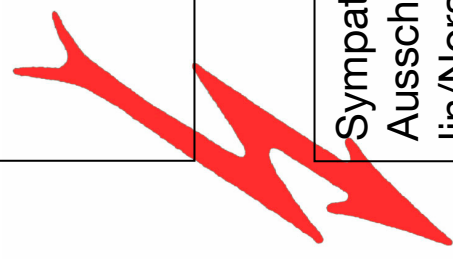
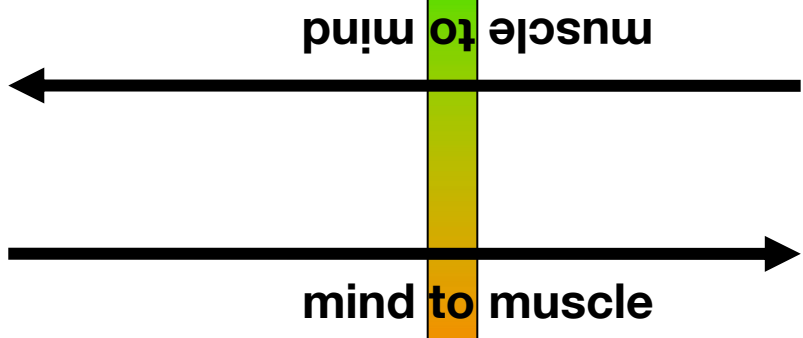




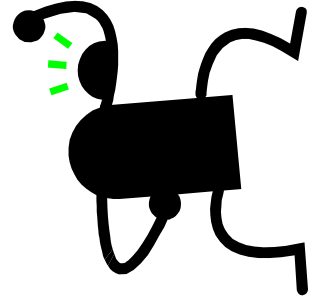
- Unwohlsein
- Angst
- Aufregung
- Sorgen, Zweifel
- Konzentrationsstörungen, Gedankenflucht

- Wohlfühlen
- Konzentration
- Gelassenheit
- Zuversicht
- Ruhe



- Sympathikus-Aktivität und Ausschüttung von Adrenalin/Noradrenalin, Cortisol führt zu:
- Blutdruck steigt
 - Herzfrequenz steigt
 - Periphere Durchblutung sinkt
 - Energiebereitstellung (Glucose, Fett)

- Parasympathikus-- Aktivität führt zu:
- Blutdruck sinkt
 - Herzfrequenz sinkt
 - Periphere Durchblutung steigt
 - Magen- und Darmtätigkeit
 - Muskelentspannung

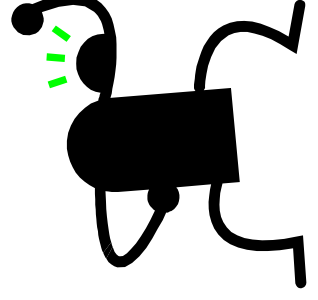




- Musik
- Imagination von
 - „Winning Feeling“
 - „starken“ Bildern
- Aktivierende Selbstgespräche

mind to muscle

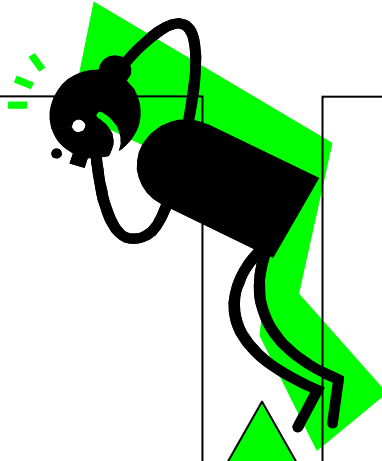
muscle to mind



- Atmung:
 - Kurze, flache Brustatmung
 - Bewusste **Einatmung**
- Fäuste Ballen
- Alles, was Kreislauf anregt...

- Musik
- Imagination von
 - Wohlfühlort
 - Spannungsbildern
- Objekt fokussieren

- Atmung:
 - Bauchatmung
 - Bewusste **Ausat-**mung
- „Centering“
- Konzentration auf Leibmitte
- „Fallen-Lassen“
- „Zenmeister“



Aktivationsregulation im Leistungssport

... ist funktional:

Aktivierung, das heißt physiologische Erregung, aber auch psychische Aufregung, hat einen prinzipiell funktionellen Charakter: Sie bereitet den Körper auf die bevorstehende Aufgabe vor! Allerdings muss das Niveau der Aktivierung den Anforderungen der Aufgabe entsprechen.

- Entspannungsübungen nicht zum Selbstzweck, sondern Entspannungstrainings, um einen funktionalen Zustand erreichen zu können!

... individuell:

Das Aktivationsniveau muss allerdings nicht nur den Aufgabenanforderungen entsprechen, sondern auch den individuellen Voraussetzungen, Präferenzen und Kompetenzen.

- Athleten definieren ihren eigenen funktionalen Zustand selbst!
- Athleten müssen selber aus den Methoden und Techniken (=Entspannungsverfahren) das für sie Beste auswählen können!

... benutzt Kopf und Körper:

Aktivationsregulation funktioniert „bi-direktional“ (in zwei Richtungen): Kopf beeinflusst Körper, Körper beeinflusst Kopf, und das sowohl „anspannend“ als auch „entspannend“

... ist eine Eigenleistung

Weil Aktivierung funktional und individuell ist, müssen Athleten in der Lage sein, ihre eigene Aktivierung selbst zu regulieren. Dazu müssen sie einerseits über die prinzipielle Kompetenz der Aktivations-Regulation verfügen, zum anderen aber auch spezifischen Regulations-Techniken kennen und können. Die prinzipielle Kompetenz wird über Entspannungstrainings (etwa Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga) erworben, Techniken müssen erprobt und sinnvoll in Wettkampf- und Trainings-Routinen eingebaut werden. Beides setzt intensives Üben voraus!



Aktivierende Selbstgespräche in Verbindung mit „starken Bildern“

Bilder und Vorstellungen sind mächtige Regulatoren. Damit sie wirken können, müssen sie stark emotional gefärbt sein. Das sind vor allem Bilder mit denen eine eigene Erfahrung, ein eigenes Erlebnis verbunden wird.

Vorgehen:

Zunächst lässt man den Athleten beschreiben, wie er sich in einer bestimmten Situation fühlen möchte, z.B. „ruhig“, „stark“ und „kaltblütig“.

Für jedes dieser Attribute sollen nun Bilder entwickelt werden. Als Vorlage bieten sich natürlich Tiere an, Filmhelden, sportliche Idole oder eigene Erlebnisse. Bilder könnten also sein: Mittagswolken in den Bergen, King Kong, Charles Bronson.

Die Bilder werden jetzt mit Selbstgesprächen verknüpft: Ich fühle mich so ruhig wie eine Wolke am Himmel! Ich bin so stark wie King Kong! Ich bin Charles Bronson!

Training, Übung:

Das Generieren der lebhaften Vorstellung der Bilder muss geübt werden, zum Beispiel am Ende von Entspannungsübungen, aber auch zu sonstigen Zeitpunkten und an verschiedenen Orten. Im Training soll dann in entsprechenden Situationen das Verknüpfen von Selbstgespräch und (schnellem) Abruf der Bilder geübt werden.



Körperliche Aktivierung durch Atmung

Alles, was auch den Kreislauf in Schwung bringt, sollte in der Lage sein, auch den Kopf in Schwung zu bringen. Eine zusätzliche Technik besteht in der Anwendung einer kurzen Brust-Atmung

Vorgehen:

Anstatt einer tiefen Bauchatmung wird eher mit dem Brustkorb geatmet, zudem wird die Atemfrequenz leicht erhöht. Beim Atmen wird die **Einatmung** deutlich betont, sie ist kurz und heftig und entspricht der Schreck-Atmung.

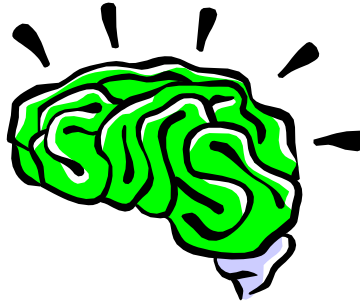
Achtung: Nicht Hyperventilieren, weshalb die Hechel-Atmung nicht unbedingt empfohlen wird.

Mit der kurzen Einatmung kann die Anspannung weiterer Muskelpartien verbunden werden:

- Körper aufrichten, bedrohlich wirken
- Linke Faust bzw. Fäuste ballen
- Entschlossenes, „böses“ Gesicht machen

Training, Übung:

Gerade um Hyperventilation im/vor Wettkampf zu vermeiden sollte die Technik auch im Training geübt werden. Häufig herrscht gerade am spät-abendlichen Trainingsbeginn schon eine Müdigkeit, der mit dieser Technik begegnet werden kann.



Beruhigung durch fokussierte Konzentration

Nervosität und Aufregung beinhalten oft auch Gedanken daran, woran man gerade *nicht* denken soll oder möchte. Weil man nicht an etwas nicht denken kann, benötigt man etwas, auf das man sich konzentrieren kann. Zudem wird die fokussierte Konzentration auf ein Objekt oder Zustand in der Meditation gezielt zur Beruhigung eingesetzt.

