

## Wie unterbreche ich eine Abwärtsspirale

beach-volleyball.de

Der erste Teil ist einfach. Schreibe auf einen Zettel, warum du Beach-Volleyball spielst. Was motiviert dich? Vielleicht ist es der Spaß am Sport, die Freude an der Bewegung und an dem Sand unter den Füßen oder die Begeisterung, mit einem Partner ein gutes Spiel zu machen und zu gewinnen, oder oder oder...

Finde zwei bis drei konkrete Situationen, in denen du die eben beschriebenen Punkte/Gefühle erlebt hast. Du solltest dich noch genau an die Spielsituation erinnern können. Ort, Zeit und Gegner sollten dir lebhaft in Erinnerung sein.

Nun kommt der schönste Teil der Übung, nimm dir soviel Zeit, wie du Lust hast! Erinnere dich so intensiv wie möglich an die Spiele oder Situationen, die du im zweiten Punkt ausgewählt hast. Ruf dir alle Details noch mal vor Augen: Wie war das Wetter? Wer war mein Partner? Wie hat sich der Sand, der Ball angefühlt? Was war so toll an dem Tag oder in dem Spiel? Deine Aufgabe ist es, dich so genau wie möglich an die Situationen zu erinnern, eine nach der anderen. Einfach erinnern an die schönen Momente oder Tage und genießen.

Schreibe die wichtigsten Punkte, die dir bei der dritten Übung in den Sinn gekommen sind, auf einen Zettel bzw. eine Karte. Es können konkrete Punkte sein oder einfach nur ein Bild oder ein Gefühl. Du musst nicht die genaue Erinnerung von vorne bis hinten notieren, sondern das, was dir dazu in den Sinn gekommen ist. Was steht für dich für die Erinnerung. Ein Beispiel aus meiner Arbeit mit Spitzensportlern: Sonne, Sprung auf das Treppchen, konkretes Datum oder das Jubeln des Partners nach Spielende.



Bernhard mit seinem ehemaligen Team Paul Becker (links) und Aljoscha Grabowski (rechts).

**Tipp** Diese Karte ist der Kern der Übung. Sie ist im Endeffekt die Lösung, um sich aus der Abwärtsspirale zu befreien. Verpacke sie wasserfest (Folie o.ä.) und packe sie in deine Beachtasche.

**Tipp** Gestaltet die Karte, wie sie dir am besten gefällt. Der eine mag es schlicht und es reicht ein Wort. Andere malen sich ein Bild (z.B. eine Sonne) auf die Karte. Suche dir eine Karte aus, die du magst und die dir gefällt.

### 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.

**Trainerprofil bei der Beach-Academy:** [Bernhard Wagner](#)

**Homepage:** [www.b-wagner.de](http://www.b-wagner.de)

**Facebook:** [facebook/Bernhard.Wagner.coaching.und.beratung](https://www.facebook.com/Bernhard.Wagner.coaching.und.beratung)