

Psychologisches Training: Selbstgespräche

Beim systematischen Einsatz von Selbstgesprächen geht es darum, die eigenen Gedanken so zu lenken und einzusetzen, dass sie der Person helfen, ihre Leistungen positiv zu beeinflussen.



Ein Selbstgespräch ist ein innerer Dialog in Form von Gedanken, die an die eigene Person gerichtet sind. Auf diese Weise empfängt man Handlungsanleitungen, welche dem Tun eine Richtung geben und die Intensität der Handlung bestimmen. Selbstgespräche entstehen immer, wenn eine Person denkt. Gedanken beeinflussen einen Menschen sehr stark.

Nebst der handlungsleitenden Funktion sind sie auch für die Motivation förderlich, z.B. indem sich eine Person Mut zuspricht. Wie Gedanken oder Selbstgespräche wirken, kann nachvollzogen werden, wenn sich eine Person beispielsweise vorstellt, dass sie eine Zitrone aufschneidet und ein Stück davon zwischen die Zähne presst. Bei den meisten Menschen führen diese Gedanken dazu, dass sich der Mund zusammenzieht und der Speichel zu fließen beginnt.

Es gibt aber auch Denk- oder Selbstgesprächsstile, welche den Menschen negativ beeinflussen und dazu führen, dass er sein Potenzial nicht ausschöpfen kann (Beispiele: «Jetzt sind wir 1:0 im Rückstand, jetzt ist alles verloren», «Ich darf keinen Fehler machen» oder «Nie habe ich gute Bedingungen. Immer, wenn ich an den Start gehe, habe ich Gegenwind»). Selbstgespräche, welche die Leistungserbringung unterstützen, lassen sich trainieren, ein positiver Denkstil lässt sich einüben.

→ [Zu den Übungen](#)

Dies gelingt am besten, wenn Selbstgespräche systematisch und gezielt eingesetzt werden. Hilfreiche Selbstgespräche müssen jedoch zwingend realistisch sein. Darin unterscheiden sie sich von **«positivem Denken»**. Gute Selbstgespräche sind Handlungsanleitungen und beinhalten keinen Selbstbetrug. Damit sie ihre volle Wirkung entfalten, verwendet der Sportler seine «eigene Sprache» und formuliert neue Selbstgespräche selbst.

Einen weiteren wichtigen Aspekt von Selbstgesprächen macht die richtige Formulierung aus (siehe **Arbeitsblatt zur Umformulierung von negativen Selbstgesprächen (pdf)**). Der Mensch verarbeitet Informationen sprachlich und bildlich. Im sprachlichen Verarbeitungsmodus kann der Mensch mit Verneinungen oder negativen Formulierungen – «wir dürfen keine Fehler machen» – umgehen.

Das bildliche Verarbeitungssystem ist eingängiger und schneller: Mit der Anweisung, keine Fehler zu machen, wird das Bild eines Fehlers aktiviert, also genau das Gegenteil der beabsichtigten Wirkung. Deshalb müssen Selbstgespräche und Anweisungen immer so formuliert sein, dass sich der Athlet direkt davon «ein Bild machen» kann, etwa: «Wir spielen kurze, genaue Pässe!».

Checkliste für Selbstgespräche

Bei der leistungsdienlichen Ausführung der Methode des Selbstgesprächs sind einige Punkte unbedingt zu beachten. Selbstgespräche sollten...

- positiv sein, nur positive Formulierungen aufweisen: «Ich werde alles richtig machen.»
- das Wort «ich» enthalten: «Ich schaue fünf Meter nach vorne.»
- die eigenen Stärken thematisieren: «Ich habe gute Beine.»
- lösungsorientiert und handlungsrelevant sein: «Schön mit Druck nach vorne laufen.»
- die Gegenwart/ Zukunft (nicht die Vergangenheit) betreffen: «Ich bleibe ihm am Hinterrad»

Quelle: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele. Magglingen: BASPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO