

# Armbrust – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren

Das Beeinflussen von Emotionen und Gedanken ist ein wichtiger Bestandteil der Psychoregulation. Damit deine Schützinnen und Schützen einen sie hemmenden Zustand verändern können, müssen sie diesen zuerst wahrnehmen. In einem zweiten Schritt lernen sie, ihn durch Strategien wie Selbstgespräche, Gedankenkontrolle und Atemübungen zu verändern.



Speziell im Jugendalter haben Schützinnen und Schützen vor und während Wettkämpfen eher mit negativen Gedanken und Nervosität zu kämpfen. Aus diesem Grund behandelt das vorliegende Manual vor allem die Stress- und Gedankenkontrolle, d. h. die Umwandlung von negativen in positive Gedanken.

Folgende Strategien helfen, Stress zu bewältigen:

- Muskeln bewusst loslassen und entspannen (z. B. progressive Muskelrelaxation-Entspannung)
- Ruhig und gleichmässig atmen (Atem- Entspannung, Bauchatmung)
- Situation und eigene Nervosität ohne zu bewerten wahrnehmen («Es ist, wie es ist.»)
- Nervosität und Emotionen akzeptieren (nicht sie sind das Problem, sondern die Wahrnehmung der Schützinnen und Schützen von der Situation)
- Sich negativen Selbstgesprächen bewusst werden und in positive umformulieren (Selbstgespräche trainieren)

## Emotionen und Verhalten gezielt steuern und kontrollieren

1. Die Jugendlichen können ihre negativen Gedanken und Gefühle vor und während des Schiessens erkennen.
2. Die Jugendlichen wissen, wie sie ihre negativen Gedanken und Gefühle in positive Gedanken und Gefühle verändern können.

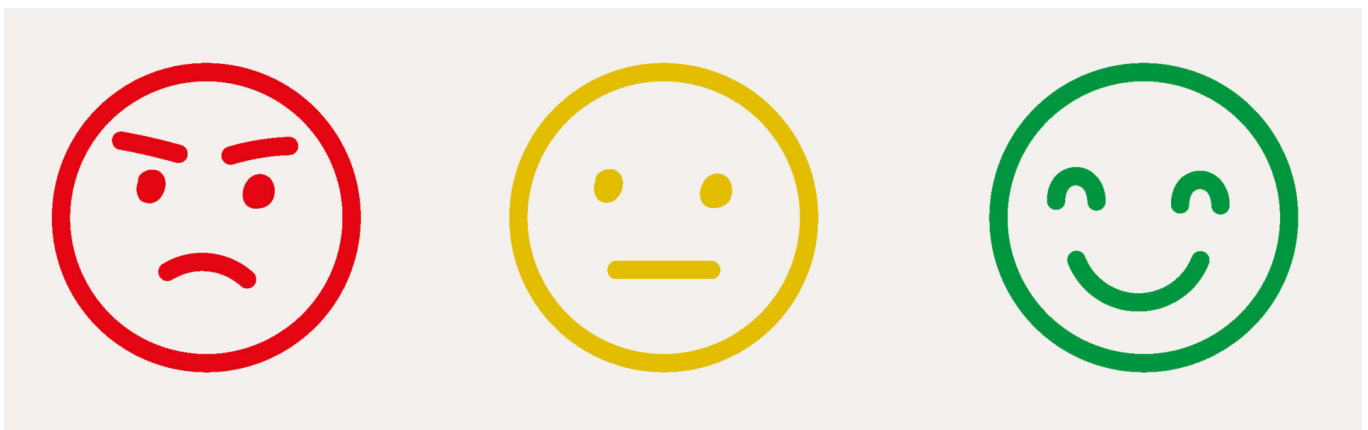
## Coachingpunkte

Manchmal taucht ein Gedanke auf, den die Schütz/innen als störend empfinden und der für die anstehenden Handlungen und Aufgaben unbedeutend oder sogar hinderlich ist. Dann sagen sie laut oder leise «Stopp». Dies unterbricht ihre Gedankenkette. Leite deine Schütz/innen an, negative durch positiv-rationale Gedanken und Vorstellungen zu ersetzen. Anschliessend richten sie ihre Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Handlung. Als Leiterperson motivierst du deine Schütz/innen bewusst, sich mit ihren Gedanken auseinanderzusetzen und deren Wirkung zu verstehen. Du gibst ihnen nützliche Strategien mit, wie sie mit negativen Gedanken umgehen können.

## Lernniveaus

### Leicht Fortgeschrittene (F2) und Fortgeschrittene (F3)

**Ampelsystem:** Führe mit deinen Schützinnen und Schützen ein Ampelsystem mit Smileys als Begrüssungs- und Abschiedsritual ein. Damit kannst du die Stimmung der Gruppe erfassen und mit einem Foto festhalten.



Thematisiere die Stimmungslage kurz mit deiner Gruppe. Wähle Strategien, um diese zu verbessern oder hochzuhalten. Beobachte, wie sich die Stimmung innerhalb des Trainings verändert und besprich das Resultat mit der Gruppe. Was nehmt ihr für zukünftige Trainings mit?

**Negative Gefühle ablegen:** Deine Schütz/innen schreiben ihre Sorgen auf ein Blatt Papier und legen es in eine Box (z. B. Schuhschachtel). Mit dieser Übung befreien sie sich von ihren unangenehmen Gedanken und können sich nun unbeschwert auf das Training konzentrieren. Beobachte die Jugendlichen, ob es ihnen leichtfällt, und besprich deine Beobachtungen mit ihnen. Als Steigerungsform kannst du diese Übung auch rein gedanklich durchführen (z. B. mit der Übung «Förderband»).

**Veränderung von negativen Gedanken:** Lass deine Schütz/innen im Umgang mit negativen Gedanken für sich persönlich und absolut ehrlich diese vier Fragen beantworten:

- Ist das wahr?
- Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
- Wie reagierst du oder was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- Was wärst du ohne den Gedanken?

Mit dieser effektiven Methode kommen deine Schütz/innen negativen Gedanken auf die Schliche und wandeln sie in positive um. Einen negativen Gedanken wie «Ich werde in diesem Wettkampf nicht erfolgreich sein» drehen sie beispielsweise wie folgt ins Positive: «Ich werde an diesem Wettkampf mein Bestes geben, weil ich dafür trainiert und mich gut vorbereitet habe.». Besprich mit ihnen, wie es geklappt hat und wo sie noch Verbesserungspotenzial sehen.

---

Quelle: SCHWEIZER SCHIESSSPORTVERBAND SSV



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**