

„Belasten versus Überlasten im Nachwuchsleistungssport -auch eine Frage des Selbstwerts?“

Dr. Thomas Wörz

In einem Punkt sind sich Nachwuchsexpertinnen und -experten aus dem In- und Ausland wohl einig: dass sich die Talentthematik in Zukunft mehr denn je um die komplexe Aufgabe drehen wird, sportliche Talente gezielt auszuwählen und qualitativ zu fördern. In einer verantwortungsvollen und erfolgsorientierten Betreuung von Talenten sollen daher verstärkt Prozesse ermöglicht werden, die auf die Persönlichkeitsentwicklung abzielen, die Belastbarkeit sichern und das Regenerationsmanagement optimieren. Der Focus richtet sich auf präventive Maßnahmen optimale Voraussetzungen für den Spitzensport zu gewährleisten, um auch die Drop-out-Raten, die ein internationales Problem darstellen, deutlich reduzieren zu können.

Internationale Studien (vgl. Enoksen 2011) zeigen etwa, dass 90% der Mädchen und 75% der Burschen im schwedischen Nachwuchsleistungssport innerhalb von fünf Jahren nach Beginn des Trainings ausscheiden.

Die Drop-out-Rate, differenziert nach Sportarten, scheint zwischen 14-17 Jahren am höchsten zu sein. (vgl. Wörz, Lecheler 2012)

Belasten versus Überlasten das zentrale Thema der Drop-out Problematik

Gesamtbelastung und Befindlichkeit:

Einer hohen Gesamtbelastung (Schule, Ausbildung, Leistungssport) stehen sehr eingeschränkte Regenerationsphasen sowie soziale und zeitliche Ressourcen gegenüber.

Häufig handelt es sich um eine mangelhafte Abstimmung des Belastungs-Erholungsmanagements, fehlende Rückzugsmöglichkeiten bedingt durch problematische Familienverhältnisse, wenig Zeit für Freundinnen, Freunde und Vertrauenspersonen und kaum Einfluss auf die individuelle Freizeitgestaltung.

Die hohen Anforderungen im schulischen und sportlichen Ausbildungssystem sowie soziale Verpflichtungen und konkurrierende Interessen prallen oft unkoordiniert aufeinander und führen zur Resignation bis hin zur Erschöpfung.

Die Zunahme dieser Stressoren und die Reizüberflutung im Bereich der Kommunikationstechnologien (hohe Erwartungen und Anforderungen, zeitliche Beschleunigung) sowie fehlende Kompetenzen im Umgang mit Stress, stellen neue Herausforderungen an den Gesamtorganismus dar.

Dies alles kann zu einer negativen Belastungs-Erholungsbilanz führen.

Folgen daraus sind Befindlichkeitsstörungen, Motivationsverlust, Verletzungen, Krankheiten bis hin zum Burnout.

Wenn die Befindlichkeit langfristig gestört ist, geht das häufig mit dem „Drop-out“ einher. Zu dieser Erkenntnis kommt der Sportwissenschaftler Jens Kleinert (2010).

Eine Zunahme von Stressoren aufgrund von komplexen Anforderungen und Erwartungen, die erfüllt werden müssen, führt zu einer Dysbalance zwischen den Fähigkeiten des Talents und den Anforderungen, die die jugendlichen Leistungssportler und Leistungssportlerinnen schlichtweg überfordern und Ängste auslösen, die in weiterer Folge zu einem Fluchtverhalten (Rückzug) und schließlich zu einem „Drop-out“ führen. Interessanterweise genügt bereits die Vorstellung, die Balance zwischen den eigenen Fähigkeiten und den Anforderungen nicht herstellen zu können, um Ängste zu entwickeln.

Hohe Gesamtbelastungen und ein mangelhaftes Erholungsmanagement führen zu Stress, zu einer überhöhten inneren Beanspruchung und schließlich zu einer Überforderung des Organismus. Aufgrund dieser Überbelastungen, Abstimmungsschwächen Belastung versus Erholung und fehlender Kompetenzen und Erfahrungen im Umgang mit Stress, sinkt die Schwelle der Frustrationstoleranz. Der Selbstwert des Talents kann dadurch massiv bedroht werden, wie der Drop-out-Kreislauf (vgl. Wörz 2012) zeigt:

Drop-out-Kreislauf: Bedrohung des Selbstwerts:

Aufgrund des einseitigen Trainings und der hohen Gesamtbelastung kommt es zur Überforderung. Ein vernünftiges Belastungs-Erholungsmanagement fehlt weitgehend.

Es bleibt kaum Zeit für Regeneration, Umgang mit Freunden, notwendige Rückzugsmöglichkeiten fehlen gänzlich, der schulische Erfolg bleibt aus, der Druck und somit die Erwartungen des Umfeldes steigen weiter und Verletzungen stellen sich ein.

Der Stress führt zu Wahrnehmungsdefiziten, der Spaß an der Bewegung geht verloren, der Antrieb nimmt ab, die Leistung stagniert, der Selbstwert sinkt und bevor der gesamte Organismus in sich zusammenbricht, flieht der oder die Jugendliche aus dieser belastenden Situation und steigt aus dem Leistungssport aus.

Spannend verläuft in diesem Zusammenhang die Annahme, dass die Stärkung des Selbstwerts einen maßgeblichen Anteil an der Dropout Prävention von Talenten haben könnte;

So wird ein hoher stabiler Selbstwert in der Literatur vermehrt als wichtige präventive Maßnahme für die erfolgreiche Bewältigung von Überforderung, Problem- und Krisensituationen angeführt (vgl. Schütz, Rentzsch und Sellin 2017, Potreck-Rose & Jacob 2008).

Einführung in das Thema „Selbstwert“

Reden wir über Selbstwert, dann stellen sich diese Fragen: Wie wertvoll schätzen Sie sich ein? Üben Sie einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst? Oder mögen Sie sich nur, weil – oder wenn – Sie erfolgreich sind? Oder ist Ihr Selbstwert von äußeren Meinungen und sozialen Medien abhängig? Oder aber: Stehen Sie zu Ihrer Persönlichkeit, unabhängig von den Anschauungen, die andere von Ihnen haben? Ihren Selbstwert, den sie als subjektives Gefühl wahrnehmen können, können eigentlich nur Sie selbst bestimmen.

Nehmen wir ganz banal an, dass die Tür aufgeht, und eine attraktive Frau den Raum betritt. Sie können annehmen, dass sie einen hohen Selbstwert besitzt, aufgrund des Attraktivitätsfaktors. Dennoch kann es sein, dass sie an sich selbst zweifelt, sich permanent mit anderen vergleicht, aufgrund zahlreicher Diäten und Schönheits-Operationen an sich herumrörgelt und mit sich selbst unzufrieden ist und letzten Endes sich einen sehr niedrigen Selbstwert zuschreibt.

Nun nehmen wir an, dass ein fülliger, in sich ruhender Mann, der gern beim Heurigen sitzt und es sich gut gehen lässt, zu sich und seinem Körper steht, unabhängig von den, was andere über seine medizinischen Risikofaktoren denken. Er könnte mit sich und seinem Körper zufrieden sein und einen hohen Selbstwert haben.

Wir sehen also, dass Selbstwert keinen objektiven Kriterien wie Körpermaße oder Lebenswandel unterliegt, sondern ein Wertekonstrukt ist.

Unter **Selbstwert** (vgl. Potreck Rose 2006, Schütz und Selin 2006) wird also die Bewertung des Bildes, das man von sich selbst hat, verstanden. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuums, auf verschiedene Bereiche des Selbstkonzepts wie z.B. Leistungs-, Soziales-, Emotionales- und Körperliches-Selbstkonzept beziehen. Ein geselliger Mensch, der in einer intakten Beziehung lebt, wird möglicherweise einen hohen Sozialen- Selbstwert haben, wenn dieser Mensch aber die falsche Sportart, Beruf etc. ausgewählt hat und erfolglos agiert, könnte sein Leistungs-Selbstwert entsprechend niedrig sein.

Die Säulen des Selbstwerts

In der Tat prägen mehrere Säulen oder „Selbstwerte“ unseren persönlichen gesamten Selbstwert. In Anlehnung an Potreck Rose (2010), Wörz (2016) sollen unterschiedliche Selbstwert-Bereiche verdeutlicht werden:

- Der soziale Selbstwert
- Der körperliche Selbstwert der in den Attraktivitäts-Faktor und Fitness-Faktor unterteilt werden kann.
- Der leistungsbezogene Selbstwert der in den erfolgsorientierten und- statusorientierten Selbstwert unterteilt werden kann
- Der Selbstverwirklichungs-Selbstwert
- Der Emotionale -Selbstwert

In Anlehnung an die Multidimensionale Selbstwertskala (MSWS) von Schütz, Rentzsch und Sellin (2017) kann durch folgende beispielhafte Fragestellungen und gedankliche Anregungen die aktuelle Qualität bzw. die Wertigkeit unserer Selbstwerte leichter nachvollzogen und mental eingeschätzt werden.

• Der soziale Selbstwert

Sind Sie kontaktfreudig? Können Sie leicht Beziehungen eingehen? Mögen Sie Menschen? Fühlen Sie sich in Gruppen wohl?

All diese Fragen treffen auf den beruflichen wie auch privaten Bereich zu, und es ist relevant, beide Seiten im Blick zu haben: Gibt es auch Menschen außerhalb des Jobs in Ihrem Leben? Haben Sie hier wie dort Vertrauenspersonen? Was ist, wenn Sie den Job verlieren – durch Pensionierung, Kündigung – und Ihre Lebensqualität steckt ausschließlich in Beziehungen, die Sie im beruflichen Kontext pflegen?

- **Der körperliche Selbstwert**

Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper? Bin ich fit genug? Kann ich allen Aktivitäten nachgehen, die ich mit Freunden machen möchte? Fitness und Gesundheitsstatus sind ein Teil des körperlichen Selbstwerts, ein zweiter Teil ist der körperliche Attraktivitätsfaktor: Wie attraktiv fühle ich mich? Wie wirke ich nach außen? Passen Kleidung, Äußeres, Frisur oder sollte ich an meinem Erscheinungsbild arbeiten? Schmuckstücke, coole Tattoos, das richtige T-Shirt sind Elemente, die den Attraktivitätsfaktor steigern können.

- **Selbstwert durch Leistung und Statussymbole**

Erfolg im Beruf, im Sport, grundsätzlich: überall, hebt den Selbstwert. Es wird allerdings dann bedenklich, wenn Selbstwert ausschließlich über Leistung und damit zusammenhängenden Statussymbolen – Besitztümer, Titel, Macht – definiert wird – und der Erfolg dann irgendwann ausbleibt.

- **Der Selbstverwirklichungs-Selbstwert**

Haben Sie Hobby's die sie erfüllen? In welche Aktivitäten können Sie aufgehen? Hobbys, Interessen, Sport, Musik, Vereinsarbeit – grundsätzlich alle Tätigkeiten, die für sie Sinn ergeben und ihr Leben erfüllen, die zur Selbstverwirklichung beitragen, steigern den Selbstwert

- **Der emotionale Selbstwert**

Ziehen Sie sich häufig zurück, weil Sie sich unwohl fühlen oder Angst haben? Sind Sie motiviert und betrachten Sie das Leben als Chance Neues zu entdecken? Leichten „ups und downs“ sind wir immer ausgesetzt. Extreme Stimmungslagen und emotionale Schwankungen können belastend sein und den Selbstwert fordern. Starke Ängste halten Sie immerzu in Ihrer Komfortzone und verstärken das Gefühl, unfähig und mutlos zu sein. Gehen Sie pessimistisch-depressiv oder optimistisch durchs Leben?

Sie können sich nun eine Skala zwischen 1 und 10 zurechtlegen und jeden Bereich für sich einschätzen; 10 bedeutet hoher Selbstwert, 1 niedriger Selbstwert. Nehmen sie sich einige Minuten Zeit über ihre Selbstwerte zu reflektieren und nehmen sie wahr wie sich die einzelnen Bereiche anfühlen.

Falls Sie ihren Selbstwert genauer bestimmen wollen, eignet sich hierfür die Multidimensionalen Selbstwertskala (MSWS). Schütz, Rentzsch und Sellin haben das Manual 2017 überarbeitet und neu normiert. Hier werden sie mit einem Fragen(bogen) konfrontiert wie: Wie häufig fühlen sie sich gehemmt? (Soziale Selbstwertschätzung/Sicherheit im Kontakt), Zweifeln Sie an ihren fachlichen Fähigkeiten? (Leistungsbezogene Selbstwertschätzung), Wie häufig wünschen Sie sich besser auszusehen? (Selbstwertschätzung /Physische Attraktivität), Wie häufig sind sie mit sich zufrieden? (Emotionale Selbstwertschätzung) uvm.;

Bedrohungen des Selbstwerts

Häufig wird unser Selbstwert aufgrund von kritischen Lebensereignissen, sozialen Konflikten, Selbstkritik, als ungerecht erlebte Kritik sowie durch das Gefühl der Vernachlässigung und Ablehnung bedroht (Potreck-Rose 2006, Schütz 2003, Kanning 2000.)

Welche Erfahrungen wir tatsächlich als bedrohlich für unseren Selbstwert erleben, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Bewertungs- und Verarbeitungsmechanismen laufen ganz unterschiedlich ab. Kritische Rückmeldungen auf erbrachte Leistungen oder verbale Angriffe können eine Bedrohung des Selbstwerts bedeuten. Je perfektionistischer und ergebnisorientierter unsere Leistungsansprüche sind und je weniger wir uns mit unseren Fehlern und Schwächen kritisch auseinandersetzen, umso eher erleben wir unseren Selbstwert als bedroht. Unrealistische Vergleichsstrategien (Landesmeister vergleicht sich mit Europameister) können auch zu Selbstwertproblemen führen. Auch kritische Lebensereignisse, wie der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine chronische Erkrankung können unseren Selbstwert destabilisieren. Die Problematik liegt häufig auch darin, dass Menschen ihren subjektiven Fokus auf den Bereich, der bedroht ist, richten und sich selbst entwerten

