

Sportpsychologisches Tool

„Sprichwörter-Allerlei I“

Situation → Wann einsetzbar?

Wenn ein Sportler gerade einen sehr eingeschränkten Blick auf seine Situation hat, wenn es ihm/ihr schwerfällt, andere Meinungen und Blickwinkel zu ergreifen. Diese erste kurze Sammlung von Sprichwörtern, Lebensweisheiten und Zitaten sind manchmal der passende Schlüssel für ein „verborgenes Schloss“ beim Athleten.

Wie geht's?

„Ein Indianer wird erst dann zum Häuptling, wenn er einige Jahre als Krieger gedient hat“

→ Lohnt sich immer dann, wenn ein Sportler eine Rolle annehmen möchte, die ihn zum aktuellen Zeitpunkt noch überfordert oder noch nicht passend ist.

„Wenn die Kirche im Dorf brennt, schickt die Feuerwehr auch den Brandmeister und nicht den Lehrling“

→ Lohnt sich immer dann, wenn ein Sportler eine Rolle annehmen möchte, die ihn zum aktuellen Zeitpunkt noch überfordert oder noch nicht passend ist.

„Manchmal gewinnen wir, manchmal lernen wir.“

→ Lohnt sich immer dann, wenn eine Mannschaft auf einem bisher unbekanntem Terrain agiert und die notwendige Erfahrung fehlt. Diese Weisheit kann dabei helfen, Niederlagen vernünftig einzuordnen und den Fokus von Enttäuschung auf den Mehrwert und die Lernerfahrung zu legen.

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man schönes bauen.“

→ Wenn Sportler nur die negativen Begleiterscheinungen sehen und in ein „sich über alles aufregen“ verfallen. Dieses Zitat kann zur Umbewertung beitragen um zu schauen, was man positives aus den aktuellen Negativerlebnissen ziehen kann.

„Niemand weiß wie weit seine Kräfte gehen, bis er es versucht hat. Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.“

→ Dieses Zitat von Goethe lohnt sich immer dann, wenn Sportler eine neue Bühne betreten. Große Herausforderungen können immer auch mal hemmen und „Angst vor der eigenen Courage“ entstehen lassen. Das Zitat spornt an, sich auch auf der nächsten Stufe zu versuchen (wunderbar einsetzbar wenn Sportler erste Schritte im Profigeschäft unternehmen).

„Die Jugend will lieber angeregt als unterrichtet sein.“

→ Das Zitat eignet sich ganz gut zur Selbst-Kontrolle. Wenn ich merke, dass meine Sportler im Training ab und zu abschalten und nicht den Fokus und die Leidenschaft haben, die es braucht, kann ich mich selber gut überprüfen, ob ich die Trainingsumgebung so gestalten habe, dass Lust und Freude sich entfalten könnten. Habe ich Abwechslung integriert, habe ich Platz für individuelle Entfaltung gelassen, usw. Der Spruch „It is not a coaches` game, it`s a players` game“ verdeutlicht diesen Ansatz.

„Um sein Ziel zu erreichen zitiert selbst der Teufel aus der Bibel“

→ Manchmal ist es auch wichtig, ein Spiel „dreckig zu gewinnen“. Ohne besonders tolle Kombinationen gezeigt zu haben, oder spielerische Glanzpunkte zu setzen kann man auch erfolgreich sein. Vor allem für Sportler, die nach dauerhafter Perfektion und Schönheit streben hilft es, auch mal pragmatischer und zielorientierter zu denken.

Effekt?

Diese Weisheiten erlauben Perspektivwechsel, regen die Fantasie an und können neue Blickwinkel generieren.