

**Jugendliche im Hochleistungssport**

Belastungsfolgen vorbeugen durch ein konstruktives Leistungs-Mindset

28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---

---


---

---



**Einstieg ins ÖLSZ**

- Entscheidung mit 13-14 Jahren
- „brennen“
  - Hochgesteckte Ziele
  - Stark leistungsmotiviert
- Tragweite der Entscheidung nicht einschätzbar



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---

---


---

---



**Kombination mit schulischer Ausbildung**

- Chance?
- Überforderung?



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---

---

---

---

---

### Alltag eines (externen) Sportlers (16 J.)



05.45 Uhr	Aufstehen
07.30 Uhr	Ankunft ÖLSZ
8.30-10 Uhr	<b>Training</b>
10.40-13.20	<b>Schule</b>
13.20-13.50	Mittagessen
13.50-14.35	<b>Schule</b>
14.45-15.30	<b>Lernen</b> (Nachmittagsbetreuung)
16.15-17.45	<b>Training</b>
19.30 Uhr	Ankunft zu Hause
22.00 Uhr	Nachtruhe

(ohne Hausaufgaben, Förderstunden, Individualtraining)



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

### Schulalltag



- Stundenwiederholungen/Schularbeiten/Prüfungen
- VWA/Zentralmatura
- 24-Stundenwoche (reine Unterrichtszeit)
- **34-Stundenwoche all incl.**



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

### Trainingsalltag



- **15-20h pro Woche reine Trainingszeit**
- Intensität
- Regelmäßige Leistungsüberprüfungen



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---

---

---

---



REGENERATION ???

28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

Permanent erhöhter Stresslevel



- „Balanceakt“ am Limit
- Stresssymptome
- Ständig am Prüfstand
- Was ist, wenn? (zusätzliche Stressoren)



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

Erwartungen



- „funktionierender“ Hochleistungsmensch
  - ehrgeizig
  - zielstrebig
  - diszipliniert
  - motiviert
  - selbstverantwortlich
  - verlässlich
  - erfolgreich



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

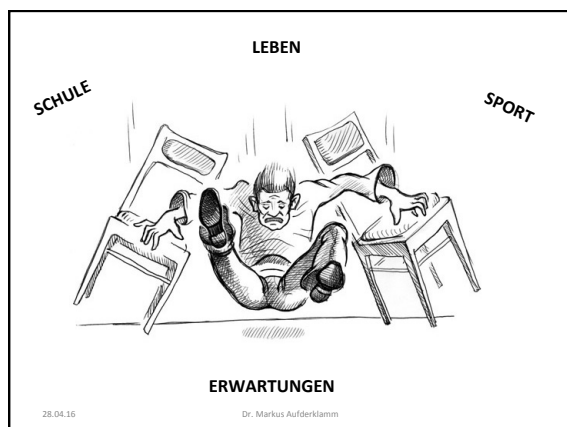
---

---

---

---

---



---

---

---

---


---

---


---

---

### Diskrepanzen



- Work-life Balance?
- Leistung: Anspruch und Wirklichkeit
- Verhalten: Anspruch und Wirklichkeit
- Sport und Schule
- Eltern – Lehrer - Trainer



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

### Die absurde Folge großartiger Leistungen



„Je besser die Athletin, desto höher der Stress“



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

**Erlebte Konsequenzen**



- Hohe Drop-out Rate
- Stresssymptome
- Versagensängste
- Psychosoziale Auffälligkeiten
- Klinische Probleme



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

**Erlebte Lösungsversuche**



- AUSSTEIGEN
  - aus dem Sport
    - freiwillig
    - unfreiwillig
  - aus der Schule
    - Angst vor Außenwahrnehmung



Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

**Sportpsychologie als „Feuerwehr“**



- Tendenziell defizit- und problemorientiert
- SYMPTOMBEKÄMPFUNG
- Psychologische Maßnahmen
  - Psychische Kompetenzen fördern
  - Sportpsychologisches Training
  - Umfeldmanagement



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---

---

---

---

---

Betreuungsansatz im ÖLSZ 

Am Leistungs-MINDSET arbeiten



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---


---

---

---

Mindset 

- Einstellung, Grundhaltung, Sichtweise
- Selbstbild
- Bestimmt und lenkt Denken, Fühlen, Verhalten



Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---


---

---

---

Entstehung von Mindsets 

- Man glaubt, was man immer wieder hört
- Familie, Lehrer, Trainer, Gleichaltrige, etc.
- Im Sport: Medien



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

**Sportliche Alltagssprache**



- „Ich muss allen beweisen, was ich drauf habe.“
- „Ich möchte zeigen, wie gut ich bin.“
- „Ich will meinen Titel verteidigen.“