Quellen des Selbstwerts

Schütz (2003) sieht wertvolle Quellen des Selbstwerts in den eigenen Erfolgen und individuellen Fähigkeiten in einer Grundhaltung der Selbstakzeptanz ("Ich bin wie ich bin..."), in der Zufriedenheit und Geborgenheit funktionierender sozialer Beziehungen und in der sozialen Kontaktfähigkeit. Die Entwicklung von mehr Selbstakzeptanz stellt deshalb einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu einem starken und belastbaren Selbstwert dar. So wird ein hoher stabiler Selbstwert in der Literatur vermehrt als wichtige präventive Maßnahme für die erfolgreiche Bewältigung von Problem- und Krisensituationen angeführt. In der Psychotherapie nennen Patientinnen und Patienten Selbstwertaufbau als eines der wichtigsten Therapieziele und im Spitzensport spielt der Selbstwert eine wichtige Rolle für die Verarbeitung von Niederlagen und den Umgang mit Erfolgen.

Das innere Selbstwert-Team als Erklärungsmodell

Es sind verschiedene Persönlichkeitsanteile, die den Selbstwert prägen. Die Bezeichnung Coach soll in diesem Zusammenhang auf die wertvollen Ressourcen der

einzelnen Anteile aufmerksam machen, die achtsam aufeinander abgestimmt sein sollten, um den Selbstwert zu stärken. Sie verursachen dann Probleme, wenn sie zu dominant auftreten oder in Situationen unnötig in Erscheinung treten und dadurch einen „hilfreichen“ Coach verdrängen. So sollte In Erholungsphasen der Regenerations- Coach Chef sein und nicht der kritische Coach!

Der kritische Coach

Das ist der **innere Kritiker**, der Denken und Handeln beeinflusst. Er ist geprägt von den Eltern oder anderen dominanten Bezugspersonen. Es handelt sich dabei um eine virtuelle Instanz, die repräsentativ für unsere kritischen, oft negativen und belastenden Kognitionen steht und somit unseren Selbstwert entscheidend beeinflussen kann. Gedanken welche uns als Person permanent hinterfragen und abwerten. Tatsache ist, dass wir immer denken – und ob diese Gedanken negativ oder positiv sind, hängt von der Dominanz des inneren Kritikers ab. Er kann als Zweifler auftreten: „Das kannst du nicht.“ Er kann Antreiber (oder Verhinderer) sein: „Die anderen sind ohnehin besser, du wirst es nie zu was bringen.“ Er kann Vermeider sein: „Besser, ich warte einmal ab, ich traue mich nicht, diese Aufgabe jetzt anzugehen.“ Er ist das Über-Ich, unser Gewissen, das Normen und Regeln einfordert. Er hat aber auch seine guten Seiten. Kritische Analysen nach dem Wettkampf können unsere Weiterentwicklung fördern, solange wir uns dadurch nicht zu sehr abwerten. Fest steht, dass der Kritiker bei Menschen mit niedrigem Selbstwert zu stark ausgeprägt ist.

Besonders bei psychisch kranken Personen nimmt der innere Kritiker den größten Raum ein. Ziel muss aber grundsätzlich sein, den inneren Kritiker zu überlisten, seine Dominanz zu verringern, die Probleme zu rationalisieren und umzubewerten und Gründe zu finden, die nichts mit Ihnen persönlich zu tun haben. Wir sprechen von Des-Identifikation.

Erscheinungsformen des kritischen inneren Coachs im Sport (Wörz 2019)

Der innere Kritiker in der Rolle des „Vermeiders“:

Immer wieder wird die Frage gestellt, was denn eine erfolgreiche Spitzensportlerin oder einen erfolgreichen Spitzensportler von einer weniger erfolgreichen Athletin oder Athleten, der sich auf dem gleichen Niveau – Landesebene, nationale oder internationale Spitze – bewegt, unterscheidet (vgl. Wörz 2016). Beginnen wir bei der weniger erfolgreichen Athletin oder Athleten. Wird sie/er gefragt, was sie/er vor dem

Start dachte, lauten, die Antworten häufig: „Ich fühlte einen hohen Druck, der auf mir lastete und ich wünschte mir, dass der Wettbewerb am besten schon vorbei sei.“ Dies bedeutet, dass sich die Akteurin oder der Akteur auf der mentalen Flucht befand, dass ein Vermeidungsverhalten begonnen hatte. Sie oder er bestreitet zwar den Wettkampf, ist aber gedanklich bereits im Danach. Dieser Fluchtgedanke verstärkt die Self Fulfilling Prophecy: Dieser Tag, oder dieser Wettkampf, wird nicht optimal verlaufen.

