

Stressmanagement: Positives Denken

Misserfolge abhaken und anstehende Probleme konstruktiv angehen. In dieser Übung steht das Positive Denken im Vordergrund.



Unforced Errors

Zwei Teilnehmende spielen eine Partie Tischtennis (oder Badminton, Tennis usw.). Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze. Für den Gewinner wird ein kleiner Preis in Aussicht gestellt, um den Wettkampfgedanken zu betonen. Nach dem Spiel reflektieren die Teilnehmenden ihren Umgang mit ungezwungenen Fehlern («unforced errors»).

Gibt es Optimierungspotential aus mentaler Sicht? Die Teilnehmenden legen sich eine Strategie zu Recht, wie sie solchen Spielsituationen zukünftig begegnen wollen. Dann spielen sie weitere Partien gegen andere Teilnehmer.

Zwischen den Spielen erfolgt jeweils eine kurze Selbstreflexion zur Umsetzung der anvisierten Strategie.

Reflexion

Hintergrund: Die Identifikation negativer Selbstgespräche ist ein wichtiger Schritt bei der Stressbewältigung. Gerade Verallgemeinerungen (z. B. «nichts kann ich mehr» oder «alles war umsonst») sind gefährlich und stressfördernd. Eine optimistische und konstruktive Grundhaltung verringert die Stresswahrnehmung.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie habe ich bei unnötigen Fehlern reagiert? Lösten diese übermässigen Ärger oder negative Selbstgespräche aus? Führte dies dazu, dass ich im Anschluss noch mehr Fehler beging? Mit welchen Strategien ging ich dagegen an? Hatten die Strategien einen Einfluss auf mein Spiel und meine Befindlichkeit?

Alltagstransfer: Tendiere ich dazu, mich in Stresssituationen in negative Selbstgespräche zu verstricken? Betrachte ich Misserfolge und Niederlagen als etwas Vorübergehendes oder fällt es mir schwer, diese abzuhaken? Mit welchen Strategien erreiche ich eine positive und konstruktive Grundhaltung?

Material: 1 Tischtennisset und -tisch pro Paar

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO