

Sportpsychologisches Tool

Strike a Pose

Ziel des Tools: Durch Körpersprache Einfluss auf Stimmung und Gedanken nehmen

Durch das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung kann gezielt Einfluss auf die eigenen Gedanken und Stimmung genommen werden.

Jedoch nicht nur die eigenen Gedanken und Gefühle können durch eine bewusste Körpersprache beeinflusst werden, sondern auch das Umfeld, wie Teammitglieder, Gegner oder Zuschauer.

Wie geht's?

Der Athlet soll sich entweder an einen Moment aus der Vergangenheit zurückerinnern, in dem er sich selbstbewusst oder zufrieden gefühlt hat - Je nachdem, welche Stimmung er für sich erzeugen oder nutzen möchte. Oder er wirft einen Blick in die Zukunft und stellt sich vor, welche Körpersprache er zeigen beziehungsweise wie er sich verhalten möchte, wenn er besonders zufrieden mit seiner Leistung ist. Neben der Vorstellung ist es besonders wichtig, dass er entsprechend seiner Gefühle eine bestimmte Körperhaltung oder Pose einnimmt, welche seine Gefühle besonders deutlich wiedergibt. Das kann zum Beispiel eine stolzeschwellte Brust sein, das Hochrecken der Arme, geballte Fäuste oder ähnliches.



Effekt

Unser Körper und unsere Psyche stehen in enger Verbindung zueinander und beeinflussen sich gegenseitig. So drücken sich psychische Zustände in unserem Körper aus. Beispielsweise lassen wir unsere Schultern hängen, wenn wir niedergeschlagen sind oder lächeln, wenn wir glücklich oder stolz sind. Umgekehrt können wir aber auch durch unsere Körperhaltung Einfluss auf unsere Psyche nehmen. So kann das Einnehmen und zielgerichtete Trainieren von Körperhaltungen Einfluss auf unsere Stimmung und somit auf unsere Leistungserbringung haben.