Vorgehen:

Es wird unabhängig vom Wettkampf ein Objekt (ggf. einige wenige Objekte) als Konzentrationsobjekt bestimmt. Das Objekt sollte in der Regel in einem funktionalen Zusammenhang zur bevorstehenden Aufgabe stehen (Loch im Golf, Ziellinie beim 100 Sprint,...). In der Situation wird dieses Objekt dann bewusst anvisiert, die ganze Konzentration und Aufmerksamkeit darauf gelenkt und alle Einzelheiten ganz bewusst wahrgenommen. Ggf. können auch die Augen geschlossen werden und das Objekt vor dem geistigen Auge weiter betrachtet und weitere Eigenschaften wahrgenommen werden (Geruch, Temperatur, Gewicht,...).

Training, Übung:

Es müssen geeignete Objekte ausgesucht werden und die Fokussierung darauf ausprobiert werden. Insbesondere das Visualisieren mit geschlossenen Augen kann auch im Rahmen von Entspannungsübungen trainiert werden, damit später eine stabile Vorstellung gelingt.



Beruhigung durch „Centering“

Das Finden der Körpermitte spielt in vielen, vor allem fern-östlichen, Entspannungs- bzw. Psychoregulationsverfahren eine große Rolle. Gleichzeitig ist in den meisten Sportarten ein „tiefer Körperschwerpunkt“ Voraussetzung für schnelles Handeln. Mit dieser Technik sollen beide Aspekte mit einander verbunden werden.

Vorgehen:

In aufrechter stehender Position wird zunächst ein stabiler Stand gesucht, die Füße dafür etwa schulterbreit auseinander. Die Atmung geht ruhig und kommt aus dem Bauch, nicht aus der Brust. Bei geschlossenen Augen wird nun die Körpermitte gesucht und die Aufmerksamkeit darauf gelenkt. Durch Fallenlassen/Hängenlassen der Arme kann diese Mitte etwas gesenkt und stabiler gemacht werden. Ziel ist, die Vorstellung einer stabilen Körpermitte zu gewinnen.

Das Gefühl der Stabilität kann auch durch Partnerarbeit vermittelt werden: Wenn Körpermitte gefunden, abgesenkt und stabilisiert ist stuppst der Partner leicht an und der Körper kann dann leicht, aber stabil pendeln.

Training, Übung:

Das Finden der Körpermitte kann auch als Teil von Entspannungsübungen integriert werden. Partnerübungen eignen sich zu Beginn von Trainings (nach dem Aufwärmen und vor Ansprachen), aber auch nach dem Ausdehnen/ Auslaufen am Ende des Trainings.

Biofeedback

Physiologische Prozesse wie der Puls und Zustände wie der Muskeltonus sind in der Regel dem Bewusstsein nicht direkt zugänglich. Biofeedback kann dazu genutzt werden, über die Messung physiologischer Parameter solche Prozesse und Zustände bewusst erfahrbar und damit in der Konsequenz auch beeinflussbar zu machen. Gemessen wird zum Beispiel der Puls über ein Kardiogramm, der Muskeltonus über Elektromyografie, die periphere Durchblutung über die Hauttemperatur oder die zentralnervöse Aktivierung über ein EEG. Die gemessenen Parameter werden nun durch objektive Reize rückgemeldet (Feedback), dies geschieht im allgemeinen durch Töne (über Lautstärke, Tonhöhe oder Klangfarbe) oder Visualisierungen (Zeiger oder Balkengraphiken). Veränderungen des biologischen Parameters bewirken Veränderungen der Reize, und Veränderungen in Zielrichtung (z.B. Entspannung des Tonus) bewirken eine positive Veränderung des Reizes (Ton wird leiser, Balken steigt). Gelernt wird durch instrumentelle/operante Konditionierung: Ein zunächst unbedeutendes Spontanverhalten wird durch die Reizveränderung verstärkt oder bestraft und dadurch bevorzugt bzw. vermieden. Die Häufigkeit des Auftretens eines Verhaltens wird dadurch nachhaltig beeinflusst. Nach ausreichender Konditionierung kann das Zielverhalten auch ohne anschließende Belohnung absichtlich hervorgerufen werden.

Mit dem Relaxomat wird die Hautleitfähigkeit rückgemeldet, diese sinkt mit zunehmender Entspannung (Schwitzhände als Zeichen von Aufregung!). Versuchen Sie, sowohl den Ton tiefer zu bringen als auch das Licht von links (rot) nach rechts (grün) wandern zu lassen.