

Psychologisches Training – Selbstgespräche: Gedankenstopp

Die Übung dient dazu negative Stresszustände aufzulösen. Sie unterbricht störende Gedankenketten und verleiht dem Athleten eine erhöhte Konzentration sowie ein Gefühl der Selbstkontrolle.



Sobald ein Gedanke auftaucht, der als störend empfunden wird und für die gerade anstehenden Handlungen und Aufgaben nicht von Bedeutung oder sogar hinderlich ist, sagt sich der Athlet laut oder leise «stopp» und unterbricht damit die Gedankenkette. Es ist sinnvoll, dass er negative durch positive rationale Gedanken und Vorstellungen ersetzt.

Anschliessend richtet er seine Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Handlung, atmet einmal tief durch und setzt dann die Handlung fort, indem er zu sich selbst (laut oder leise) «weiter» sagt. So wird impulsives Handeln unterbrochen oder bereits vermieden.

Damit die Übung im Wettkampf Wirkung zeigt, muss sie vorher im Training und in anderen Situationen eingeübt werden.

Variation

Manchmal ist es günstig, dass sich der Athlet nach einem Stopp-Signal einfach mit etwas Anderem beschäftigt und sich so ablenkt.

Quelle: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische

Beispiele. Magglingen: BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO