Psychologisches Training – Selbstgespräche: Umformulieren

In dieser Übung geht es darum, sich der eigenen Selbstgespräche bewusst zu werden und negative Gedanken bewusst in hilfreiche umzuformulieren. Die ständige Beschäftigung mit positiven Selbstgesprächen führt zu deren Automatisierung.

In einem kurzen Input informiert der Trainer die Athletin über die Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen. Die Athletin wird aufgefordert, ihre typischen Selbstgespräche vor, während und nach einem Wettkampf zu notieren.

Alle negativen Selbstgespräche werden in der linken Spalte auf dem **Arbeitsblatt** aufgelistet. Nun wird die Athletin dazu angehalten, unter Anwendung der Prinzipien von hilfreichen Selbstgesprächen alle negativen in hilfreiche Selbstgespräche umzuschreiben. Gute Umformulierungen werden auf der rechten Seite des Arbeitsblattes eingetragen.

Sind alle negativen Selbstgespräche positiv umformuliert, wird das Blatt in der Mitte getrennt. Die Athletin zerknüllt die Hälfte mit den negativen Selbstgesprächen und wirft sie in einen Abfalleimer. Sie behält die andere Hälfte mit den positiven Formulierungen und liest sie mehrmals durch.

Das Blatt kann auch irgendwo aufgehängt werden, wo die Athletin es gut sieht. Die hilfreichen Selbstgespräche werden nun im Training bewusst geübt und im Wettkampf angewendet.

Variation

Das Anwenden von hilfreichen Selbstgesprächen kann durch **Visualisieren** eingeübt werden. Dabei stellt sich die Athletin typische Situationen vor, während und nach dem Wettkampf vor und wendet dabei hilfreiche Selbstgespräche an.

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