Psychologisches Training – Selbstgespräche: Autosuggestion

Regelmässig durchgeführt stärkt die Übung der Autosuggestion die Selbstsicherheit, fördert eine positive Selbstbeeinflussung und die Stabilisierung der inneren Ruhe.

Folgenden Ablauf kann die Athletin zur Verbesserung ihrer sportlichen Leistungen üben:

1. Eine bequeme Haltung einnehmen. Die Augen schliessen und ruhig und gleichmässig atmen.
2. Sobald die Entspannung gespürt wird, die Aufmerksamkeit auf ein ausgewähltes inneres Bild richten. Dieses Bild veranschaulicht, was erreichen werden will. Beispiele für solche positiven Bilder sind: Siegespodest, Torerfolg, Rekordzeit oder tadellose Verteidigungshandlung gegen den Starspieler.
3. Dieses Bild sehr intensiv erleben! Während die Aufmerksamkeit auf dem Bild bleibt, eine autosuggestive Formel vorsprechen. Diese im Vorfeld bereits zurechtlegen, beispielsweise: «In mir steckt ein Sieger!»,«Heute ist mein Tag!» oder «Ich erreiche es leicht und mühelos!».

Für die Erstellung von suggestiven Formeln die folgenden Punkte beachten:
– Formulierung in der Gegenwart;
– kurze, bildhafte Formeln und einfache Sätze benutzen;
– mehrfaches Wiederholen der Formel (20- bis 30-mal) laut oder in Gedanken.

Quelle: Baldasarre, C., Birrer, D., Seiler, R. (2003). mobilepraxis, 6/03, 13.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO