Erste Hilfe bei mentalen Blockaden im Sport

Im sportlichen Wettkampf sollen Topleistungen auf den Punkt genau abgerufen werden. Bestformcoach Thomas Schlechter zeigt, wie jeder Sportler mentale Shortcuts als erste Hilfe nutzen kann, um sich just in time von mentalen Blockaden zu befreien und eine Spitzenperformance abzuliefern.

„Hoffentlich mache ich nicht wieder dieselben doofen Fehler!“
„Bestimmt mosert der Trainer wieder!“
"Wahrscheinlich werde ich jetzt wieder versagen, wenn es drauf ankommt!"

Gedanken wie diese , die im Kopf herumkreisen und einen nicht loslassen, haben viele Sportler, und das immer wieder. Ähnlich ist es bei diffusen Gefühlen wie Zweifel, Angst oder Sorgen. Gedanken, die quälend im Kopf kreisen, verhindern im Sport so manchen Sieg. Doch solche mentalen Blockaden lassen sich nicht einfach verscheuchen oder unterdrücken, das gelingt nicht. Wir sind unseren negativen Gefühlen und Erwartungen ausgeliefert mit der Folge, dass uns die blockierenden Gedanken davon abhalten, unser ganzes Leistungspotenzial zu entfalten und situativ abzurufen.

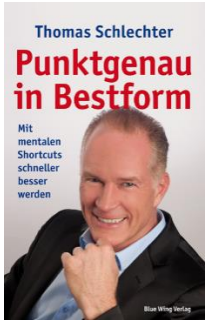
Schritt 1: Erkennen Sie Ihre Mentalbremsen. Überlegen Sie: Was belastet mich gerade jetzt? Schreiben Sie die Mentalbremse/n auf ein Blatt Papier.

Schritt 2: Befreien Sie sich! Streichen Sie die Mentalbremse/n fest durch und sagen zu jeder einzelnen: „Du störst und fliegst weg.“

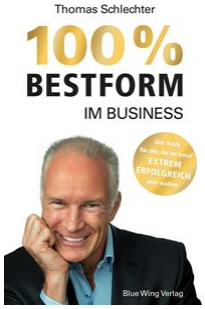
Schritt 3: Haben Sie die blockierenden Gedanken ausgestrichen, zerknüllen Sie das Blatt. Werfen Sie den Knäuel genussvoll in hohem Bogen in den Papierkorb und rufen Sie dabei laut: „Und weg damit!“

Freuen Sie sich, dass Sie getroffen und die Mentalbremse/n versenkt haben. Denken Sie ab jetzt nur an das Ziel, das Sie erreichen möchten.

2 Buchtipps für mentale Stärke:



Punktgenau in Bestform
Mit mentalen Shortcuts schneller besser werden - 144 Seiten, Klappenbroschur,
ISBN 978-3-942202-02-2 € 14,99
Direkt bei Amazon bestellen:
http://tinyurl.com/ycs88c83



100% Bestform im Business
176 Seiten, Klappenbroschur
zahlreiche Fotos
ISBN 978-3-942202-10-7 € 17,99
Direkt bei Amazon bestellen:
http://tinyurl.com/gu8ktez

© Thomas Schlechter – www.thomasschlechter.de