

## Sportpsychologisches Tool

### Wohlfühlort (Refugium)

#### Ziel des Tools: Verminderung von Nervosität & Anspannung

Dieses Tool ist hilfreich, um Athleten in ihrer Selbstregulation zu stärken. Es ist sinnvoll das Tool zunächst zu Zeitpunkten anzuwenden, in denen etwas mehr Zeit zur Verfügung steht. Wenn die Athleten dann ihren Wohlfühlort gefunden haben, kann die Übung auch zu anderen Zeitpunkten im Training oder Wettkampf genutzt werden.

#### Wie geht's?

Nimm eine bequeme Position ein (Stehen, Sitzen oder Liegen) und schließe deine Augen. Als nächstes richte deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung und atme ein paar Mal bewusst in den Bauch ein und wieder aus. Suche nun in Gedanken einen Ort an du dich besonders wohlfühlst. Dies kann ein realer Ort sein, an dem du bereits warst oder den du gerne einmal besuchen möchtest. Dies kann auch ein Ort sein, der nur in deiner Phantasie existiert. Bei der Vorstellung ist es wichtig alle Sinne zu aktivieren und jedes Merkmal dieses Ortes aufzusaugen. Stelle dir genau vor, was du alles siehst. Was für Geräusche verbindest du mit diesem Ort? Was genau kannst du fühlen? Vielleicht eine angenehme Wärme auf der Haut, Sand unter den Füßen oder ähnliches. Vielleicht verbindest du aber auch einen ganz bestimmten Geruch mit diesem Ort, oder hast einen bestimmten Geschmack auf der Zunge. Nachdem du dir alles ganz genau vorgestellt hast, kehrst du zurück ins Hier & Jetzt. Atme noch einmal tief ein- und aus und öffne dann langsam wieder deine Augen.

#### Effekt

Durch die Konzentration auf einen Ort, welchen Athleten mit angenehmen Sinneseindrücken verbinden, kann eine Verminderung der Nervosität sowie die Regulierung von Anspannung erzielt werden.