

## **Konzept zum mentalen Modulsystem (Wörz/Amesberger/Buchner)**

Vorschlag: Durchführung des EBF/FEMKES zu Beginn eines Moduls

---

### **Modul 1: „Mit mentalem Training zum Erfolg - Eine Einführung für zukünftige Spitzensportler“**

- Einführung in wichtige Themen des Mentaltrainings:
  - Emotionsregulation
  - Selbstgesprächssteuerung und Positive Kommunikation
  - Motivation, Konzentration und optimaler Aktivierungszustand
  - Wie gehe ich an einen Wettkampf heran?
  - Ich als Sportlerpersönlichkeit
  - Mental unterstütztes Technikhlernen

### **Modul 2: „Gelassen bleiben, auch wenn es mich ärgert.“**

Emotionsregulation und Umgang mit Emotionen sowie Stressmanagement

- Emotionen sind mein ehrlichster Freund – zum Verständnis von Emotionen
- Entwicklung von kurzen Ritualen zur unmittelbaren Emotionsregulation
- Umbewertung von Handlungen und Aussagen anderer Personen
- Vorbereitung auf emotional belastende Situationen
- Belastungs- und Erholungsmanagement

Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport (PSG)

- Zahlen, Daten, Fakten, Meine Grenze- Deine Grenze“

### **Modul 3: "Der innere Coach und die Wirkung auf das Trainings- und Wettkampfverhalten"**

Selbstgesprächssteuerung: Bewusstmachung von negativen und unterstützenden Gedanken, Entwicklung der Fähigkeit zur Steuerung der Gedanken. Arbeiten an der Einstellung: Die richtige Einstellung entwickeln, um die bestmögliche Leistung abrufen zu können.

- Der innere Monolog
- Die Einstellung (Was ist die richtige Einstellung zum Training, Wettkämpfen etc.? Welche Einstellung habe ich? Wie entwickle ich die Einstellung, die ich haben möchte?)
- Bewusstmachung der Persönlichkeitsanteile (das innere Team)
- Training von positiven, handlungsleitenden Gedankengängen
- Entwicklung von erwünschten wettkampfspezifischen Gedanken

## **Modul 4: „Positive Kommunikation mit Team und Trainer“**

Basics zur Kommunikation und Aufbau von Konfliktlösungskompetenz. Erkennen von Rollen und Funktionen in Teams und erste Schritte zur Führungskompetenz.

- Bewusstmachung der Vorteile von positiver Kommunikation
- Übungen zur konfliktfreien Kommunikation
- Übungen zur Konfliktlösung
- Übungen zum konstruktiven Feedback
- Konflikte mit Eltern/Trainern/Kollegen/Lehrer
- Eigene Rollen und Funktionen in Teams erkennen
- Führung übernehmen und Wirkung von Führung erkennen

Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport (PSG)

- Macht und Machtmissbrauch im Sport. Was macht eine respektvolle und wertschätzende Kommunikationskultur aus?

## **Modul 5: „Motiviert, konzentriert und richtig aktiviert sein, wenn’s drauf ankommt“**

Aktivierungsregulationstechniken: Übungen zur Mobilisation und zur Relaxation sowie Erarbeitung von Möglichkeiten zur Einbindung in den Alltag. Einführung zu Arten der Konzentration und Erarbeitung von Konzentrationstechniken. Techniken zur Selbstmotivation sowie Methoden zum Thema Zielsetzung.

- Allgemeine Entspannungsübungen
- Allgemeine Aktivierungsübungen
- Wettkampftaktivierung: Wettkampfspezifische Entspannungsübungen und Wettkampfspezifische Aktivierungsübungen
- Einführung zur Motivation: Welche Arten gibt es: Aufgabenmotivation, Motivation andere zu besiegen, Hoffnung auf Erfolg, Furcht vor Misserfolg. Durchhaltevermögen. Wann bin ich motiviert, wann nicht?
- Maßnahmen zur Selbstmotivation – wie motiviere ich mich selbst
- Die richtige Zielsetzung – Erarbeiten von Zielsetzungstechniken
- Volition: Wie setze ich meine Ziele und Motive in die Realität um?
- Strategien zum konsequenten Durchhalten (von Trainingsformen, schlechten Phasen etc.)
- Durchführung von Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübungen, Wechsel der Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeit wieder gewinnen
- Kennen von Einflussfaktoren auf die Konzentrationsfähigkeit (Ernährung, Schlaf, Erholung, Motivation, etc.)

## **Modul 6: „Wettkämpfen lernen – vorbereiten, durchziehen, auswerten“**

Thema ist die optimale mentale Wettkampfvorbereitung. Ziel, die Erarbeitung von individuellen Routinen sowie das Einbinden von bereits gelernten Techniken zum inneren Coach sowie zur optimalen Wettkampftaktivierung.

- Wettkämpfen lernen
- Aufbau einer Wettkampfroutine
- Erarbeitung von Ritualen
- Auswertung von Wettkämpfen
- Aufbau einer systematischen Wettkampferfahrung
- Umgang mit Niederlagen

## **Modul 7: „Ich als Sportlerpersönlichkeit“**

Im Fokus steht der Schüler/die Schülerin als Sportler/in-Persönlichkeit. Möglicher Einstieg: Durchführung der MSWS (Multiple Selbstwertkala). Techniken zum Aufbau von Selbstvertrauen und zum Umgang mit Niederlagen, Erkennen und Nutzen eigener Ressourcen

- Theoretische Einführung zum Selbstwert: Aus welchen Bereichen besteht er, wie kann man ihn beeinflussen, wofür ist er wichtig?
- Strategien zum Selbstwertaufbau
- Wichtige Dimensionen der Persönlichkeit kennen und an sich entdecken. Z.B. Extraversion – Introversion; Dominanz, Neugier, ... wie bin ich? Was hilft es mir?
- Bewusstmachung von Stärken und Ressourcenfindung
- Bewusstmachung von bisherigen Erfolgen
- Umbewertung von Niederlagen: Was ist das Positive daran? Was kann man davon lernen?
- Kompetenzorientierung: Welche Ressourcen habe ich?

Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport (PSG)

- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstbehauptungsfähigkeit

## **Modul 8: „Bewegungsabläufe verbessern durch mentales Training“**

Mental unterstütztes Techniklernen

- Wie funktioniert Bewegungslernen? Welchen Anteil hat das Mentale?
- Visualisierungstechniken
- Verbomotorische Techniken
- Modelllernen
- Ideomotorisches Training
- Erlernen der Kompetenz, die Übungen selbst durchzuführen
- Umgang mit Feedback und stellen von Fragen im Lernprozess.