



Emotional stark mit der 5-4-3-2-1 Methode

Für die meisten sportlichen und viele alltägliche Aufgaben benötigen wir Konzentration und den richtigen Fokus, um unsere bestmögliche Leistung abrufen zu können. Du hast in Woche 2 bereits viel über den richtigen Fokus gelernt und deine Konzentration möglicherweise bereits trainiert. Der Alltag und gerade auch der Sport sind jedoch immer eng mit Emotionen verbunden. Wir erleben Freude, Trauer, Wut, Enttäuschungen, Überraschung und viele weitere Gefühle. Manchmal sind diese Emotionen so stark, dass wir aus der Ruhe gebracht werden und unseren Fokus verlieren (z.B. wenn man wütend wird, weil der Schiedsrichter oder die Jury eine ungerechte Entscheidung getroffen hat). Meistens fällt es uns genau dann schwer, uns auf die momentan wichtige Aufgabe im Hier und Jetzt zu konzentrieren. Unsere Gedanken kreisen dann noch über die vergangene Aktion oder die nächste Situation in der Zukunft. Wir laufen Gefahr den benötigten „kühlen Kopf“ zu verlieren und nicht mehr voll bei der Sache zu sein. Eine Technik, um sich trotz starken Emotionen wieder auf den Moment fokussieren zu können, ist die „5-4-3-2-1“ Methode (die ähnlich zur Sinnesmeditation in der Mindance App aus dem Bereich Achtsamkeit funktioniert). Dabei geht es darum, die Sinne auf die aktuelle Situation und die Wahrnehmung auszurichten anstatt mit den Gedanken in der Vergangenheit oder der Zukunft zu sein. Die Übung eignet sich auch dafür einen kurzen Moment der Ruhe als Auszeit zu finden, wenn gerade alles sehr hektisch und stressig zugeht. Je häufiger du die Übung wiederholst, desto leichter wird es dir fallen und desto schneller wird es klappen den richtigen Fokus in emotionalen Momenten (wieder)zu finden.

Vorbereitung

- Diese Übung ist relativ voraussetzungsfrei. Das heißt, du kannst sie ohne viel Vorbereitung und gänzlich ohne zusätzliches Material jederzeit durchführen.
- Zu Beginn empfiehlt es sich mit etwa zehn Minuten etwas mehr Zeit einzuplanen. Je häufiger geübt wird, desto weniger Zeit benötigst du, um die gleichen positiven Effekte zu erreichen.
- Die Übung kann überall und jederzeit durchgeführt werden. Wir empfehlen die Übung zum Beispiel bei einem Spaziergang in der Natur durchzuführen (was alleine ja auch nur zur aktuellen Zeit möglich ist), um sie dann schrittweise in deinen sportlichen Alltag einzubauen.

Vorgehen

- Atme drei Mal tief über die Nase ein und über den Mund hörbar aus.
- Runde 1:
 - o Benenne fünf Dinge oder Eindrücke, die du aktuell siehst. Welche Objekte, Farben oder Formen springen dir ins Auge? Was sind besondere Details in deiner momentanen Umwelt? Welche Sachen siehst du, die dir sonst nicht aufgefallen wären? Nehme dir ausreichend Zeit, um fünf Dinge zu finden und laut oder in deinem Kopf zu benennen.
 - o Achte auf deinen Hörsinn. Welche fünf Geräusche, Klänge oder akustische Eindrücke kannst du wahrnehmen? Eindrücklich sind häufig laute und einmalige Geräusche, manchmal kann man aber auch ständige Hintergrundgeräusche



(neu-)entdecken. Höre aufmerksam zu, bis du fünf akustische Eindrücke gesammelt hast.

- Nun geht es um alle Wahrnehmungen, die du spüren kannst. Welche fünf Körperempfindungen kannst du benennen? Wo fühlst du Wärme oder Kälte auf deiner Haut? Mit welchem Körperteil spürst du den Untergrund, auf dem du sitzt oder stehst? Spürst du den Stoff auf deiner Haut? Welche Empfindungen kannst du in deinem Körper aufspüren, z.B. verspannte Muskeln, Schmerzen in Gelenken oder deinen ruhigen Herzschlag? Benenne auch hier fünf Eindrücke, die du spüren kannst, ohne sie zu bewerten.
- Runde 2:
 - Benenne vier Eindrücke, die du siehst.
 - Finde vier Geräusche, die du hörst.
 - Spüre vier Körperempfindungen auf, die du fühlen kannst.
- Runde 3, Runde 4 und Runde 5:

Setze die Übung mit drei Elementen in Runde 3, zwei Elementen in Runde 2 und einem einzigen Element für jeden der drei Sinne in Runde 1 fort.

Anmerkungen

- Versuche in jeder Runde neue Wahrnehmungen zu finden. Es ist aber in Ordnung, wenn du Empfindungen benennst, die du bereits vorher genannt hast. Es gibt kein richtig oder falsch, um deinen Fokus mit dieser Übung wieder in das Hier und Jetzt zu lenken.
- Es ist vollkommen in Ordnung, wenn du dich mal verzählst oder die Reihenfolge der Sinne verwechselst. Du kannst auch mal mit einer Empfindung anfangen und dich mit jeder Runde um eine weitere Wahrnehmung steigern (1-2-3-4-5). Manchmal verändert auch das den Effekt der Übung.
- Aus unserer Erfahrung wird die Übung mit der Zeit immer einfacher und du benötigst nur wenig Zeit, um dich/euch wieder im gegenwärtigen Moment zu sammeln. Gut geübte SportlerInnen sind in der Lage die Methode in kurzen Wettkampfpausen erfolgreich einzusetzen.