Die Gegner sind zu stark, das Wetter zu schlecht, ich habe schlecht geschlafen usw. Diese Sportlerinnen und Sportler bestätigen damit unbewusst ihre eigenen Annahmen und setzen alles daran, dass ihre negativen Ahnungen auch ja eintreten. So überrascht der Satz im Ziel nicht: „Ich habe schon vorher gewusst, dass es heute nicht mein Tag sein wird.“ Sarkastisch formuliert könnten wir jetzt anfügen: Die negative Einstellung wird somit auch noch belohnt, das Erfolgserlebnis, recht behalten zu haben, stellt sich ein. Es ist der einzige Triumph an diesem Tag – und ein trauriger.

Problematisch ist allerdings, dass dieses Gefühlsempfinden in den Erinnerungsspeicher gelangt, sich dort festsetzt und bei den kommenden Wettbewerben wieder negative Gefühle auslösen wird. Die Athletin oder der Athlet befindet sich in einem Teufelskreis.

Den inneren Kritiker überlisten: Konfrontation mit Lust

Die erfolgreiche Sportlerin zeigt sich häufig vor dem Start auch sehr nervös, doch ihr gelingt es, diesen auf ihr lastenden Druck in ein lustbetontes Angriffsverhalten umzusetzen. Dabei spielt die imaginäre Vorstellung, die Startlinie ist eine Entscheidungslinie, eine bedeutende Rolle. Sobald sie diese als Konfrontierer oder Konfrontiererin passiert, ist sie bereit, sich den wartenden Herausforderungen zu stellen. Als sehr günstig erweist es sich, ihren Wettbewerb mit einer positiven Metapher zu besetzen. Beispielsweise könnte die bedrohliche Streckenführung eines Abfahrtslaufes oder der Erwartungsdruck für einen Rennläufer oder Rennläuferin, mit guten Erinnerungen an das Rodeo-Reiten verglichen werden. Ein wildes Pferd, das die Rennläuferin jetzt zähmen möchte steht nun im Focus. Somit wird durch dieses Bild die positiv besetzte Erinnerung mit aktiver Freude an die Handlung verknüpft. Der Focus kann nun auf das „Hier und Jetzt“ gelegt und der Ergebnisdruk abgelegt werden. Die Aktion im Rennen erweist sich dann als subjektiv leicht, die Bewegungen werden rhythmisch, das Fließgleichgewicht - der Flow- stellt sich mit dem damit verbundenen Glücksempfinden ein. In Erinnerung bleibt im Ziel lediglich ein fabelhaftes Gefühl und intuitiv die Beherrschung der Situation. Gedanken an die richtige Technik, oder an die laufende Zeit, sind wie ausgeblendet.

Der innere Kritiker verführt zum Ergebnisdanken

Der Unterschied zwischen Ergebnis- und Prozessorientierung kann am ehesten an folgendem Beispiel erläutert werden. Stellen Sie sich zwei Bergsteiger vor: Beide haben das Ziel, so schnell wie möglich den Gipfel zu erklimmen. Der ergebnisorientierte Bergsteiger ist mit seinen Gedanken bereits am Ziel und möchte nur so schnell wie möglich oben sein, den Gipfel abhaken und sich für das nächste Ziel bereitmachen. Der prozessorientierte Bergsteiger hat in seinem „Hinterkopf“ auch das Ziel, so schnell wie möglich den Gipfel zu erreichen, freut sich aber über jeden Augenblick, in dem er dem Berg harmonisch-rhythmisch begegnet. Er möchte keinen Augenblick missen, sich leicht und schnell nach oben zu bewegen und findet bereits die Erfüllung in jedem Augenblick seines Tuns. Er ist mit den Gedanken im Hier und Jetzt. Irgendwann hat er sein Ziel erreicht, dieses jedoch wesentlich schneller als der ergebnisorientierte Bergsteiger. Er befand sich dabei im optimalen Leistungszustand.

Den innerern Kritiker überlisten und prozessorientiert durchstarten

Diese Metapher lässt sich auf viele Situationen des Lebens übertragen. Vergleichen wir nun die beiden Bergsteiger mit zwei Skirennläuferinnen. Die Ergebnisorientierte steht am Start und muss auf das Siegerinnenpodest fahren. Bei dem Gedanken, dieses Ziel zu realisieren, beginnt sie zu verkrampfen. Sie denkt: Was denken alle anderen über mich, wenn ich dieses Ziel nicht schaffe, die Medien, die Zuschauer? Der Erwartungsdruck steigt und das Skifahren, die Handlung per se, wird zur Nebensache, es zählt nur der Erfolg. Die Prozessorientierte möchte natürlich auch gewinnen, freut sich aber auf das Gefühl, den maximalen Speed aus den Kurven mitzunehmen und zu beschleunigen. Sie genießt die Handlung und lässt sich von niemandem und durch nichts den Spaß am Skifahren nehmen. Wer die attraktiven Seiten seines Berufes vergisst, da sie/er nur die Zahlen und Umsätze im Kopf hat, aber den Spaßfaktor immer weiter reduziert, handelt ergebnisorientiert: die Lebensqualität sinkt. Die Prozessorientierte ist sich über die interessanten Herausforderungen ihrer sportlichen Aufgaben bewusst, agiert flexibler, offener und entspannter in den einzelnen Handlungssequenzen– und sie wird dadurch auch erfolgreicher sein. Dieser Zustand im Hier und Jetzt öffnet unsere Sensoren der Wahrnehmung und eröffnet auch mehr Lösungsmöglichkeiten als im ergebnisorientierten Stress.

