

Der zentrale Moment von sportlicher Leistung:
die Wettkampfsituation

Wie Sie viele der schon vorgestellten Methoden
in diesem Kontext nutzen können

Wie und warum sich Trainings- und
Wettkampfmodus unterscheiden sollten

Warum der Umgang mit Fehlern den
Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg
ausmachen kann

Wie Sie einen positiven Umgang mit Fehlern
üben können

Bonuskapitel

Mentale Stärke im Wettkampf

Der Moment ist da: Der Wettkampf beginnt. Jetzt wollen Sie alles, was Sie im Training aufgebaut haben, einbringen. Mentale Stärke zeigt sich vor allem dann, wenn es ernst wird – unter Druck, bei einer einmaligen Chance, bei unerwarteten Wendungen, in kritischen Phasen. Dieses Kapitel zeigt Ihnen, wie Sie Ihre mentale Stärke gezielt für solche Wettkampfsituationen aktivieren.

Vom Trainings- in den Wettkampfmodus

Manche Sportlerinnen und Sportler gelten als Trainingsweltmeister: Im Trainingsalltag zeigen sie konstant starke Leistungen, agieren mit hoher Präzision und scheinen mühelos ihren Rhythmus zu finden. Doch sobald der Wettkampf beginnt, verändert sich etwas. Die Leichtigkeit bleibt aus, die Sicherheit schwindet – die Abläufe wirken nicht im Fluss und der Erfolg will sich nicht einstellen.

Wenn Ihnen das bekannt vorkommt, sind Sie nicht allein. Der Übergang vom Trainingsmodus in den Wettkampfmodus stellt eine mentale Herausforderung dar. Der Schlüssel liegt darin, sich gezielt auf diesen Wechsel vorzubereiten und ihn nicht dem Zufall zu überlassen (vgl. hierzu auch Kapitel 6, Wettkampfsimulation).



Was Sie im Training schaffen, können Sie! Sie haben alle Chancen, es auch im Wettkampf zu zeigen.

Eine hilfreiche Denkweise beginnt mit einem Perspektivwechsel: Wenn Sie es regelmäßig wiederholt im Training schaffen, unter Druck konzentriert zu bleiben, warum sollte das nicht auch am Wettkampftag möglich sein?

Ein bestärkender innerer Satz könnte lauten:

»Ich habe diese Aufgabe schon so oft gemeistert, ich werde es auch beim Wettkampf schaffen.«

Solche inneren Aussagen und die damit verbundene Haltung stärken die Kompetenzüberzeugung – also Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Gleichzeitig können sie den Fokus bündeln und den Willen aktivieren, also die bewusste Entscheidung, mit mentaler Stärke in die bevorstehende Situation zu gehen.



In diesem Kapitel nutzen wir den Begriff *Momentum-Strategie* als übergeordneten Begriff für Ihren individuellen mentalen Erfolgsplan im Wettkampf. Darin fließen alle relevanten Inhalte aus diesem Kapitel ein – von der Druckregulation über Fokus-Tools bis zur Nachbereitung.

Verwechseln Sie diesen Begriff bitte nicht mit dem F.L.A.S.H.-Drehbuch aus Kapitel 6: Während das F.L.A.S.H.-Drehbuch eine Strategie für klare Handlungen – wie zum Beispiel das Schießen von Elfm Metern und Freistößen – ist, beschreibt die Momentum-Strategie einen umfassenden Plan zur mentalen Steuerung in allen Wettkampfphasen – vor, während und nach dem Ereignis.

Ihre Checkliste für den Wechsel in den Wettkampfmodus

Sie haben ein grundlegendes Verständnis für Ihren Wettkampfmodus entwickelt. Um aus diesem Verständnis Ansatzpunkte für den Wechsel in den Wettkampfmodus abzuleiten und konkrete Veränderungen anzustoßen, können Sie mit der nachfolgenden Checkliste arbeiten.

1. Steigen Sie schon am Vortag in die Vorbereitung ein.

Bereiten Sie sich mental und körperlich auf den Wettkampf vor, am besten mit einem klaren Abendritual. Eine kurze Visualisierung – etwa fünf bis zehn Minuten – kann helfen, den Ablauf des nächsten Tages innerlich durchzugehen. Ergänzen Sie dies mit einer kleinen Entspannungssequenz oder einem positiven inneren Dialog, wie etwa: »Ich bin gut vorbereitet und freue mich auf die Herausforderung.« Diese Routinen schaffen Vertrauen und können die Grundlage für einen guten Nachtschlaf bilden.

2. Ankertechniken und Zustandsaktivierung

Bestimmte Handlungen oder Reize können dabei helfen, sich gezielt in den gewünschten mentalen oder körperlichen Zustand zu versetzen – also vom Alltagsmodus in den Wettkampfmodus zu wechseln. Diese Form der *Zustandsaktivierung* wird häufig genutzt, um sich zu fokussieren, Energie zu bündeln oder innere Klarheit herzustellen.

Das kann eine bestimmte Musik sein, ein symbolischer Griff ans Trikot, ein fester Blick in eine bestimmte Richtung oder eine bewusst eingesetzte Atemtechnik. Auch kurze Bewegungssequenzen wie ein Sprung, eine Drehung oder ein rhythmischer Ablauf können diese Wirkung entfalten.

Diese sogenannten *Anker* wirken wie ein mentales Startsignal – besonders dann, wenn sie regelmäßig trainiert und bewusst mit einem bestimmten Zustand verknüpft wurden.



Mehr darüber, wie Anker entstehen, wie man sie gezielt einrichtet und im Sport wirksam nutzt, erfahren Sie in Kapitel 6.

3. Visualisierung

Mentale Probedurchläufe ermöglichen es, den Wettkampf bereits vorab gedanklich zu erleben. Stellen Sie sich möglichst lebendig vor, wie Sie souverän reagieren, flexibel agieren und mit Herausforderungen umgehen. Wie das genau funktioniert, können Sie in Kapitel 6 noch einmal nachlesen. Diese Technik aktiviert die gleichen neuronalen Netzwerke in Ihrem Gehirn wie ein reales Training auf dem Platz und ist deshalb sehr gut geeignet, unmittelbar vor dem Wettkampf Ihre Kompetenzüberzeugung zu stärken – gerade, weil Sie sich selbst als handlungsfähig erleben.

4. Innerer Dialog und Fokus-Sätze

Kurze, klare Sätze können helfen, sich im Moment zu orientieren und auf das Wesentliche zu konzentrieren.

- ✓ Vor dem Wettkampf zum Beispiel: »Ich bin bereit. Ich bin fokussiert. Ich handle.«
- ✓ Während des Wettkampfs zum Beispiel: »Hier und jetzt« oder »Ich bleibe bei mir.«

Solche Formulierungen stärken nicht nur die Konzentration, sondern können auch Sicherheit und Selbstwirksamkeit vermitteln. Die hier gewählten Formulierungen wirken unabhängig von konkreten Situationen oder Aufgabenstellungen. Sie sind dafür eher oberflächlich und allgemein gehalten. Je konkreter Sie diese Formulierungen auf Ihren Wettkampf beziehungsweise Ihre Situation anpassen können, umso mehr Wirkung werden sie entfalten. Mehr dazu, wie Sie Ihren inneren Dialog gezielt gestalten und durch Self Talk Ihre mentale Stärke beeinflussen können, erfahren Sie in Kapitel 7.



Manchmal erzeugen Rituale oder Visualisierungen ungewollt Druck, weil unbewusste Antreiber im Hintergrund aktiv sind. Solche – eher negativen – Antreiber können Gedanken sein, beispielsweise: »Ich darf keine Fehler machen« oder »Ich muss perfekt vorbereitet sein.« In solchen Fällen bietet es sich an, die Gedanken zu ersetzen. Formulierungen wie »Ich weiß, was ich kann. Sollten Fehler passieren, bleibe ich trotzdem fokussiert« oder »Ich gebe mein Bestes, egal was passiert« können die innere Haltung entlasten und damit die Wirksamkeit der Technik erhöhen.

5. Erstellen Sie einen persönlichen Erfolgsplan – Ihre Momentum-Strategie

Planen Sie bewusst, wie Sie sich auf den Wettkampf einstimmen möchten – von der Vorbereitung über die ersten Handlungen bis hin zum Abschluss. Was brauchen Sie, um sich sicher, fokussiert und bereit zu fühlen? Welche Routinen helfen Ihnen dabei, in den Wettkampfmodus zu kommen? Was sind besonders geeignete Zeitpunkte während der Vorbereitung und was brauchen Sie in unterschiedlichen Phasen?

Überlegen Sie zum Beispiel:

- ✓ Was stärkt Sie am Vortag? Welche Abläufe tun Ihnen gut?
- ✓ Was stärkt Sie morgens nach dem Aufstehen?

