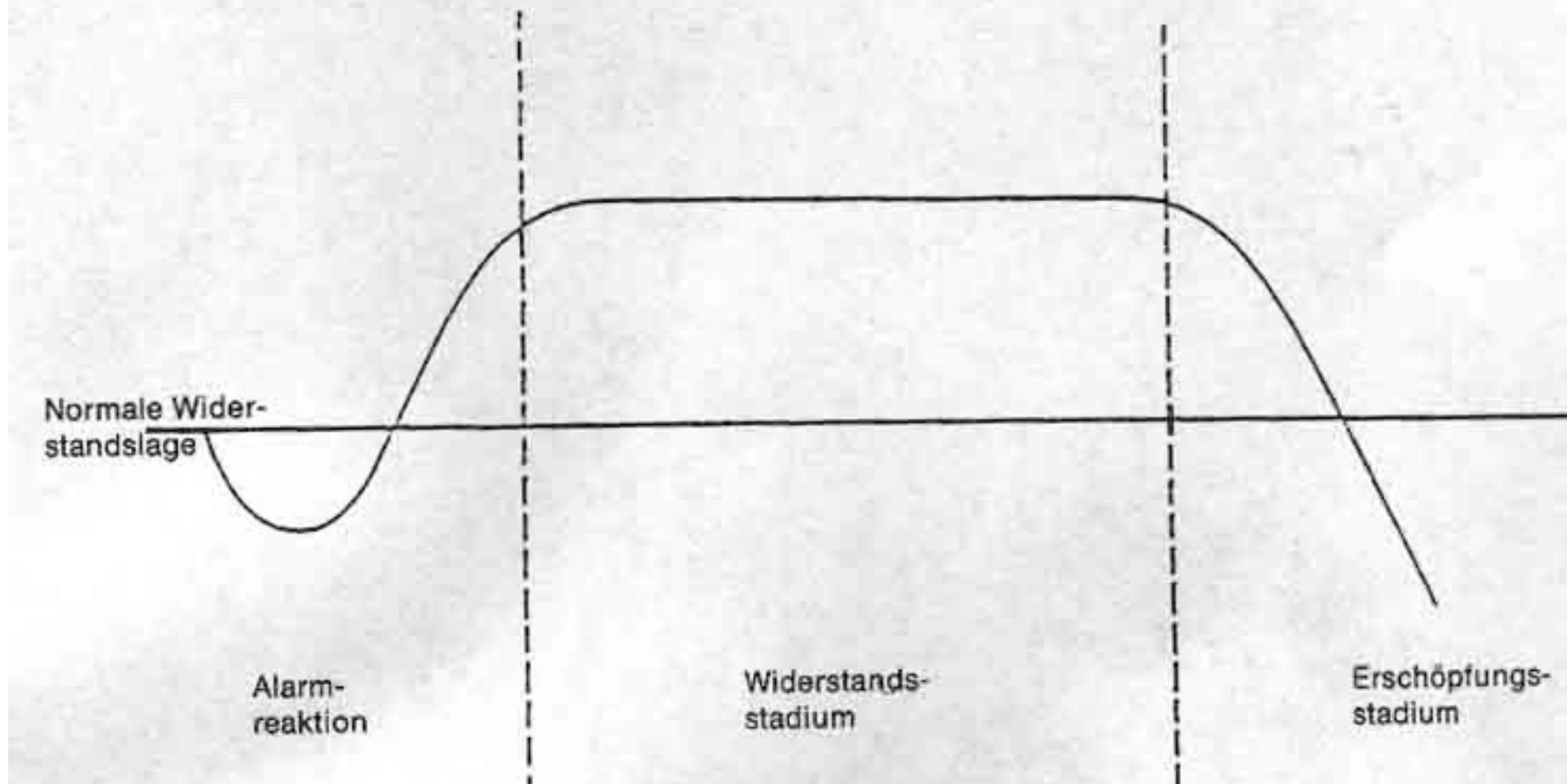


Unterforderung

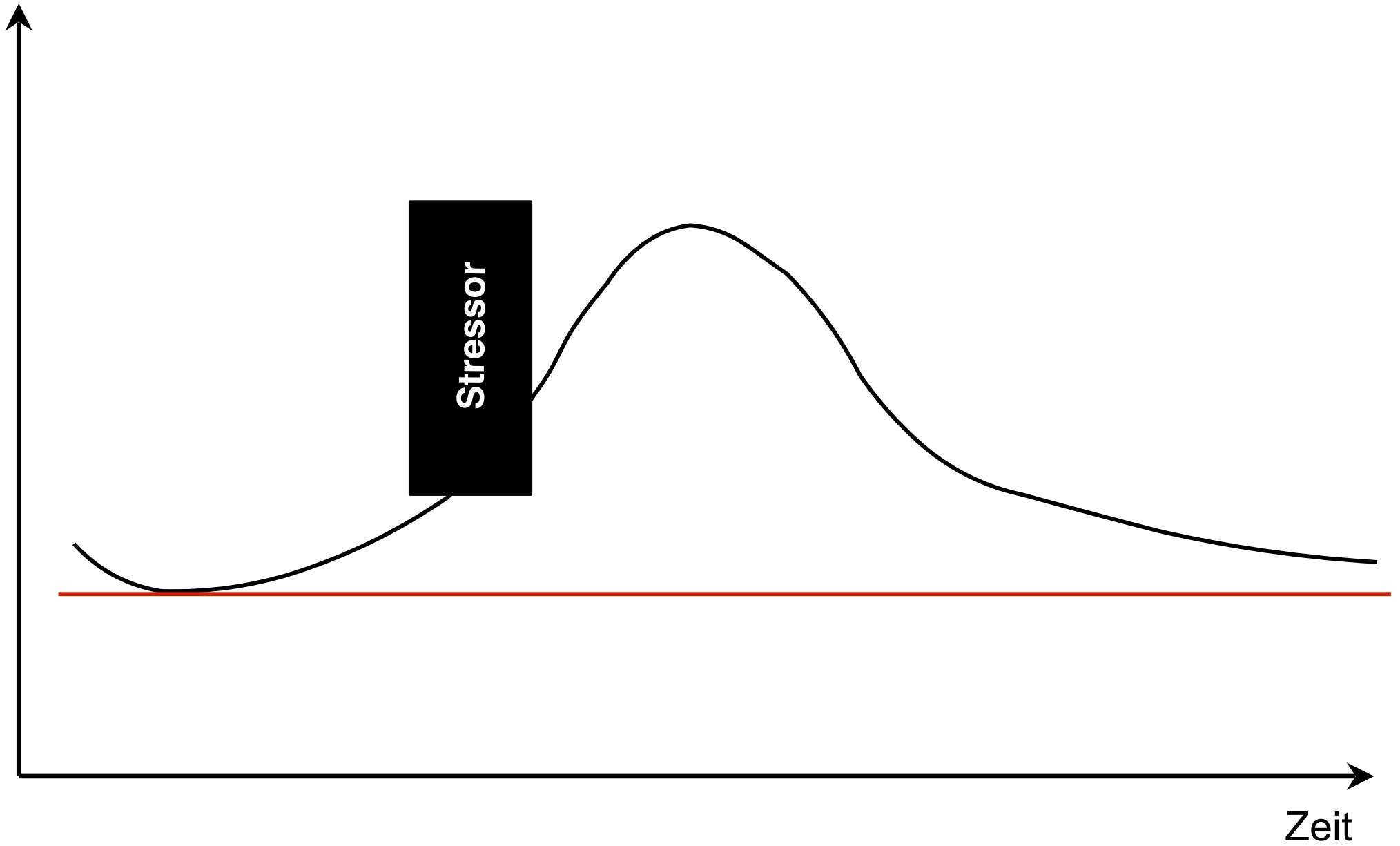


Biophysisches Modell (Selye, 1936)

Abb. 2: Die drei Stadien des Allgemeinen Anpassungssyndroms (AAS) (nach SELYE)

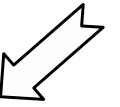


Intensität



Intensität

**Kurzfristige
Stressbewältigung**

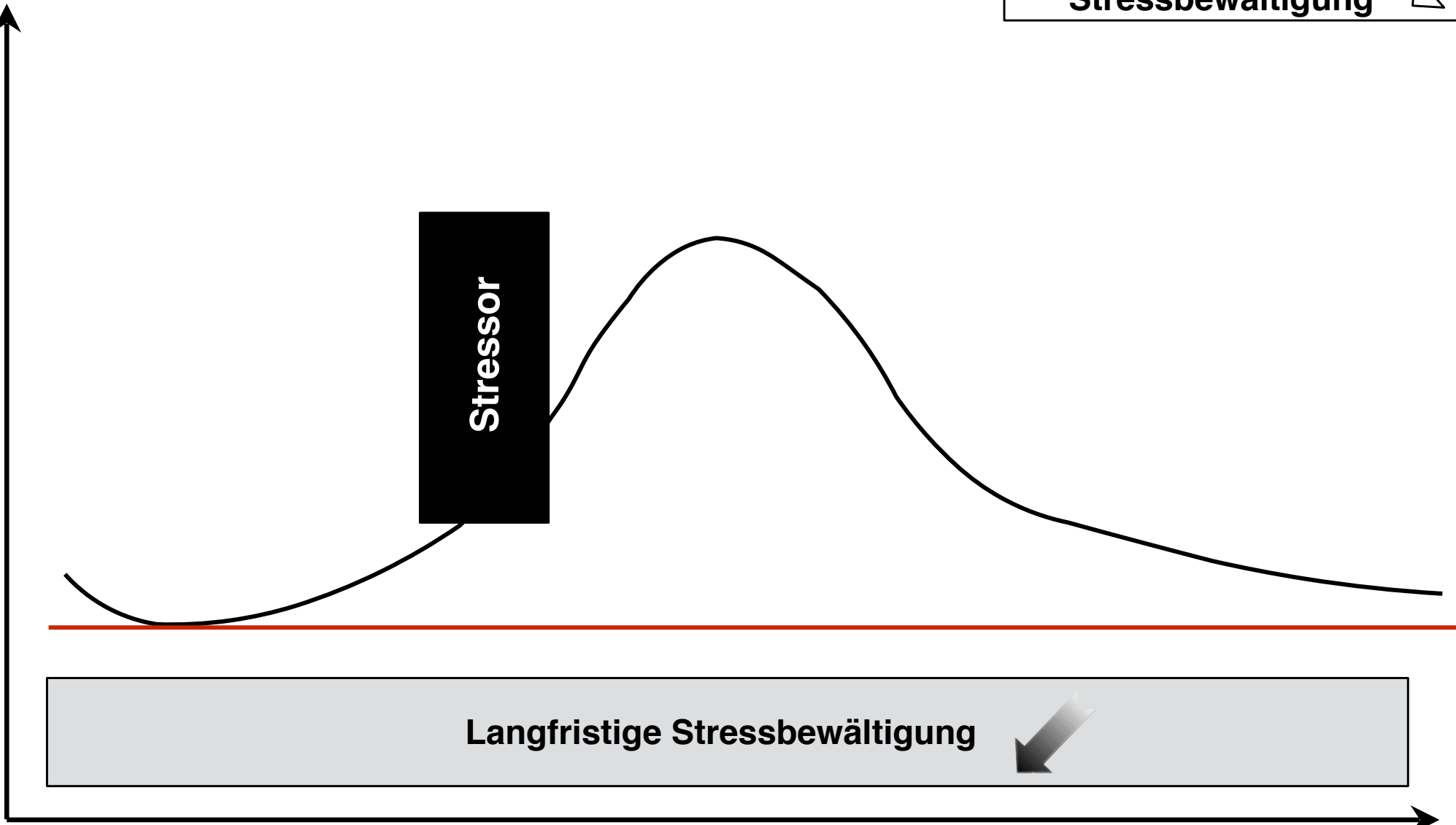


Stressor

Langfristige Stressbewältigung

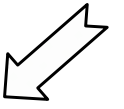


Zeit



Intensität

**Kurzfristige
Stressbewältigung**



Intensität Stressor
reduzieren

Erregungsspitzen kappen
Eskalation vermeiden

Umgehende
Erholung
sicherstellen

Erholungsfähigkeit
verbessern

Belastbarkeit
erhöhen

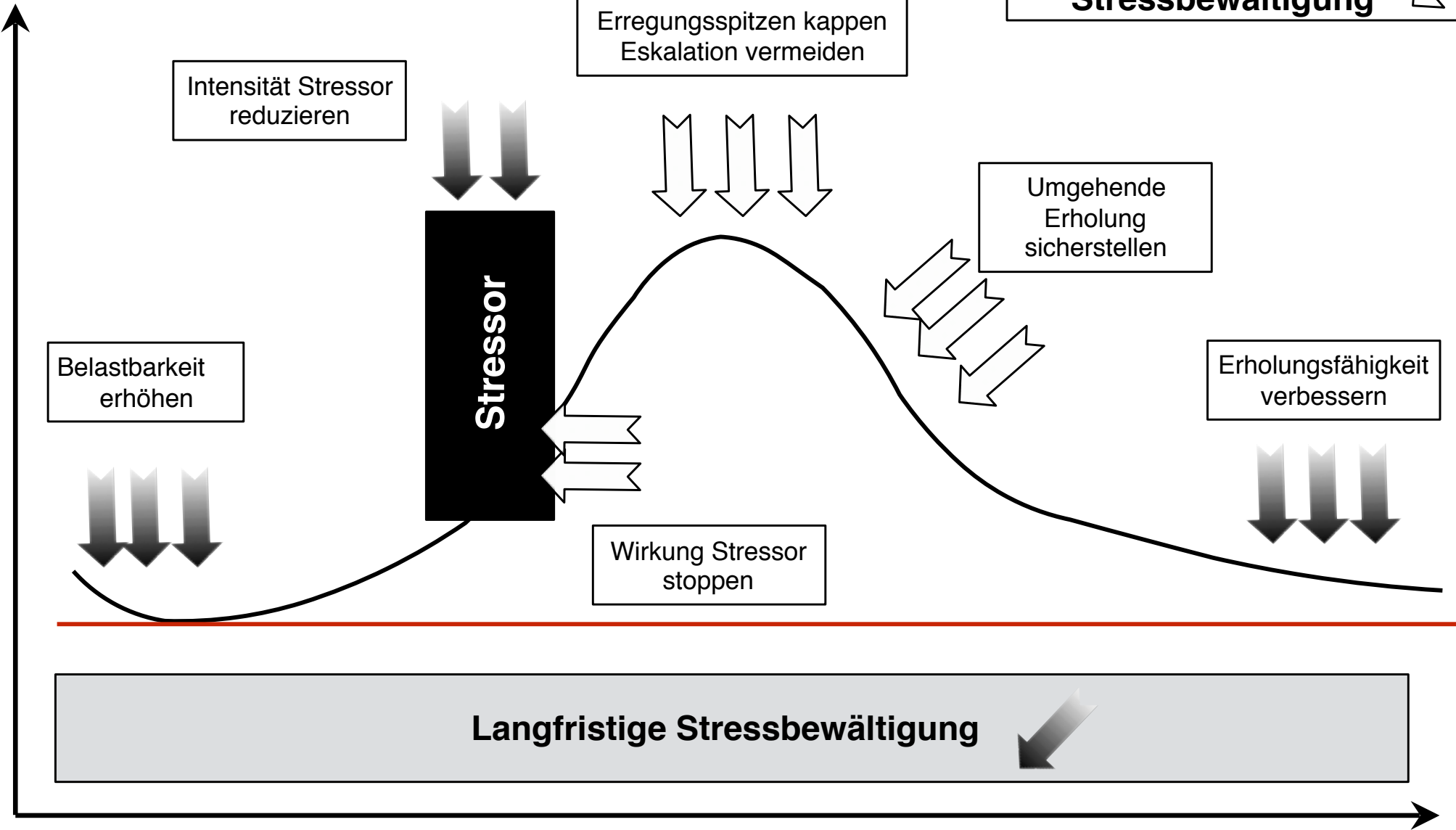
Stressor

Wirkung Stressor
stoppen

Langfristige Stressbewältigung



Zeit



Mentale Stärke

Menschen, die von den eigenen Fähigkeiten überzeugt sind und Situationen für kontrollierbar halten:

- setzen sich höhere Ziele
- sind motivierter
- können besser mit Stress umgehen
- zeigen mehr Anstrengung und Ausdauer

Mentale Schwäche

Resignieren

„Ich schaffe das nicht mehr!

Das hat ja sowieso keinen Zweck!“

Abhängig sein von anderen

„Welchen Eindruck mache ich?

Was denken die anderen?

Dann bin ich wieder schuld!“

Den Mut verlieren

„Hoffentlich ist das Spiel bald vorbei!“

Mentale Stärke

Niemals aufgeben

„Ich kämpfe bis zum letzten Punkt!“

Sich in das Spiel versenken!

Kein Gedanke an das, was sein wird, ob nach Punktgewinn oder Punktverlust!

„Ich allein entscheide darüber, was ich tue!“

Niederlagen akzeptieren

„Ich gebe mein Bestes! Jeder kann mal verlieren.

Wenn ich verliere, werde ich es aufs Neue versuchen!“

Bewertung

	Bedrohung	Herausforderung
<i>Anforderung</i>	„Ich sehe ein (großes) Problem!“	Ich sehe eine (Riesen-)Chance!“
<i>Wie man sich wahrnimmt</i>	„Mit meinen Schwächen schaffe ich das nie!“	„Ich setze meine Stärken ein, dann werden wir ja sehen!“
<i>Perspektive</i>	„Welche (negativen) Konsequenzen werden sich für mich ergeben, wenn ich es nicht schaffe?“	„Was kann ich gewinnen, welche Kompetenzen kann ich erweitern!“

Bewertung



	Bedrohung	Herausforderung
<i>Anforderung</i>	„Ich sehe ein (großes) Problem!“	Ich sehe eine (Riesen-)Chance!“
<i>Wie man sich wahrnimmt</i>	„Mit meinen Schwächen schaffe ich das nie!“	„Ich setze meine Stärken ein, dann werden wir ja sehen!“
<i>Perspektive</i>	„Welche (negativen) Konsequenzen werden sich für mich ergeben, wenn ich es nicht schaffe?“	„Was kann ich gewinnen, welche Kompetenzen kann ich erweitern!“

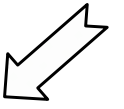


Die mentale Werkzeugkiste



Intensität

**Kurzfristige
Stressbewältigung**



Intensität Stressor
reduzieren

Erregungsspitzen kappen
Eskalation vermeiden

Umgehende
Erholung
sicherstellen

Erholungsfähigkeit
verbessern

Belastbarkeit
erhöhen

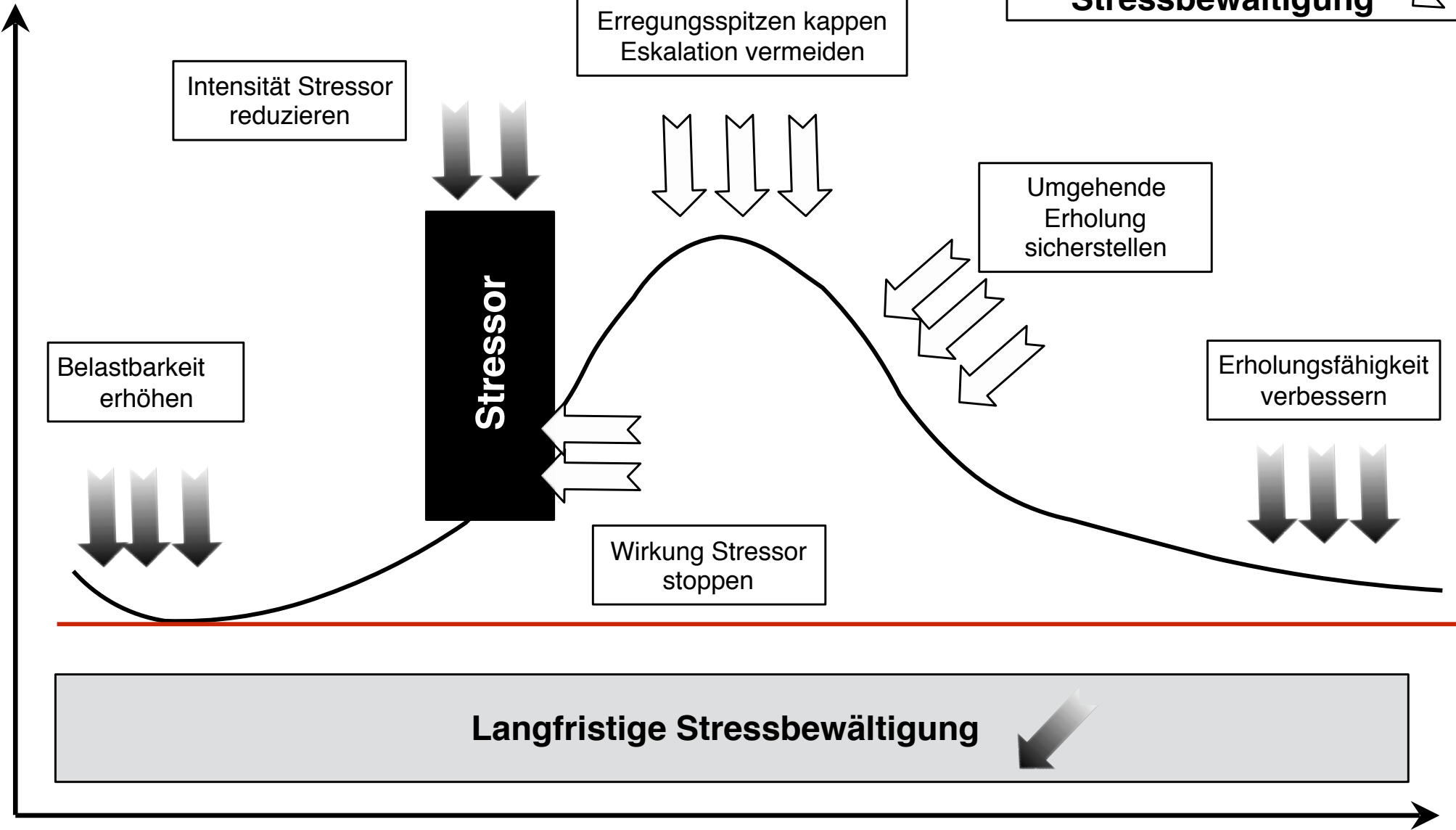
Stressor

Wirkung Stressor
stoppen

Langfristige Stressbewältigung

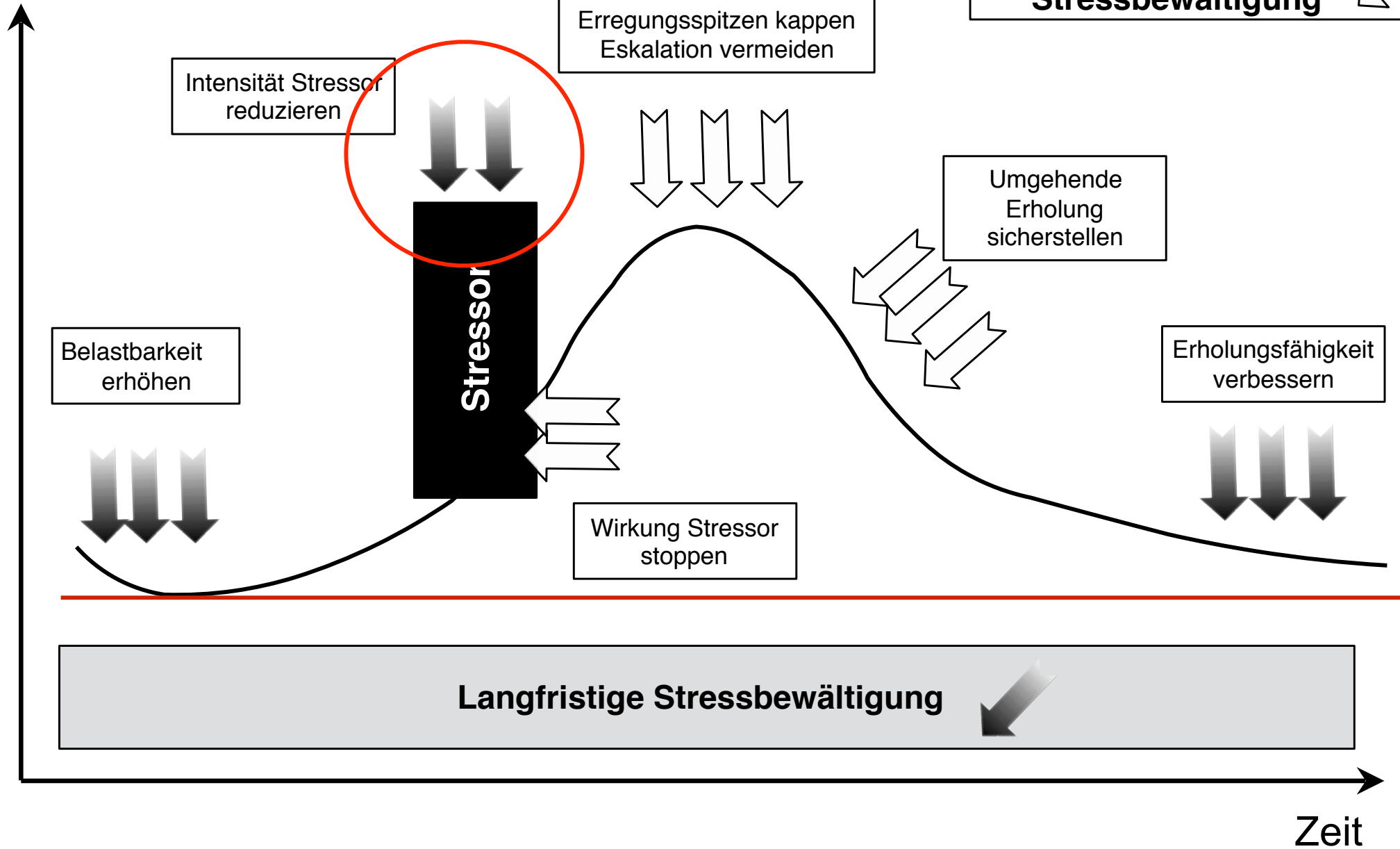


Zeit

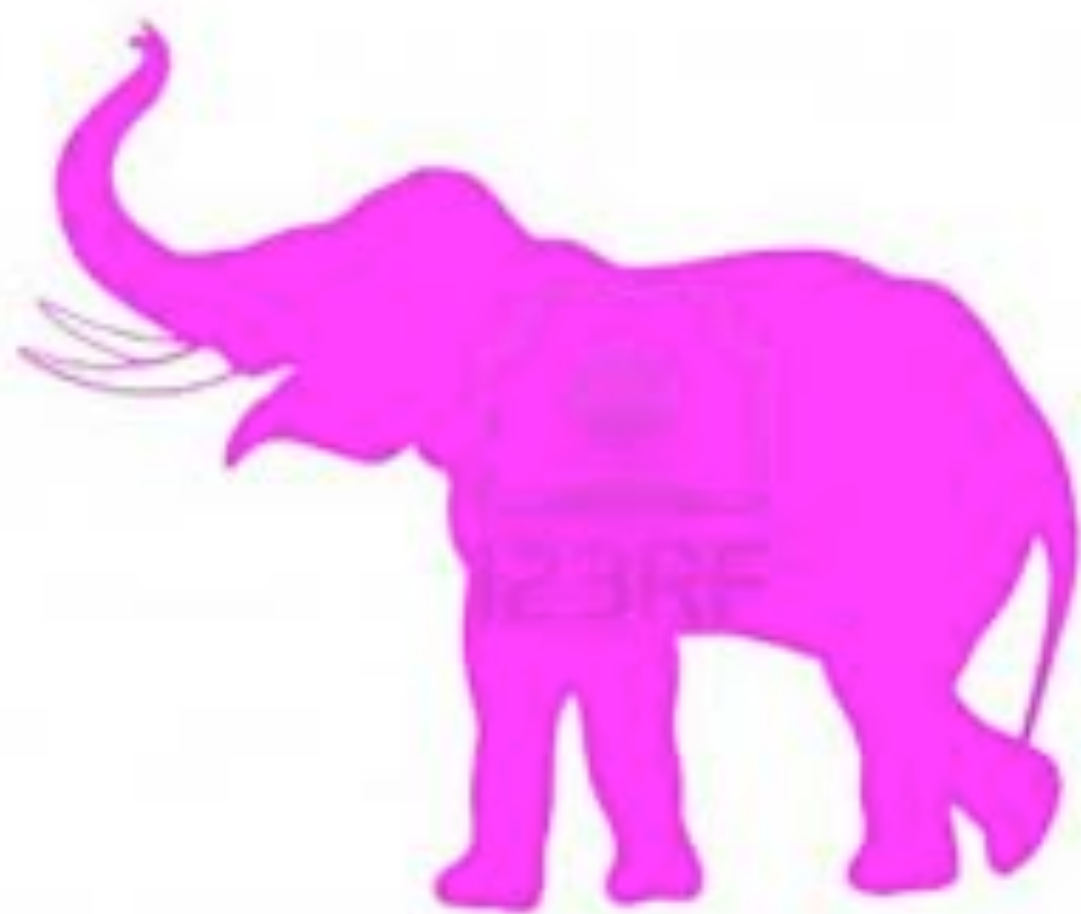


Der mentale Müllsack

Intensität



the pink elephant





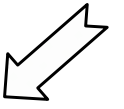


Reframing



Intensität

**Kurzfristige
Stressbewältigung**



Intensität Stressor
reduzieren

Erregungsspitzen kappen
Eskalation vermeiden

Umgehende
Erholung
sicherstellen

Erholungsfähigkeit
verbessern

Belastbarkeit
erhöhen

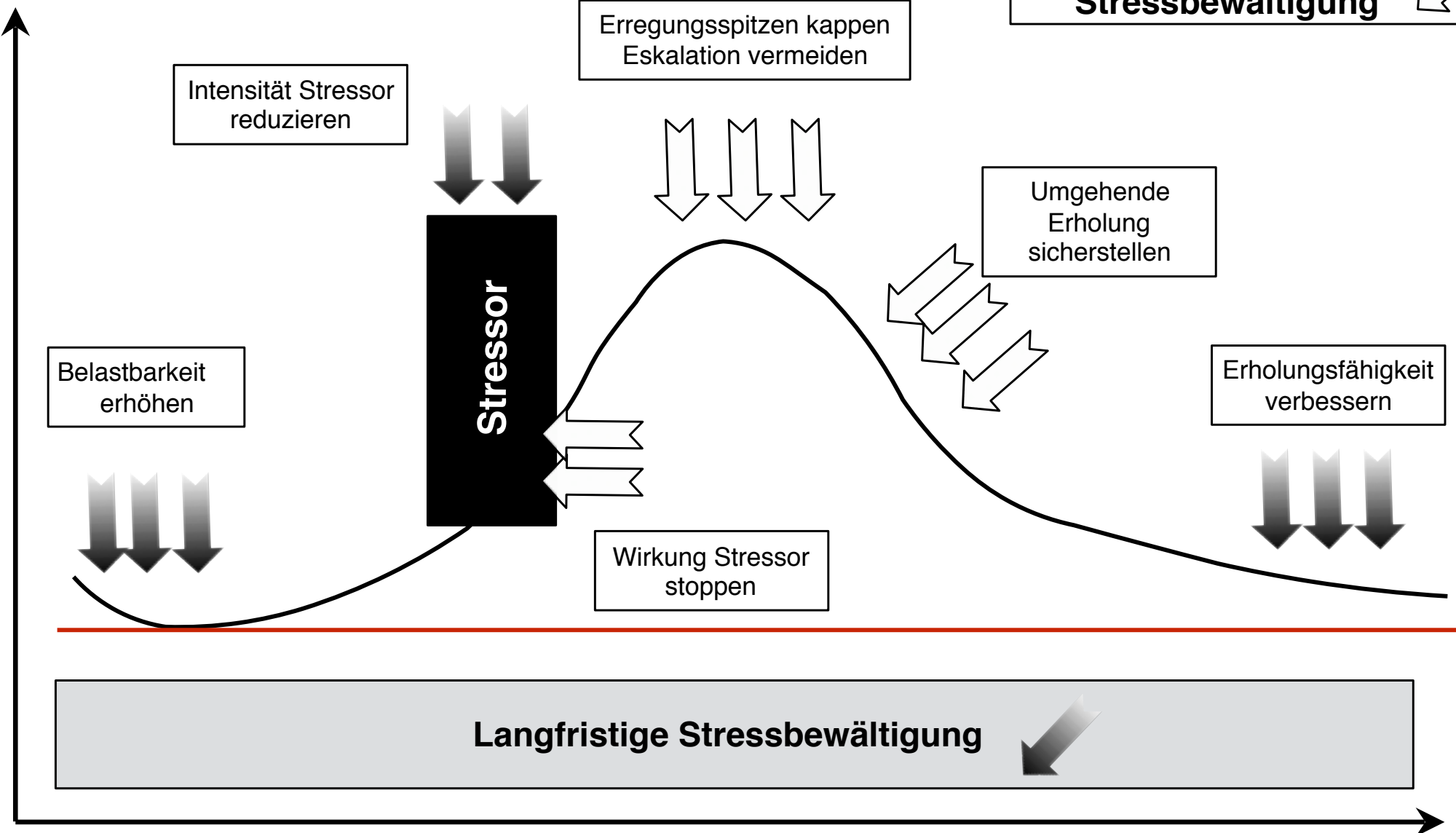
