

Sportpsychologisches Tool

„So tun, als ob...“

Ziel des Tools: Stärkung der Selbstwirksamkeit und -überzeugung

Bei sportlichen Aufgaben kann es helfen mit Hilfe von Vorstellung eines Bildes und den damit verbundenen Eigenschaften sowie dem „So tun, als ob...“ eine größere Selbstwirksamkeit und -überzeugung zu erlangen.

Wie geht's?

Der Athlet nimmt zunächst eine möglichst entspannte Haltung ein, schließt wenn nötig oder gewünscht seine Augen und atmet nun einige Male tief ein und wieder aus. Anschließend richtet er seine Aufmerksamkeit auf den bevorstehenden Wettkampf und überlegt, welche Qualität für diesen benötigt wird und lässt dann entsprechend ein Bild mit Symbolcharakter vor seinem inneren Auge entstehen. Also Beispielsweise das Bild eines Felsen, wenn er Stabilität und Sicherheit ausstrahlen und umsetzen will. Oder das Bild eines Pfeils, welcher die Luft durchschneidet, wenn es ihm um Schnelligkeit geht. Dieses innere Bild soll der Athlet einige Zeit wahrnehmen und dessen Eigenschaften auf sich übertragen. Unterstützt werden kann das ganze durch den Gedanken oder das laute Aussprechen von „Ich fühle mich ..wie ein...“ oder „Ich bin ...wie ein...“.

Während des Trainings oder Wettkampfs kann der Athlet sich an das ausgewählte Bild sowie die dazugehörigen Eigenschaften erinnern.

Effekt

Durch den Rückgriff auf ein bestimmtes Bild und damit verbundene Eigenschaften sowie das „So tun, als ob“ gelingt es dem Sportler wünschenswerte Eigenschaften auf sich zu übertragen. Zu dem kann mithilfe des Bildes eine Verankerung stattfinden.