- ✓ Wann brauchen Sie Ruhe und wann brauchen Sie Aktivierung?
- ✓ Wann und wie möchten Sie ankommen?
- ✓ Was machen Sie in den ersten Minuten in der Kabine oder auf dem Platz?
- ✓ Welche Aktivierung (körperlich oder mental) tut Ihnen gut?
- ✓ Wann setzen Sie eine letzte Visualisierung oder ein Fokuswort ein?

Ein mentaler Erfolgsplan schafft Orientierung, stärkt das Gefühl der Kontrolle und reduziert Unsicherheiten. Psychologisch entscheidend ist, was in der letzten Stunde vor dem Wettkampf passiert. In den Stunden davor und auch am Vorabend genügt vielen ein größerer, aber dennoch klarer Überblick. Denken Sie dabei auch an Handlungsalternativen, falls etwas Unerwartetes eintreten sollte.

Ihre Antworten auf die oben gestellten Fragen können Sie am Ende dieses Kapitels nutzen, um Ihre persönliche Momentum-Strategie zu gestalten – also den mentalen Erfolgsplan, der Sie vor, während und nach dem Wettkampf unterstützt.



Ihr Erfolgsplan ist kein starres Gerüst. Es soll Ihnen auf keinen Fall das Gefühl vermitteln: »Wenn ich das nicht mache, funktioniert es nicht.« Vielmehr geht es um bewusst gesetzte Handlungen, die Ihnen helfen, sich sicher, vorbereitet und innerlich klar zu fühlen. Mentale Stärke entsteht auch durch wiederkehrende Strukturen, die Sie bewusst gestalten.

Beitrag verschiedener Strategien und Methoden zu mentaler Stärke

Für mentale Stärke im Wettkampfmodus müssen Sie das Rad nicht neu erfinden. Sie können Methoden und Strategien nutzen, die Ihnen aus den vorangegangenen Kapiteln bereits bekannt sind.

Wie tragen diese Strategien zur mentalen Stärke bei?

- ✓ **Self Talk** ist eine Art Universalwerkzeug und kann je nach Formulierung alle drei Dimensionen stärken: Der innere Dialog fokussiert auf das Wesentliche, mobilisiert den Willen und erinnert an eigene Stärken. Self Talk ist der innere Coach: Er ordnet Gedanken, gibt Halt und macht das eigene Können bewusst verfügbar.
- ✓ **Rituale wie Visualisierung oder Anker** wirken doppelt: Sie bündeln die Aufmerksamkeit und geben durch Wiederholung Handlungssicherheit – ein starker Hebel für Fokus und Willenskraft.

- ✓ **Eine Momentum-Strategie (mentaler Erfolgsplan)** schafft Struktur und Sicherheit. Wer sich im Vorfeld über Abläufe und Reaktionen klar wird, kann sich besser fokussieren, gezielter entscheiden und fühlt sich insgesamt besser vorbereitet.

Doch selbst mit einer noch so guten Vorbereitung kann es im Wettkampf zu unerwarteten Momenten kommen: Nervosität taucht auf, der Fokus geht verloren oder ein Rückschlag bringt die innere Balance ins Wanken.

Deshalb geht es in den nächsten Abschnitten darum, wie Sie mit Druck umgehen, Ihre Anspannung regulieren und mentale Werkzeuge gezielt einsetzen, um stabil und fokussiert zu bleiben. Sie erfahren, was Ihr persönlicher Stresscode ist, wie Sie Fehler als Erfahrungen nutzen und mit welchen Tools Sie auch in schwierigen Wettkampfsituationen immer wieder in Ihre Stärke zurückfinden können.

Umgang mit Druck und Nervosität

Erlebter Druck gehört zum Wettkampf wie das Trikot zum Spiel. Für manche ist er ein willkommener Begleiter, der Fokus schafft. Für andere wird er zum Stolperstein, der das gewohnte Leistungsniveau untergraben kann. Entscheidend ist nicht, ob Sie Nervosität verspüren – sondern, wie Sie mit ihr umgehen.

Ihre Anspannung – Finden Sie die Mitte

Das Yerkes-Dodson-Gesetz beschreibt den Zusammenhang zwischen Erregung und Leistung als umgekehrt u-förmige Funktion: In einem mittleren Anspannungsniveau sind Konzentration und Reaktionsfähigkeit am stärksten, was Leistungsfähigkeit unterstützt. Ein zu hohes Anspannungsniveau kann zu Blockaden führen. Ist es zu niedrig, besteht die Gefahr eines zu geringen Antriebs.