Stressor

Wirkung Stressor
stoppen

Langfristige Stressbewältigung



Zeit



Gelassenheit

Die Beppo- Straßenkehrer-Regel:

Eines Tages erklärt Beppo der kleinen Momo wie man es schafft, seine Arbeit gut zu machen, selbst wenn man glaubt, dass der Berg so groß ist, dass man ihn niemals bewältigen wird.

„Siehst du, Momo, ...es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Straße vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang, das kann man niemals schaffen ... Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedes Mal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst, und zum Schluss ist man ganz außer Puste und kann nicht mehr. Und die Straße liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen ...

Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten ... dann macht es Freude. Das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein ... Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste ... Das ist wichtig“
(Ende, 1973, S. 36-37).

Achtsamkeit

Gelassenheit – Die Uhr

Über eine definierte Zeitdauer (z.B. 3 Minuten) ist der Zeiger der Uhr zu verfolgen, besser gesagt, man soll sich so in die Aufgabe versenken und „der Zeiger der Uhr sein“.



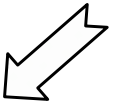
Gelassenheit – Die Uhr

Die Steigerung ist dann die vollständige Vertiefung in die Aufgabe („der Zeiger sein“), was einem Zustand vollkommener Konzentration nahekommt. Wir nennen dies den „Flow-Zustand“ nach dem amerikanischen Psychologen Csikszentmihalyi (1991).

Ziel dieser Übungen ist die Erfahrung von Gelassenheit, d.h. es sollte dem Sportler gelingen, irrelevante Gedanken wahr zu nehmen, aber diese dann auszublenden, um wieder intensiv die Aufgabe zu bearbeiten.

