

## Sportpsychologisches Tool

### Der Angst ein Gesicht geben

Ziel des Tools: einen Umgang mit der Angst finden

Dieses Tool ist hilfreich, wenn Sportler vor einem bestimmten Ereignis oder ähnlichem Angst haben bzw. sich viele Sorgen machen und sich aufgrund dessen nicht auf das Training konzentrieren können. Es ist sinnvoll das Tool alleine mit dem Sportler anzuwenden, da sich dieser offen über seine Sorgen äußern soll und durch andere gehemmt werden könnte.

#### Wie geht's?

Zunächst ein Mal dem Sport erklären, dass sich ein genaues Auseinandersetzen mit der Angst mehr lohnt, als sie wegzuschieben und sie dadurch als ständigen, unterschwelligen Begleiter zu haben. Weiterhin sollte der Sportler motiviert werden sich auf die Übung einzulassen, auch wenn er es zu Anfang seltsam findet. Als nächstes sollte der Trainer durch Möglichst konkrete Fragen ein Bild von der Angst bekommen. Beispielsweise:

- Wovor genau hast du Angst?
- Was würde dann passieren? Wie würde sich das anfühlen?
- Wie wahrscheinlich ist es, dass das passiert?
- Wie schaut die Angst genau aus? Also groß, klein, hässlich, grün,...
- Hat sie einen Namen?
- Ist die Angst immer da?
- Gibt es auch Ausnahmen? → also war die Angst schon mal nicht da?
- Können andere die Angst auch sehen/wahrnehmen?

#### Effekt

Die Auseinandersetzung mit der Angst soll dazu führen, dass bei näherer Betrachtung die Angst an Bedrohlichkeit verliert. Möglicherweise können auch Lösungswege bzw. Handlungsmöglichkeiten für bestimmte Situationen erarbeitet werden. Oder es kann eine Akzeptanz gegenüber der Angst geschaffen werden, in Sinne von „die Angst ist da und es ist ok Angst zu haben. Ich kann aber trotz allem meine Leistung abrufen und erfolgreich am Training oder Wettkampf teilnehmen“.