Wenn Sie merken, dass ein hilfreiches Maß an Anspannung überschritten wird, können Sie sie bewusst umdeuten. Statt sie als Hindernis zu sehen, können Sie sie als Signal verstehen, dass Ihr Körper Energie bereithält. Ein gedanklicher Impuls dazu könnte lauten:

»Die Anspannung gehört zum Wettkampf dazu. Ich habe dadurch mehr Energie und Fokus. Erst dadurch kann ich meine Möglichkeiten ganz ausschöpfen.«



Mehr zur Wirkung von Aktivierung/Erregung und zum Yerkes-Dodson-Gesetz finden Sie in Kapitel 3 und 6.

Persönlicher Stresscode: Ihr individuelles Frühwarnsystem

Je besser Sie Ihre typischen Anspannungsreaktionen kennen, desto gezielter können Sie in herausfordernden Situationen gegensteuern. Dabei geht es nicht um ein festes Schema oder eine allgemeingültige Typologie – sondern um Ihre individuelle Art, mit Druck umzugehen.

Jede Person entwickelt über die Zeit ein eigenes inneres Frühwarnsystem, ein individuelles Muster vor bedeutsamen Ereignissen. Das ist ein Zusammenspiel aus körperlichen Signalen, typischen Gedankenmustern und emotionalen Reaktionen.

Dieses persönliche Anspannungsprofil nennen wir hier vereinfacht Ihren *Stresscode*. Ziel ist es, diesen nicht nur zu erkennen, sondern daraus gezielte Handlungsmöglichkeiten abzuleiten – damit Sie in entscheidenden Momenten bewusst reagieren und Ihre mentale Stärke aktivieren können.



Was ist ein Stresscode? Ihr persönliches Frühwarnsystem aus körperlichen, gedanklichen und emotionalen Reaktionen auf Drucksituationen.

Frühwarnzeichen erkennen

Nutzen Sie eine Skala von 0 bis 10, um Ihre innere Erregung einzuschätzen – wobei 0 Ruhe und 10 intensive Anspannung bedeutet. So entsteht ein erstes Gespür dafür, wie stark Ihre Aktivierung ist und ob Handlungsbedarf besteht.

Stellen Sie sich dazu gezielt folgende Fragen:

- ✓ Wo im Körper spüre ich Zeichen der Anspannung?

(zum Beispiel Muskelspannung im Nacken, flacher Atem, Druck im Kiefergelenk)

- ✓ Gibt es negative Gedanken, die sich aufdrängen? Falls ja, welche?

(zum Beispiel »Was passiert, wenn ich versage?«, »Warum passiert mir das wieder?«)

Selbstwahrnehmung

»Ich spüre, dass meine Atmung flacher wird, wenn ich unter Druck stehe. Dabei denke ich darüber nach, was mir alles in der Konsequenz passieren könnte.«

Diese Beobachtungen helfen Ihnen, die Anspannung nicht nur zu fühlen, sondern sie auch bewusst wahrzunehmen. Das macht sie eher steuerbar. Solche Erkenntnisse sind oft der erste Schritt zurück zur Konzentration, weil Sie gezielt überlegen können: Wo wäre jetzt eine kleine Maßnahme sinnvoll, die mich zurück in meinen Fokus bringt?

Maßnahmen zur Rückkehr in einen fokussierten Zustand

Sobald Sie Ihre Stressmuster erkannt haben, können Sie mit gezielten Techniken darauf reagieren. In Tabelle 1 finden Sie einige bewährte Beispiele.

Indikator	Mögliche Maßnahme	Wirkung
Flache, schnelle Atmung	4-6-8-Atemtechnik oder Box-Breathing	Mehr Ruhe
Muskelverspannungen	Kurze progressive Muskelentspannung oder Shake-out	Entspannung
Grübelnde Gedankenschleifen/ Gedankenkarussell	Fokus-Satz (zum Beispiel »Ich konzentriere mich nur auf den nächsten Schritt«), Fixpunkt oder Bodenkontakt	Rückkehr zur Konzentration
Innerer Druck (»Ich muss ...«)	Erinnerung an Trainingsstärke (»Ich habe es oft geschafft ...«)	Stärkt Vertrauen in eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten

Tabelle 1: Maßnahmen zur Rückkehr in einen fokussierten Zustand

✓ **Box-Breathing**

Beim Box-Breathing (siehe Abbildung 1) atmen Sie in vier gleich langen Phasen:

Vier Sekunden einatmen – vier Sekunden halten – vier Sekunden ausatmen – vier Sekunden halten.

Diese Atemtechnik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und den Fokus neu zu bündeln.

✓ **Shake-out** – Spannung raus, Lockerheit rein

Wenn Sie merken, dass sich körperliche Anspannung aufbaut, kann ein sogenannter Shake-out helfen: Schütteln Sie Arme, Schultern und Beine bewusst für 10 bis 20 Sekunden aus – mit lockeren Bewegungen und gerne im eigenen Rhythmus.

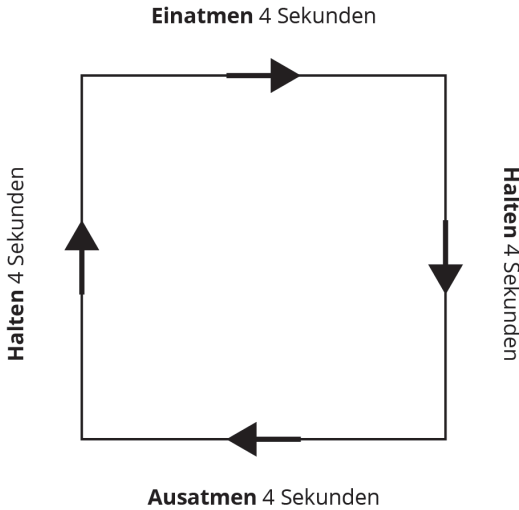


Abbildung 1: Box-Breathing



Manche Sportlerinnen und Sportler koppeln den Shake-out mit Musik. Vielleicht mit einem motivierenden Lied. Wichtig ist nicht in erster Linie die Wahl des Liedes, sondern die innere Haltung dabei: Bewegung darf leicht sein und den Körper lockern.

Nicht jede Technik wirkt bei allen gleich. Finden Sie heraus, was bei Ihnen gut funktioniert, und beobachten Sie, wie sich Ihre Reaktionen verändern.

Der Erfahrungskompass: Erfahrungen statt Fehler

Im Sport gibt es keine fehlerfreien Wettkämpfe und das ist prinzipiell auch gut so. Denn jeder Moment, in dem etwas nicht funktioniert wie geplant, ist zugleich eine Gelegenheit zum Lernen. Entscheidend ist, wie Sie damit umgehen.

Ein missglückter Pass, ein verlorener Zweikampf oder eine verpasste Chance muss nicht zum inneren Drama werden. Statt sich über sich selbst zu ärgern oder den Kopf hängen zu lassen, können Sie einen kurzen Reset setzen – mental wie körperlich.

Das Ziel: Nicht im Rückschlag beziehungsweise im Fehler verharren, sondern ihn als Erfahrung einordnen und später bewusst reflektieren.

Stellen Sie sich hierzu gezielt zwei kurze Strategiefragen wie beispielsweise:

- ✓ Was hat mir diese Situation gezeigt?
- ✓ Was mache ich beim nächsten Mal konkret anders?

Im Moment selbst jedoch geht es darum, möglichst schnell wieder handlungsfähig zu werden – eventuell unterstützt durch ein persönliches Fokus- oder Ankerwort, das Sie mit Ihrem Sport verbinden und innerlich abrufen können.

Der Erfahrungskompass in drei Schritten (siehe auch Abbildung 2):

1. **Innehalten:** Zwei bis drei bewusste, tiefe Atemzüge nach dem Moment
2. **Fixieren:** Ein kurzer Blick auf einen stabilen Punkt – zum Beispiel die Spielfeldlinie, einen Mitspieler oder den Ball
3. **Einordnen/Neustart:** Ein inneres Signal wie »Erfahrung gemacht – kommt auf meine Liste« oder »Notiert – Fokus voraus«. So schaffen Sie innerlich Raum für Reflexion nach dem Wettkampf und können den Moment bewusst loslassen. Sie haben diese Erfahrung sozusagen mental notiert.



1. Innehalten



2. Fixieren



3. Neustart

Abbildung 2: Erfahrungskompass in drei Schritten

Diese und ähnliche Routinen können noch mehr Wirksamkeit entfalten, wenn Sie den inneren Ablauf an äußere Abläufe koppeln. Zum Beispiel bleiben Sie bei »Innehalten« stehen, bei »Fixieren« bewegen Sie sich von der Situation weg (zum Beispiel ruhender Ball beim Mannschaftssport oder Sportgerät beim Einzelsport) und bei »Neustart« drehen Sie sich um und bewegen sich wieder zurück zum Ball oder Gerät.



Es geht nicht darum, Emotionen zu unterdrücken. Es geht darum, sie für sich zu nutzen, und zwar mit Klarheit und Selbstverantwortung. Später können Sie den Gleichgewichtsfokus aus Kapitel 8 nutzen, um solche Situationen zu Hause oder im Nachgang nochmals vertieft zu reflektieren. Im Moment des Wettkampfs jedoch geht es vor allem darum, schnell wieder ins Spiel zu finden: klar, fokussiert und innerlich stabil.

Beitrag der Methoden und Strategien zu mentaler Stärke

Die vorangehend beschriebenen Schritte haben jeder für sich betrachtet einen Einfluss auf mentale Stärke. Durch ihren gemeinsamen Einsatz kann die Wirkung noch verstärkt werden:

- ✓ **Nervosität umzudeuten** ist ein mentales Reframing: Aus Druck wird Energie. Das steigert den Fokus, stärkt die Handlungskraft und baut Vertrauen in den eigenen Umgang mit Emotionen auf.
- ✓ **Der persönliche Stresscode** hilft, innere Alarmzeichen früh zu erkennen. Diese Selbstwahrnehmung ermöglicht es, Fokus zu halten, bevor die Emotionen übernehmen.
- ✓ **Selbststeuernde Maßnahmen** wie Atemtechniken oder Bodenanker – etwa das bewusste Spüren des Untergrunds unter den Füßen – fördern die Rückkehr in den Moment und stärken die Selbststeuerung.
- ✓ **Fehler als Erfahrung zu deuten**, lenkt den Fokus weg von einem Problem und hin zu einer Lösung. Wer aus Rückschlägen lernt, stärkt langfristig seine Kompetenzüberzeugung und bleibt emotional stabil.

Werkzeuge zur Fokussierung im Wettkampf

Konzentration ist im Wettkampf keine Selbstverständlichkeit. Sie kann gezielt aufgebaut, gestärkt und in entscheidenden Momenten bewusst (re)aktiviert werden. Gerade dann, wenn äußere Ablenkungen und unerwartete Wettkampfverläufe auftreten, sind konkrete Werkzeuge hilfreich, um innerlich bei sich zu bleiben.

Die folgenden Methoden können Sie dabei unterstützen, Ihre Aufmerksamkeit auf das zu richten, was in diesem Moment wirklich zählt. Sie lassen sich individuell anpassen und mit regelmäßiger Anwendung in Ihren persönlichen Ablauf integrieren.

Konzentration im Hier und Jetzt

Wenn es Ihnen gelingt, die Aufmerksamkeit ganz im Moment zu verankern – also im Hier und Jetzt –, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie mit mehr Klarheit und Präsenz agieren.

Ein einfacher Einstieg: Richten Sie Ihre Wahrnehmung gezielt für ein bis zwei Minuten gezielt auf körperliche Signale: zum Beispiel den Bodenkontakt, die Atmung oder ein wiederkehrendes Geräusch. Versuchen Sie, diese Eindrücke möglichst genau wahrzunehmen, aber ohne sie in irgendeiner Weise zu bewerten oder gar zu kritisieren. Sie gehen sozusagen in den Aufnahmezustand. Dieser bewusste Perspektivwechsel gibt Ihnen innere Kraft und Stabilität.

Nutzen Sie *Fokusformeln* – kurze Selbstanweisungen als innerer Kompass.

Kurze, klare Formeln wie »Hier. Jetzt. Ich«, »Locker. Schnell. Direkt« oder »Nächster Ball, nächste Aktion« können helfen, sich in kritischen Momenten neu auszurichten.

Diese sogenannten Fokusformeln wirken wie ein innerer Kompass: Sie lenken die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und erinnern gleichzeitig daran, handlungsfähig zu bleiben.

Solche Formulierungen entfalten ihre Wirkung oft dann besonders gut, wenn sie im Training eingeübt und mit positiven Erfahrungen verknüpft wurden.

