(http://www.kivivey.kivivey.kivivey.kivivey.kivipiseageano..dem /beadbeakiajseikitoyatatindavijtiydyttitylleijlejle/)

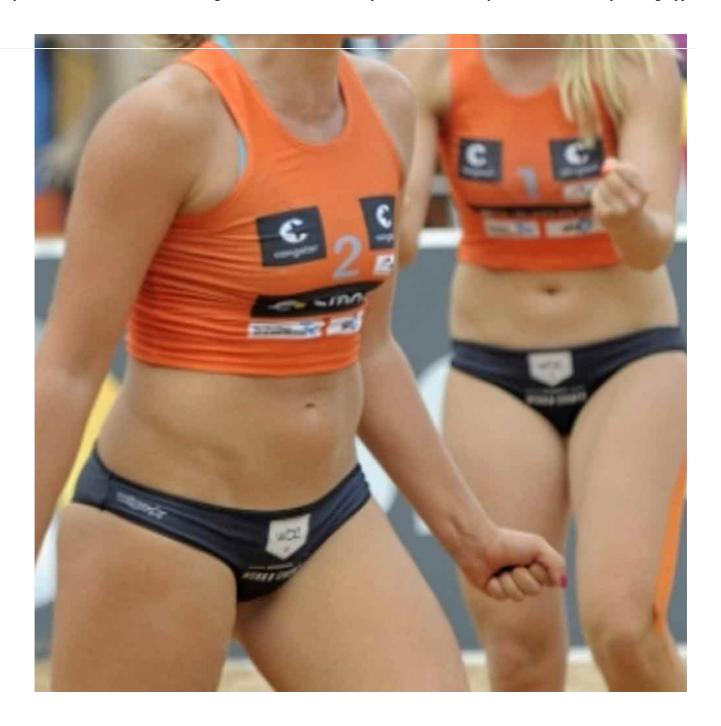
★ Home (/) / Beach-Academy (beach-academy.html) / Trainingstipps (beach-academy/trainingstipps.html)/ 8 Kostbarkeiten der Selbstregulation

Die 8 Kostbarkeiten der Selbstregulation

Es klappt nicht so wie du es dir vorstellst und deine Laune geht den Bach runter? Du weißt nicht wie du eingenhändig wieder aus diesem Loch raus kommst? Kein Problem! In diesem Trainingstipp erklärt dir Mentalcoach Bernhard Wagner wie du es mit kleinen und einfachen Mitteln schaffen kannst.



1 von 7 12.11.2019, 09:59



Die 8 Kostbarkeiten der Selbstregulierung

In meinem letzten Beitrag "Wie unterbreche ich eine Abwärtsspirale?" (/index.php?id=3830) habe ich sehr ausführlich eine Möglichkeit zur Selbstregulation beschrieben. Im heutigen Profitipp möchte ich mehrere kleine Tipps geben, die du schnell ausprobieren und anwenden kannst um dich selber in kurzer Zeit wieder in die Richtige Bahn zu bringen.

Wie in der Zusammenarbeit mit Spitzenspielern möchte ich dich dazu ermutigen, dir aus dem Angebot ein oder zwei Punkte auszusuchen, die dich ansprechen. Jeder Tipp bietet die Chance, dich auf dem Spielfeld zu verbessern. Aber nicht jeder Punkt wird zu dir passen.

2 von 7 12.11.2019, 09:59

Welcher Tipp spricht dich am stärksten an? Probiere zuerst diesen Punkt im Training und Wettkampf aus und lass dann weitere Punkte folgen.

1. Feiere kleine Erfolge

Auch im schlechtesten Spiel gibt es Erfolge. OK, wenn es nicht läuft, wird nicht sofort ein Satzgewinn zu feiern sein. Aber ein Block, eine Feldabwehr, ein guter Angriff, ein Aufschlag, der genau auf die Linie fällt. Nimm diesen Erfolg wahr und feiere ihn mit deinem Partner. Warum? Manchmal ist man im Spiel so blind und gefangen, dass man nur noch die schlechten Bälle bemerkt. Auch kleine Erfolge zu feiern hilft dir, deinen Fokus zu verändern. Du achtest darauf, was dir gerade gelingt. Darauf kannst du aufbauen und deine Stimmung verbessern.

2. Der Ton macht die Musik

Wie oft höre ich Spieler klagen: "Der Wind ist zu stark, der Sand zu tief und das Publikum gegen uns". Diese Ausrichtung führt zu einer inneren Antihaltung, die sich negativ auf die eigene Leistung auswirkt. Mein Tipp: Versuche nicht gegen, sondern mit den Rahmenbedingungen zu spielen! Suche die Herausforderung, die es zu bewältigen gilt. Eine Challenge für den Tag oder das Spiel. Spiel z.B. "mit dem Wind" und er wird den Ball für dich an die richtige Stelle bringen. Das lärmende Publikum ist da, um dich anzufeuern. Oder es kann dir auch helfen, bewusst alles auszublenden und dich voll auf dein Spiel zu konzentrieren. Schau nicht auf das Problem, sondern auf eine mögliche Lösung.

3. In der Ruhe liegt die Kraft

Oft verlieren wir uns im Spiel und werden hektisch. Dadurch wird das Spiel ungenau und fahrig. Fehler mehren sich und du weißt nicht, woher das kommt. Schaffe dir im Training und im Spiel bewusst Ruhepunkte. Positionen und Zeitpunkte, an denen du kurz innehalten kannst und dich neu konzentrierst, fokussierst. Chancen gibt es im Beach-Volleyball genug: Vor jedem Aufschlag, vor jeder Annahme, bei jedem Seitenwechsel und bei jeder Auszeit. Einmal kurz innehalten und auf sich selber konzentrieren. Was ist jetzt und hier mit mir los? Oder gleich Tipp 4 in dieser Zeit anwenden.