In den vorangegangenen Beispielen tritt die innere Kritikerin oder der innere Kritiker als „Vermeider und Ergebnisorientierter“ in Erscheinung. Hier stellt sich die Frage wie wir diese destruktive innere Kritikerin oder Kritiker überlisten können. Der optimale Zustand stellt sich demnach dann ein, wenn es uns gelingt die mentale

Einstellung zu ändern, um in den Konfrontierer-Modus mit Lust und Prozessorientierung zu gelangen.

Der Regenerationscoach

Der **Regenerationscoach** betritt als Faulpelz in unterschiedlichen Erscheinungsformen unsere Bühne; **Entweder** als Gourmet-Faulpelz oder als Gauner-Faulpelz. Der Gourmet-Faulpelz kann genießen und regenerieren, er kann schnell um- und abschalten und steht zu seinem Nichtstun. Er faulenz mit Genuss und Hingabe und hat dabei kein schlechtes Gewissen. Die innere Kritikerin oder Kritiker will ihn anstacheln, dennoch kann er auf der Couch dösen und die Arbeit Arbeit sein lassen. Er entspannt im Hier und Jetzt. Seine Berechtigung findet er im Belastungs- und Erholungsmanagement: Er sorgt für die notwendige Regeneration. Der Gauner-Faulpelz indes ist abzulehnen, er schiebt die Zeit und die Arbeit vor sich her, vertut wertvolle Zeit mit Nichtstun und hat obendrein noch ein schlechtes Gewissen. Fazit: keine Produktivität, und keine Entspannung.

Der Regenerationscoach soll die qualitativ hochwertige Erholung einleiten und sich mit dem kritischen Coach abstimmen und gegebenenfalls auch durchsetzen

Für unser Schutzprogramm ist der **wohlwollende Coach** zuständig. Sie/Er schaut auf Sie, sorgt sich, dass es Ihnen gut geht, lenkt Sie in Richtung Ihrer Hobbys, sozialen Kontakten, suggeriert, dass Sie sich verwöhnen lassen sollen – sie/er erkennt, was Sie gerade benötigen. Auf sie/ihn sollten wir am meisten hören.

Dann gibt es noch den **Team-Koordinator**, der die Koordinationsstelle ist und die verschiedenen Persönlichkeitsanteile organisiert und koordiniert. Er entscheidet, welche Figur zu welcher Zeit die größte Rolle spielen soll. Und wenn beispielsweise der innere Kritiker zu dominant wird, dann weist ihn der Team-Manager zurück. Diese drei Erscheinungsformen bilden zusammen ein gutes Team. Gleichzeitig ist es wichtig, den Gourmet-Faulpelz und den wohlwollenden Coach immer mehr Anteile in unserem Leben zu verschaffen und den Einfluss des kritischen Coach und des Gauner-Faulpelz' zurückzudrängen.

Selbstwert-Coaching:

Das Inneren Team und mein Körper

Eine wesentliche Voraussetzung für die Stärkung des Selbstwerts ist der achtsame Umgang mit sich und seinem Körper, die Wahrnehmung und die Fähigkeit im Kontakt mit sich zu sein. Folgende Metapher soll den wertschätzenden Umgang mit sich verdeutlichen:

Der Teamkoordinator ist zwar der Kopf, der Körper ist aber aus vielen Spielern zusammengesetzt, weswegen diese Fragen am wichtigsten sind: Sind Sie wertschätzend Ihrem Körper gegenüber? Oder behandelt Ihr Geist den Körper nur wie eine Maschine, die zu funktionieren hat? Der Team-Manager hat jedenfalls alle „Spieler“ im Blick, schaut, dass es allen gut geht, versucht Kontakt herzustellen um zu eruieren, was die einzelnen Teile benötigen, um Leistung erbringen zu können – das geht vom Warm-up bis zur Regeneration, von positiven Gedanken bis zu einem positiven Umfeld, und so weiter. Probleme entstehen, wenn der Körper ausgebeutet wird – denn er ist die höhere Instanz! Bewegungserfahrung, Intuition, Immunsystem sind im Körper beheimatet, und auch wenn der Kopf befiehlt, muss er sich nicht grundsätzlich durchsetzen. Nehmen wir das Beispiel der Verdauung. Der Kopf will verdauen und ausscheiden. Der Körper ist unter Stress und Druck gesetzt – es wird zu keinem Ergebnis können. Gute Teamchefs unterstützen den Körper und vertrauen ihm, halten sich in vielen Situationen mental zurück und lassen die Handlungen geschehen.