Intensität

**Kurzfristige
Stressbewältigung**



Intensität Stressor
reduzieren

Erregungsspitzen kappen
Eskalation vermeiden

Umgehende
Erholung
sicherstellen

Erholungsfähigkeit
verbessern

Belastbarkeit
erhöhen

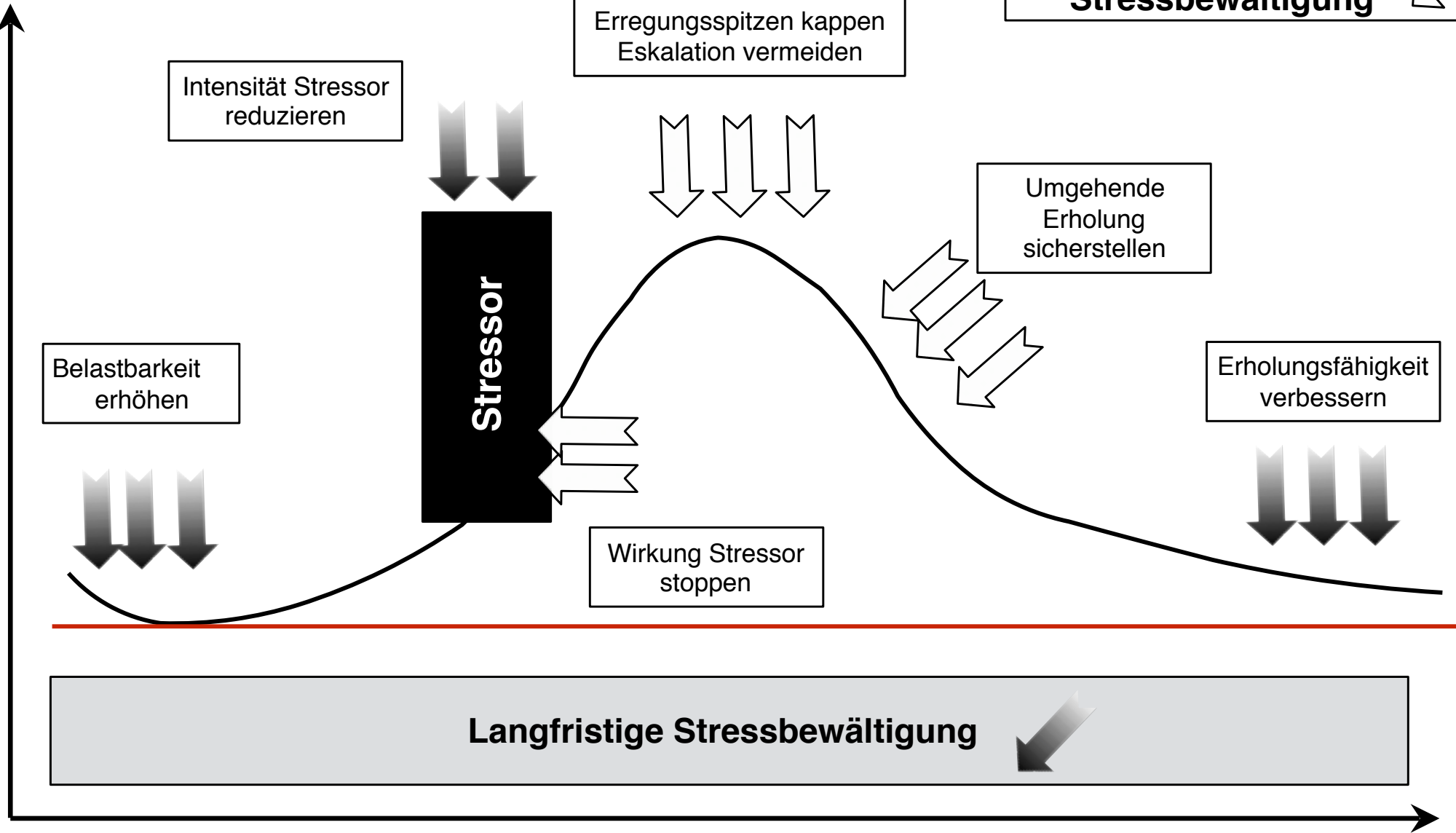
Stressor

Wirkung Stressor
stoppen

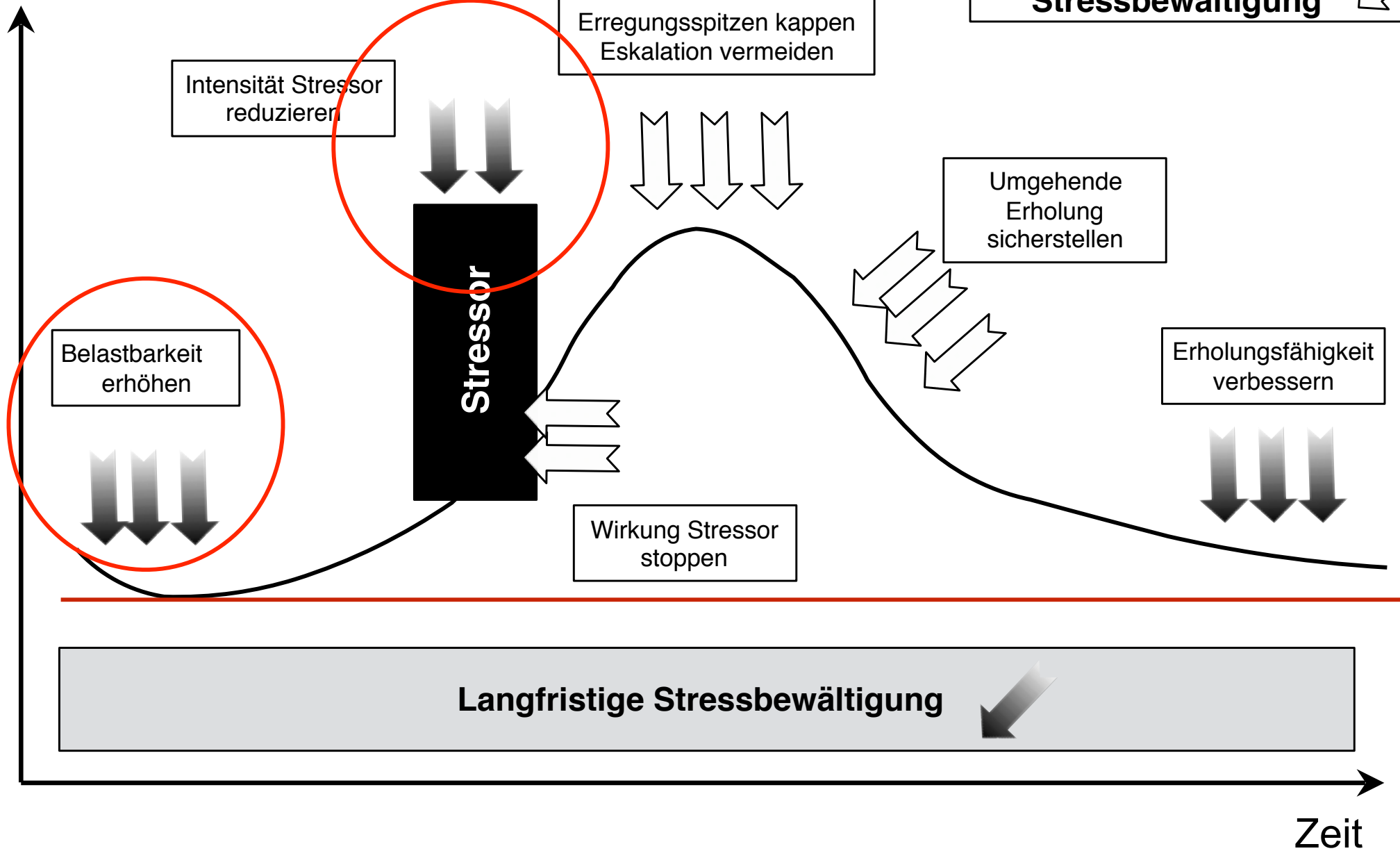
Langfristige Stressbewältigung



Zeit



Intensität



Physische Entspannung - Lockerheit

Atmung (4-8-4-8-4-8)

Visualisierung

Visualisierung:

Der sichere Raum

Erholen und Genießen

Erholen und Genießen

Reflexion über das eigene Verhalten

➤ Übung:
„Was haben sie in den letzten 24 Stunden Angenehmes erlebt“

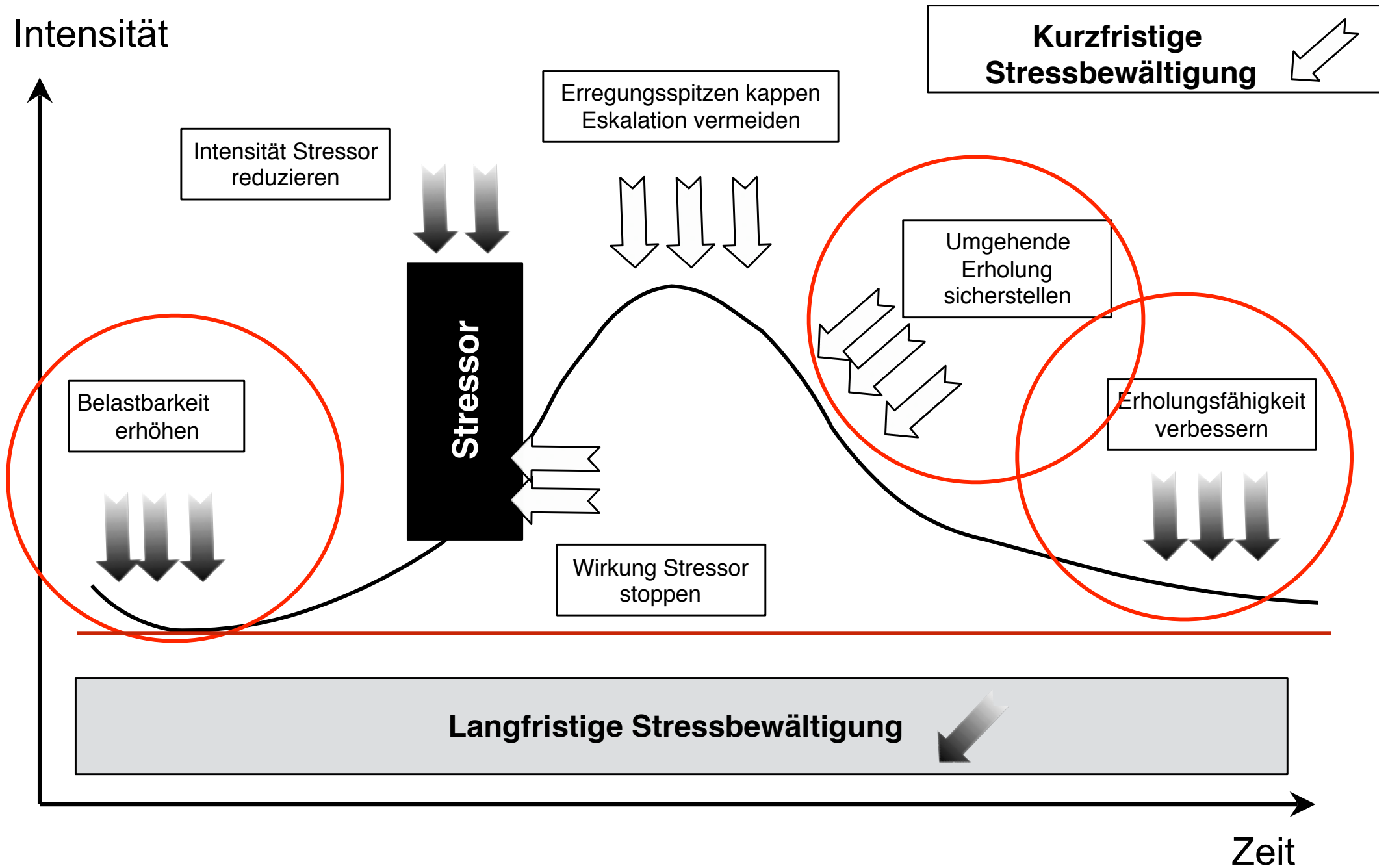
„Worüber haben sie sich gefreut“

„Was haben sie genossen“

**Aktivitäten,
z.B. Sport, Hobbys**

Persönliches Gesundheitsprojekt	
<i>Mein Ziel:</i>	
<p>Mindestens 3 x/ Woche eine ½ Stunde joggen (bitte möglichst konkret formulieren)</p>	
<i>Vorteile:</i>	<i>Barrieren:</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. besseres körperliches Befinden 2. mehr Energie 3. Stolz auf die eigene Leistung 4. „Abschalten“ beim Laufen 5. bessere Figur 	<p>„innerer Schweinehund“ dass ich es nicht schaffe, mir die Zeit zu nehmen</p>
<i>Die nächsten Schritte</i>	
<p>was?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Check-up beim Hausarzt 2. Trainingsplan besorgen 3. ab nächsten Monat 3x ¾ Std. fest einplanen 4. mit Training beginnen 	<p>(bis) wann? nächste Woche</p> <p>1. Aprilwoche</p>
<i>Mein COACH:</i>	<i>Telefon:</i>

Intensität



Stufenmodell der mentalen Stärke

(Von Satow, 2015)

- 1. Stufe: Überzeugungen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen***
- 2. Stufe: Lernen auf ein Ziel fokussiert zu bleiben***
- 3. Stufe: Lernen mit Misserfolgen umzugehen***
- 4. Stufe: Lernen, sich selbst immer neue, herausfordernde Ziele zu setzen***

Take home messages



- Umgang mit Anforderungen und Stress
- Bewertungen
- Ansätze: kurz- und langfristig
- Entwicklungspotential erkennen
- hin zur mentalen Stärke

Take home messages



- Umgang mit Anforderungen und Stress
- Bewertungen
- Ansätze: kurz- und langfristig
- Entwicklungspotential erkennen
- hin zur mentalen Stärke

Kein Stress mit dem Stress ...



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Prof. Dr. Manfred Wegner (er/ihn)

Institut für Sportwissenschaft
Christian-Albrechts-Universität zu Kiel

0431 8803753

mwegner@email.uni-kiel.de