

## Sportpsychologisches Tool

### **Eine Hand voller Ressourcen**

#### Ziel des Tools: Aufbau von Wohlbefinden und Zufriedenheit

Positive Aspekte im Alltag zu erkennen und positive Stimmungen und Gefühle zu erleben, ist eine wichtige Ressource für unsere Gesundheit. Denn wir alle streben nach Zufriedenheit und Gesundheit. Wird dieses Bedürfnis vernachlässigt werden wir unzufrieden oder im schlimmsten Fall sogar krank. Es macht also Sinn die Wahrnehmung positiver Momente bewusst zu trainieren und somit unser Wohlbefinden zu stärken.

#### Wie geht's?

Der Athlet wird dazu aufgefordert eine bequeme Position einzunehmen und seine Augen zu schließen. Er soll nun in Gedanken das Training oder als alternative den ganzen Tag Revue passieren lassen. Dabei soll er darauf achten, was für positive Momente er erlebt hat. Welche positiven Gefühle in dieser Zeit aufgetreten sind. Was hat er unternommen bzw. getan, bei dem er sich wohl in seiner Haut gefühlt bzw. bei dem er zufrieden mit sich und seiner Leistung war?

Als nächstes zeichnet er den Umriss einer seiner beiden Hände auf ein Blatt. Sollte kein Blatt zur Hand sein, kann er auch direkt die Momente an den Finger einer Hand abzählen. Es darf alles aufgeschrieben bzw. gezählt werden. Egal wie groß oder klein der Moment war.

Weitere Fragen können sein:

Wie ist es dir mit der Übung ergangen?

Was für positive Momente konntest du erinnern?

Welche dieser Momente hast du bereits als positiv wahrgenommen, als sie stattgefunden haben?

#### Effekt

Positive Momente entgleiten uns im Alltag schnell, weil sie uns als „normal“ erscheinen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit hingegen auf Aspekte, die vermeintlich „auffällig“ sind. Dazu gehören insbesondere negative Informationen. Denn negative Informationen weisen auf eine Gefahr hin und sind aus diesem Grunde evolutionsbiologisch wichtig, um unser Überleben zu sichern. Wie oben bereits erwähnt, ist es jedoch für unsere Gesundheit essenziell Positives zu erleben und wahrzunehmen. Es ist also sinnvoll, unsere Wahrnehmung für positive Eindrücke bewusst zu trainieren und unser Wohlbefinden dadurch zu stärken.

Gerade bei Athleten, die zu Schwarzmalerei neigen oder sich schnell demotivieren lassen, ist dies eine kurze und sinnvolle Übung zum Ende des Trainings, um die Motivation aufrecht zu halten, Zufriedenheit zu schaffen und selbst kleine Erfolge sichtbar zu machen.