6.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

**Anteile eines problematischen Leistungs-Mindsets**



- einschränkende Glaubenssätze
- wertendes/urteilendes Denken im Vordergrund
- Selbstkritik/Perfektionismus
- Konzentration auf „Was“: Ergebnisse, etc.
- Beschäftigung mit Nicht-Beeinflussbarem
- Destruktiver Umgang mit Scheitern
- Labiles Selbstvertrauen



6.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---

---

---

---

---

**Step by step: das Mindset neu programmieren**



- Selbstbeobachtung > Selbstreflexion
- Selbstverantwortung
- Commitment



6.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---

---


---

**Komponenten des „gesunden“ Leistungs-Mindsets**



- unterstützende Glaubenssätze
- Lern- und Entwicklungsbereitschaft
- wohlwollende Haltung gegen sich selbst
- Konzentration auf das „Wie“: Bemühen, tun, an sich arbeiten
- konstruktiver Umgang mit Scheitern
- Beschäftigung mit sich selbst:
  - pro-aktive, selbstverantwortliche Haltung
  - hohe Leistungsbereitschaft, Einsatzwille

stabiles Selbstvertrauen



8.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

**Lern- und Entwicklungsbereitschaft**



- Dramatische Veränderung der Sichtweise in der Kindheit/Jugend:
  - Freude am eigenen Tun
  - Lust am Erkunden
  - selbstbestimmtes sich Ausprobieren
  - Spaß am Gelingen
  - Schule, langweilig, unnötig, Bücher, Noten, mühsam, Stress, öde, Scheiße, Zwang, Lehrer, aufschieben, muss



8.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---


---

---

**Lernen als frustrierende Last**



„Kinder erleben sich nicht mehr als Gestalter ihrer eigenen Lernprozesse, sondern als Objekte von Belehrungen, Erziehungs- und Unterrichtsmaßnahmen, von Erwartungen und Bewertungen.“  
 (Gerald Hüther, „Mit Freude lernen–ein Leben lang“)



8.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---


---

---

---


---



Vom Darstellungszwang zur Lernbereitschaft 

*Permanentes Vergleichen und Bewerten*  
vs.  
*Neugieriges, interessiertes Sich-Ausprobieren*

*Gut aussehen und perfekt sein*  
vs.  
*Dazulernen, sich weiterentwickeln, besser werden*



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---

---

---

---

Der Mindset-Wechsel 

<p><b>Vom Fokus auf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Talent bestätigen</li> <li>* Können unter Beweis stellen</li> <li>* Erwartungen gerecht werden</li> <li>* Jemand sein durch Erfolg</li> <li>* Gut aussehen</li> <li>* Siege feiern</li> <li>* Besser sein als andere</li> <li>* Urteilen-und-beurteilt-werden-Modus</li> </ul>	<p><b>Zum Fokus auf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehler und Schwächen erkennen, akzeptieren analysieren</li> <li>• Neues lernen</li> <li>• Grenzen überwinden</li> <li>• Fortschritte erzielen</li> <li>• Herausforderungen annehmen</li> <li>• Sich bemühen, hart arbeiten</li> <li>• Lernen-und-helfen-Modus</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---

---

---

---

Konstruktiver Umgang mit Scheitern? 

- Realistische Grundhaltung entwickeln
- „lernorientiertes Scheitern“
- Nicht schönreden, aber Beigeschmack von Katastrophen nehmen
- Wohlwollende sachliche Selbstkritik

28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---

---

---

---

---

**Scheitern als wichtiger Teil der Entwicklung** 

- „Learn to fail or you will fail to learn“ (Tal Ben-Shahar)
- „Ever tried, ever failed, no matter. Try again, fail again, fail better.“ (Samuel Beckett)
- »Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren.« (Winston Churchill)

28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---


---

---

---

**Das System involvieren** 

- Eine gemeinsame Vorstellung schaffen
- Bezugs- und Betreuungspersonen eng vernetzen
  - Trainer
  - Eltern
  - Erzieherinnen
  - Lehrpersonen



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---


---

---

---

---

---

**Ankerpunkte für Bezugs- und Betreuungspersonen** 

- Immer wieder zum neuen Mindset **einladen, ermutigen, inspirieren**
- Offenes und unmittelbares **Feedback**
- **Bedingungslose Akzeptanz** der Person
- **Gleichwürdiger** Dialog
- Dabei Fokus auf **WIE** (*Einsatz, Bemühen, Einstellung, Fortschritte*) anstatt auf **WAS** (*Ergebnis oder Qualität einer Aktion, Vergleich mit anderen*)

28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

---

---

---

---

---

---

---

---