Routinen – Kleine Strukturen mit großer Wirkung

Viele Sportlerinnen und Sportler greifen auf feste Rituale zurück, um sich mental zu stabilisieren. Das kann ein immer gleiches Einspielritual sein, eine bestimmte Abfolge beim Aufwärmen oder ein bewusst gesetzter Bewegungsimpuls vor einer wichtigen Aktion.

Diese Routinen helfen Ihnen dabei, Sicherheit zu gewinnen – vor allem in Situationen, in denen sich das Umfeld unberechenbar anfühlt. Auch kleine Zwischenaktivierungen, etwa bei Spielunterbrechungen, können Ihre Selbststeuerung fördern.

Anker nutzen: Reize bewusst koppeln

Manche Handlungen lassen sich gezielt mit einem gewünschten mentalen Zustand verbinden – etwa ein Griff ans Trikot, ein Atemzug in eine bestimmte Richtung oder ein klarer Blickpunkt. Solche Anker können Ihnen dabei helfen, schnell in einen fokussierten Zustand zurückzukehren.

Die Wirkung entsteht nicht automatisch, sondern durch wiederholtes Üben und die bewusste Verknüpfung mit einem bestimmten Gefühl oder einer klaren inneren Haltung.

Kurzmeditation: Klarheit durch kurze mentale Pausen

Nicht in jeder Phase eines Wettkampfs oder der Vorbereitung ist Aktivierung das Richtige – manchmal hilft das Gegenteil. Eine kurze mentale Pause, zum Beispiel 30 Sekunden achtsames Atmen oder das Spüren des Bodenkontakts, kann dabei helfen, Reizüberflutung abzubauen und sich neu zu sortieren.

Diese kurzen Meditationen lassen sich dezent und unauffällig integrieren – zum Beispiel vor Standardsituationen, während Spielerwechseln oder in Auszeiten. Sie steigern die Wahrscheinlichkeit, fokussiert und innerlich ruhig zu bleiben.

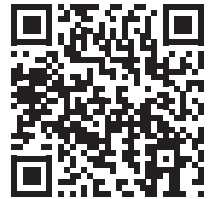


Ein eindrückliches Beispiel dafür liefert der Basketballprofi LeBron James: Während eines Spiels gegen die Utah Jazz – damals noch im Trikot der Los Angeles Lakers – nutzte er im letzten Viertel eine kurze Spielunterbrechung, um auf der Bank sichtbar in eine meditative Haltung zu gehen. Mit geschlossenen Augen, ruhiger Atmung und voller Zentrierung zeigte er, wie mentale Klarheit auch mitten im Hochleistungsdruck möglich ist. Ein starkes Signal dafür, dass innere Ruhe eine tragende Säule mentaler Stärke sein kann – selbst unter intensiven Wettkampfbedingungen.

Solche Vorbilder senden eine wichtige Botschaft: *Mentale Vorbereitung darf sichtbar sein*. Sie inspirieren nicht nur Profis, sondern auch Kinder und Jugendliche, sich mit Themen den Bausteinen mentaler Stärke auseinanderzusetzen.



Meditation und Achtsamkeit im Sport. Scannen Sie den QR-Code und entdecken Sie ausgewählte Übungen, Anleitungen und Hintergrundwissen zur Integration von Achtsamkeit und Meditation in Training, Wettkampf und Alltag.



Beitrag der Strategien und Methoden zur mentalen Stärke

Sie haben weitere Strategien und Methoden kennengelernt, die Sie im Wettkampf sinnvoll nutzen können. Die nachfolgende Liste stellt noch einmal dar, wie sich die einzelnen Komponenten auf mentale Stärke auswirken können:

- ✓ **Konzentration im Moment** (zum Beispiel über Atmung oder Bodenkontakt) fördert unmittelbare Präsenz – die Basis für Fokus. Kurzmeditationen fördern die Selbstregulation. Sie reduzieren Übererregung und helfen, sich neu auszurichten – ein Schub für Fokus und Handlungsfähigkeit.
- ✓ **Fokusformeln** sind Entscheidungshilfen in Sekunden: Sie bündeln Aufmerksamkeit und geben dem Willen eine klare Richtung.
- ✓ **Routinen und Zwischenaktivierungen** bieten Halt. Sie verbinden bekannte Abläufe mit innerer Stabilität – besonders wirksam für die Kompetenzüberzeugung.
- ✓ **Anker verknüpfen** mentale Zustände mit körperlichen Reizen. Wenn Sie diese gezielt nutzen, können Sie schneller in den gewünschten Wettkampfmodus wechseln – bewusst, stabil und abrufbar.