Das Fazit: Nur das gute Zusammenspiel zwischen Körper und Geist führt zu nachhaltigem Selbstwert.

Der Regenerationscoach und die Ruhe-Imagination

Um Ihr Spannungsbarometer wieder einzuregeln, können Sie das „Ruhebild“ einsetzen. Darunter versteht man das intensive und wirklichkeitsgetreue Vorstellen einer erholsamen Situation. Um diese innerlich nachvollziehen zu können, beziehen Sie möglichst viele Sinnesorgane in Ihre Vorstellung ein. Legen Sie dabei besondere Bedeutung sowohl auf die gefühlsmäßige, emotionale Wiedererinnerung der erholsamen Situation als auch auf die Wahrnehmung der kinästhetischen Empfindung (Körpergefühl in einer bestimmten Position, beispielsweise beim Liegen, während Bewegungen). Es handelt sich beim Ruhebild um einen Wiedererinnerungsprozess, der sowohl über die Emotion als auch über die muskuläre, gefühlhafte Wahrnehmung definiert wird. Die dafür verantwortlichen Rezeptoren in den Muskeln, Seh-

nen und Bändern werden über die Vorstellung aktiviert (ideomotorische Reaktion). Sie sollten das Ruhebild in dieser Erinnerung wirklichkeitsgetreu erleben können. Beherrschen Sie diese Fertigkeit, können Sie bei jeder Wahrnehmung von Unruhe das Ruhebild „einschalten“. Das heißt, Sie rufen Ihr Ruhebild ab, indem Sie zwei Dinge tun:

Anker setzen: Einen bestimmten Vorgang durchführen und dabei einen tiefen Atemzug nehmen – zum Beispiel einen Kugelschreiber mit einer Hand umschließen.

Codewort sprechen: Ein bestimmtes positives Wort sagen und sich dabei mental in Ihren Ort der Erholung bzw. Geborgenheit versetzen – zum Beispiel „Freiheit“. Ein gut eintrainiertes Ruhebild ermöglicht Ihnen, innerhalb weniger Sekunden Ihren optimalen Spannungsbereich einzuregulieren. Eine wesentliche Rolle für die Qualität des Ruhebildes stellt die Einbeziehung sämtlicher Sinnesorgane (Analysatoren) dar. Diese sind zusammen mit ihren kleinen Rezeptoren für die Informationsaufnahme verantwortlich. Das Ruhebild unter Einbeziehung sämtlicher Sinnesorgane kann somit in der Vorstellung auch sehr kurzfristig einen hohen Erholungswert bringen. Versuchen Sie sich die Umgebung möglichst detailliert vorzustellen. Hier ein Beispiel, wie Sie Ihre Sinnesorgane für Ihr Ruhebild einsetzen können.

Als Ruhebild wird eine erholsame Situation gewählt, in der Sie am Strand liegen.

Optischer Analysator (Sehen): Sie erinnern sich beispielsweise an die Farbe des Meeres, des Himmels, des Sandes, die Position der Sonne.

Akustischer Analysator (Hören): Sie hören die Wellen rauschen, die Geräusche der Möwen.

Taktiler Analysator (Tasten): Sie spüren Ihren Körper im warmen **feinkörnigen** Sand.

Kinästhetischer Analysator (Bewegungsempfinden, Körperfühlen): Sie nehmen das Gefühl der Entspannung in dieser Situation wahr. Ihre Muskeln sind locker, gelöst, die Extremitäten in angenehmer Position.

Olfaktorischer Analysator (Riechen): Sie riechen die Meeresluft.

Gustatorischer Analysator (Schmecken): Sie haben einen angenehmen Geschmack von Ihrem Getränk. Sie fühlen sich frei, zufrieden, glücklich und empfinden große innere Freude.

TIPP:

- Zur besseren Verinnerlichung sollte das Ruhebild gezeichnet werden. Es steht dabei nicht die einwandfreie Ausarbeitung des Bildes im Vordergrund, sondern die mentale Auseinandersetzung und das Hineinversetzen in die Erinnerung. Sie können sich auch ein für Sie entspannendes Bild oder Foto auf Ihren Schreibtisch stellen und sich gedanklich in die Situation hineinversetzen.
- Wählen Sie eine Situation im Ruhebild, die Sie allein genießen. Konflikte mit vertrauten Personen würden die Qualität des Ruhebildes beeinträchtigen.
- Trainieren Sie Ihr gewähltes Ruhebild täglich zweimal zwischen drei und fünf Minuten. Wenn es automatisiert und stabilisiert ist, können Sie es jederzeit abrufen – auch in öffentlichen Situationen. Haben Sie das Ruhebild einmal automatisiert, reichen 10 bis 20 Sekunden Verweildauer in dieser angenehmen Situation aus, um einen beruhigenden Effekt zu erzielen.
- Schulen Sie Ihr Ruhebild auch unter schwierigen Bedingungen, denn letztlich sollten Sie es mit offenen Augen und in Sekundenbruchteilen abrufen können, um Ihr Spannungsbarometer in Windeseile in den optimalen Bereich zu bringen.
- Das Ruhebild eignet sich auch als Einstieg in einen „Powernap“.

Selbstwert-Ressourcentraining

Als erster Schritt ist es wichtig, innezuhalten und achtsam zu werden. Die Änderung der Einstellung zum Annehmen der aktuellen Situation, wie es jetzt gerade ist, das Leben im Hier und Jetzt, im Sein, kann durch spezielle, einfache Wahrnehmungsübungen im Alltag geschult werden. Die Achtsamkeit für automatisierte Bewegungsabläufe und Muster, für Gefühle und Bedürfnisse sollte von Beginn an im Mittelpunkt stehen. Die negative Spirale der Selbstentwertung, ausgelöst durch einen dominanten inneren Kritiker oder Kritikerin kann durch einen wohlwollenden Begleiter oder Begleiterin abgefangen werden; weil diese Veränderungen nicht sofort greifen, können Planung, Übung, Geduld und Erfolgskontrolle bedeutend sein, um zum Ziel zu gelangen.

Für die Umsetzung des Selbstwerttrainings wird ein „Tagebuch des Wohlwollens“ empfohlen (rund 15 Minuten täglich):

Lassen Sie den Tag vor Ihrem inneren Auge vorüberziehen und denken Sie abschließend an **positive Dinge**. Es können auch kleine Aufgaben sein, die Sie erledigt haben. Ihr Gehirn soll geschult werden, häufiger positive Gedanken zu produzieren, damit Sie eine optimistischere Grundhaltung entwickeln können.

Stellen Sie sich 1x täglich/Früh oder Abend/ 4 Fragen (Sie können ihre Gedanken auch in ein Tagebuch schreiben)

- Was ist Ihnen heute gut gelungen (Kompetenzen)?
- Welche sozialen Momente/Kontakte sind Ihnen in Erinnerung?
- Welche sensorischen Empfindungen haben Sie erlebt (Sinneswahrnehmungen / visuell, auditiv, taktil, olfaktorisch, kinästhetisch, /Bewegungsgefühl)
- Wie möchten Sie heute sein (beim Training „Konfrontierer mit Lust“)

Weiterführende Literatur:

- Enoksen E., (2011): Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes – A 25 Year Study. Scandinavian sport studies forum, 2,19-43.
- Feigley, D.A. (1987): Coping with fear in high level gymnastics. In J.H.S almela, B.Petiot, T.B. Hoshizaki (Eds.), psychological nurturing and guidance of gymnastic talent (pp13-27).Montreal: Spot Psyche Editors.
- Fröhner, G. (2008): Sportmedizinische Ratschläge für die Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsleistungssport. In: Leistungssport 1(2008), Münster: Phillipka- Sportverlag.
- Fröhner,G. (1993): Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining, Münster: Philippka.
- Kanning, U. P. (2000): Selbstwertmanagement. Die Psychologie des Selbstwertdienlichen Verhaltens. Göttingen: Hogrefe.
- Kleinert J. (2010): Leistungssport im Talentbereich-Stress oder Herausforderung? In Wörz,T.; Lecheler, J.: Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung ein Talent zu begleiten. Lengerich: Pabst
- Potreck-Rose, F. (2009): Von der Freude den Selbstwert zu stärken. 5.Auflage.Stuttgart: Klett-Cotta.
- Potreck, R. & Jacob, G. (2008): Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Intervention zum Aufbau von Selbstwertgefühl. 5., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett - Kotta.
- Schütz, A. Rentsch, K. & Sellin, I. (2017): Die Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS).2.Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Schütz, A. (2000): Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Wörz, T. (2016): Die Mentale Einstellung. 3. Auflage. Wien egoth.
- Wörz T. (Hrsg.), (2019): Mit Kompetenz durchs Talentelabyrinth. Innovative Maßnahmen und Strategien der Talentförderung. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Wörz T. (Hrsg.), (2016): Talentförderung. Sensible Phasen auf dem Weg zur Weltspitze. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Wörz T., Lecheler J. (Hrsg.), (2014): Coaching im Nachwuchsleistungssport. Lengerich: Pabst Science Publishers.

Wörz T., Lecheler J. (Hrsg.), (2012): Nachwuchsleistungssport-Heute eine Überforderung? Lengerich: Pabst Science Publishers.

Wörz, T., Lecheler, J. (2010): Die Psyche des Leistungssportlers. Die komplexe Herausforderung ein Talent zu begleiten. Lengerich: Pabst