Psychologisches Training – Visualisieren: Winning Feeling

Mit dieser Übung soll dem Sportler ein «Winning feeling» (Siegergefühl) vermittelt werden. Ebenso hilft sie, die Motivation zu steigern und Zuversicht zu entwickeln.

Die ganze Übung dauert 10 bis 15 Minuten, in einem ersten, zweiten und dritten Schritt je 3 bis 5 Minuten. Der Sportler führt sie einmal in ungestörter Umgebung kurz vor dem Aufwärmen zum Wettkampf aus.

1. Erster Schritt: Der Trainer leitet den Sportler an, eine bequeme Körperhaltung einzunehmen, die Augen zu schliessen und gleichmässig und ruhig zu atmen.
2. Zweiter Schritt: Der Sportler baut in Gedanken die Erinnerung an einen früheren gewonnenen Wettkampf auf. Er erlebt den Moment des Erfolgs noch einmal intensiv in allen Einzelheiten nach. Er kostet das Gefühl des Triumphes aus und setzt möglichst alle Sinne ein.
3. Dritter Schritt: Der Sportler atmet ruhig und gleichmässig. Er sagt sich bei jedem Ausatmen in Gedanken: «In mir steckt ein Sieger!» Dieses «winning feeling» nimmt er in den folgenden Wettkampf mit.

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