

## **Sportpsychologisches Tool**

Ursachenforschung nach einer Niederlage

### **Ziel des Tools: Stärkung der eigenen Selbstreflexion nach Niederlagen**

Dieses Tool ist hilfreich, um die Sportlerin/ den Sportler in seiner Selbstreflexion zu stärken, nach einem misslungenen Wettkampfs Ursachenforschung zu betreiben, um aus den eigenen Fehlern für die Zukunft zu lernen. (Getreu dem Motto: Lerne aus Deinen Fehlern; Niemals den gleichen Fehler zweimal machen)

### **Wie geht's?**

Die Athletin/ der Athlet sollte in Ruhe nach dem Wettkampf, nachdem die erste emotionale Enttäuschung vorüber ist (z.B. am Folgetag) dieses Arbeitsblatt ausfüllen (siehe nächste Seite).

---

## Arbeitsblatt: Aus jeder Niederlage lernen!

Es ist ein Zeichen von Professionalität und Stärke, dass du dich auf Ursachenforschung begibst. Profis wie du lernen auch dann etwas, wenn sie ihr Ziel nicht erreicht haben. Es ist gut möglich, dass du für einige Gründe die Verantwortung bei dir selbst suchen musst.

Bei anderen Gründen wirst du feststellen, dass du sie kaum hättest beeinflussen können. Hier geht es vor allem um diejenigen Ursachen, an denen du selbst etwas verändern kannst, damit sie sich nicht wiederholen. Getreu dem Motto: „*Mache niemals den gleichen Fehler zwei mal.*“ Und: „*Es gibt nur zwei Möglichkeiten im Wettkampf: Entweder ich gewinne, oder ich lerne dazu.*“

### 1. Was ist genau passiert? Versuche die Situation möglichst neutral zu beschreiben und formuliere möglichst genau, welches Ziel nicht erreicht wurde.

---



---



---

### 2. Hast du bereits eine Vorstellung, warum du dein Ziel nicht erreicht hast?<sup>[SEP]</sup>

- Notiere deine Ideen hier und versuche sie gleich dem zutreffenden Bereich zuzuordnen.
- Formuliere für jede Ursache einen motivierenden Satz, der dich daran erinnert, auf was du in Zukunft achtgeben möchtest (z.B.: Für den mentalen Bereich hast du gelernt, dass du dich besser konzentrieren musst.<sup>[SEP]</sup> Du formulierst: „Konzentrationsroutine vor dem Start auch im Training üben!“)

Bereich (Fragen als Denkanstöße)		Mögliche Ursachen	So löse ich es das nächste mal besser
<b>Taktik</b>	Gab es taktische Fehler, die ich im Wettkampf getroffen habe?		
	Gab es Dinge, die ich vor dem Wettkampf taktisch hätte besser bedenken können?		
	Wenn man die Zuschauer / den Trainer fragen würde: Was würden Sie sagen, hätte ich taktisch besser machen können?		

Bereich (Fragen als Denkanstöße)		Mögliche Ursachen	So löse ich es das nächste mal besser
<b>Technik</b>	Was hätte ich konkret im technischen Bereich besser machen können?		
	Wenn man die Zuschauer / den Trainer fragen würde: Was würden Sie sagen, hätte ich technisch besser machen können?		
<b>Körper</b>	Was hätte ich, bezogen auf meinen Körper, besser machen können?		
	Wie gut habe ich mich warm gemacht? War meine Anspannung/Aktivierung vor dem Wettkampf richtig? Wie war sie im Wettkampf oder während der Pausen?		
	Wie haben sich meine Muskeln angefühlt, wie ausgeruht war ich vorher? Habe ich auf meine Ernährung geachtet?		
<b>Mental</b>	Was hätte ich im mentalen Bereich besser machen können? (Konzentration/Fokus, positive Gedanken, Selbstbewusstsein, Motivation, Umgang mit Fehlern/Schwierigkeiten etc.)		
<b>Zeitmanagement</b>	Wie habe ich die Zeit vor dem Wettkampf genutzt? War mein Zeitmanagement optimal? Habe ich mich ablenken lassen? Wie gut habe ich den Wettkampf im Vorhinein geplant; wie gut war ich vorbereitet/organisiert?		
<b>Soziales / Persönliches / Umfeld</b>	Gab es Dinge im Bereich soziales/persönliches oder in meinem Umfeld, die besser hätten laufen können? Hatte ich einen freien Kopf vor und im Wettkampf oder hat mich etwas abgelenkt?		