4. Sich spüren

Eine Möglichkeit in Kombination mit Punkt 3 ist, sich selber klar zu spüren und neu auszurichten. Man spricht auch davon, sich neu zu "erden". Beim Beach-Volleyball ist es durch den direkten Kontakt zum Sand und zur Natur besonders einfach. Kling banal, funktioniert aber sehr gut. Und so geht es: Schließe die Augen, stell dich fest in den Sand, die Zehen krallen sich in den Sand, die Hacken bohren sich in die Erde. Dann wachse, richte dich von den Füßen auf, die Beine die werden gerade, Hüfte stabil und ausgerichtet, dann wachse von der Hüfte, Wirbel für Wirbel, in den Himmel. Am Schluss reckst du deinen Kopf in den Himmel, als ob du Himmel und Erde verbinden möchtest. Atme dreimal tief einund ruhig aus.

5. Deine Laune bestimmt deine Körperhaltung aber deine Körperhaltung bestimmt auch deine Laune

Wer kennt es nicht? In der Auszeit wird auf den Boden gestarrt, vor der Annahme hängen die Schultern durch mangelndes Selbstvertrauen fast im Sand. Es geht dir nicht gut und man sieht es dir an. Das Gute an dem Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Laune: Man kann die Wirkung auch umkehren. Über eine neue Körperhaltung werden sich deine Stimmung und dein Selbstvertrauen, genau wie deine Leistung verbessern. Punkt 5 ist ein erstes Beispiel, aber es gibt auch noch andere Lösungen. Schlechte Laune verträgt beispielsweise keine "Nach-Vorne-Oben" Bewegung. Wenn du eine Bewegung "Nach-Vorne-Oben" machst, wirst du gute Laune bekommen. Ob du willst oder nicht. Beispiel für "Nach-Vorne-Oben": Hock-Streck-Sprünge mit Armeinsatz nach vorne, Abklatschen mit

3 von 7 12.11.2019, 09:59

dem Partner im Sprung oberhalb des Kopfes, mit der Musik gehen und über dem Kopf den Takt klatschen. Du siehst, deine Fantasie ist hier gefragt. Welche Bewegung passt zu dir oder zu euch? Wer jetzt daran denkt, dass man mit schlechter Laune solche Bewegungen gar nicht machen kann, hat den Zusammenhang selber schon erlebt. Hier bremst die Laune die Bewegung. Komm in die Bewegung und du wirst deine Laune ändern.

6. Körper und Geist

Dein Aufschlag kommt nicht, deine Annahme wackelt? Ein Tipp: Gehe vor deinem inneren Auge eine perfekte Bewegung einmal durch. Nach Möglichkeit lässt du einen inneren Film (eine PowerPoint Präsentation) ablaufen. Du siehst dich mit der perfekten Bewegung und spürst dabei auch noch deinen Köper. Sehe und spüre Details: Wie sieht die Körperhaltung beim Treffen des Balls aus und wie fühlt sich die Hand, der Arm dazu an. Sehe und spüre es und dann spiele den nächsten Ball. Der Körper hat einen eigenen inneren Speicher für Bewegungen (zum Glück, sonst müssten wir jeden Morgen neu lernen, aus dem Bett zu steigen). Das machst du dir zu Nutze. Übe es im Training und du wirst es z.B. vor einem Aufschlag im Spiel einfach "abspielen" können.

7. Fehlerintegration, Fehlerakzeptanz

Du hast einen Fehler - zum Beispiel ein schlechtes Zuspiel - im Spiel gemacht und du ärgerst dich. Gut so. Das ist der erste Schritt zur Verbesserung. Lass den Ärger und den Fehler zu. Der zweite Schritt ist zu erkennen, was falsch war. Benne den Fehler möglichst genau. Als drittes hole dir die Lösung vor Augen, um dann als vierten Punkt tief durchatmen, um sich selber sagen zu können: Jetzt klappt es!

8. Freude und Spaß

Spiele mit Spaß und Freude! Das ersetzt nicht deine Fähigkeiten, aber es ermöglicht dir eine gewisse Lockerheit. Und Lockerheit ist gut für die Bewegung und für das Denken. 120% lässt dich verkrampfen und du spielst ungenau. Warum stehst du denn auf dem Feld? Um dich zu ärgern? Wohl kaum, also ruhig mal lachen, wenn es was gibt. Einen kleinen Scherz am Rande. Schmunzeln über einen eigenen, lustigen Fehler. Das hilft mehr, als du denkst.

1 Informationen zu Bernhard Wagner

Seit 15 Jahren beschäftigt sich Bernhard Wagner mit dem Coaching von Menschen und Teams. Dabei liegt sein Schwerpunkt auf der Zusammenarbeit mit Sportlern und Managern. Diese Erfahrungen, seine lange Arbeit als Führungskraft in verschiedenen Unternehmen und seine Tätigkeit als Volleyballtrainer (B-Lizenz) fließen in seine Arbeit als Coach und Berater zusammen.

Seit 2001 arbeitet Bernhard Wagner mit Beach-Volleyballer(inne)n zusammen. Seit 2011 unterstützt Bernhard Wagner die Academy-Beacher mit seinem Wissen bei den Kursen der Beach-Academy.

4 von 7