



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	Training
10.40-13.20	Schule
13.20-13.50	Mittagessen
13.50-14.35	Schule
14.45-15.30	Lernen (Nachmittagsbetreuung)
16.15-17.45	Training
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

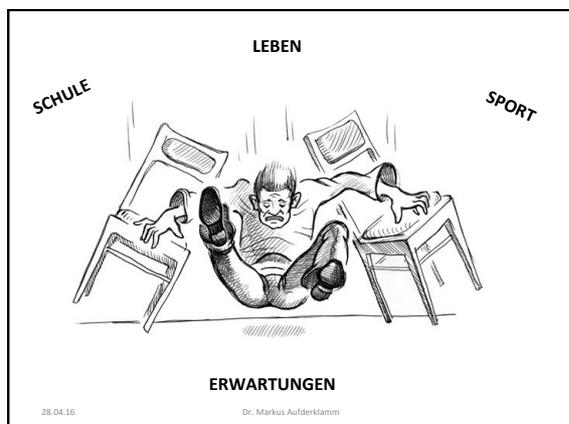
Erwartungen



- „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



28.04.16 Dr. Markus Aufderklamm

Sportpsychologie als „Feuerwehr“



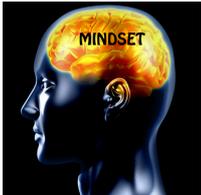
- Tendenziell defizit- und problemorientiert
- SYMPTOMBEKÄMPFUNG
- Psychologische Maßnahmen
 - Psychische Kompetenzen fördern
 - Sportpsychologisches Training
 - Umfeldmanagement



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

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