Sie haben nun viele wirksame Werkzeuge kennengelernt, um im entscheidenden Moment klar zu bleiben: Fokusformeln, Anker, Atemtechniken, Routinen – all das hilft, mit Druck umzugehen und die Kontrolle zurückzugewinnen.

Doch mentale Stärke ist mehr als punktuelles Reagieren. Sie entsteht vor allem dann, wenn Sie gezielt planen, wie Sie sich durch alle Phasen des Wettkampfs begleiten möchten – vom Vortag über den Start bis zur bewussten Nachbereitung.

Deshalb folgt nun der nächste Schritt: Sie entwickeln Ihre persönliche Momentum-Strategie. Diese individuelle Strategie verbindet Ihre bisherigen Erfahrungen, Ihre mentalen Stärken und Ihre Routinen zu einem durchdachten Gesamtkonzept. Sie schafft Sicherheit, Orientierung und Anpassungsfähigkeit – genau das, was Sie gut brauchen könnten, um Ihre Leistung auf den Punkt abzurufen.

Ihre Momentum-Strategie

Jede Sportlerin und jeder Sportler bringt unterschiedliche Stärken, Bedürfnisse und Erfahrungswerte mit in den Wettkampf. Entsprechend gibt es nicht *die eine* perfekte Strategie – sondern nur Ihre persönliche. Entscheidend ist, dass sie zu

Ihnen passt, Ihre mentale Stärke unterstützt und flexibel an unterschiedliche Situationen angepasst werden kann.

Die folgenden Methoden können Ihnen dabei helfen, Ihre individuelle Momentum-Strategie für den Wettkampf zu entwickeln oder bestehende Routinen gezielt weiterzuentwickeln.

Ihre persönliche Aktivierungsskala

Manche Personen benötigen kurz vor dem Wettkampf viel Ruhe, andere eher Energie. Die sogenannte *Aktivierungsskala* kann Ihnen helfen, Ihre optimale Spannungszone besser zu kennen und sich gezielt dorthin zu steuern.

Die Skala reicht von 1 bis 10. Sie beschreibt Ihre innere Aktivierung, also das Zusammenspiel aus Wachheit, Anspannung und innerer Erregung:

- ✓ **1** steht für einen sehr ruhigen, fast schläfrigen Zustand.
- ✓ **5** entspricht einer ausgeglichenen, konzentrierten Grundspannung.
- ✓ **10** beschreibt maximale innere Aktivierung, zum Beispiel starkes Lampenfieber oder Übererregung.

Diese Skala dient der Selbsteinschätzung: Sie hilft, den eigenen Zustand besser zu benennen und gezielt zu regulieren, sei es durch beruhigende oder aktivierende Maßnahmen.



Eine Mannschaftssportlerin, die sich bei einer inneren Aktivierung von 6 am leistungsfähigsten fühlt, nutzt vielleicht laute Musik, Bewegung oder kleine Rituale zur Aktivierung. Ein Einzelsportler hingegen, der sich bei einer inneren Erregung von 3 optimal vorbereitet fühlt, braucht womöglich eine Kurzmeditation oder eine Atemübung, um sich zu stabilisieren.

Fragen zur Orientierung:

- ✓ Wie hoch ist Ihre innere Spannung auf einer Skala von 1 bis 10?
- ✓ Auf welchem Niveau fühlen Sie sich am leistungsfähigsten?
- ✓ Welche Maßnahmen (Musik, Bewegung, Atmung) bringen Sie näher an Ihre optimale Zone?

Diese Reflexion hilft Ihnen nicht nur, sich selbst besser wahrzunehmen, sie kann auch Ihr Vertrauen in die eigene Stärke nachhaltig fördern.

Ihre Mikrostrategien für kritische Phasen

Auch in einem gut vorbereiteten Wettkampf kann es zu Störungen kommen – durch Gegner, eigene Fehler, Zuschauer, wetterbedingte Einflüsse oder durch unerwartete Spielverläufe. Überlegen Sie sich vorab konkrete Strategien (hier Mikrostrategien genannt, siehe unten) für genau solche Situationen.

Je klarer Sie in kritischen Momenten wissen, wie Sie reagieren möchten, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie wieder in Ihre mentale Stärke zurückfinden. Nutzen Sie diese Strategien wie einen kleinen Notfallkoffer. Man muss ihn sorgfältig packen, hat ihn dann immer dabei und weiß, dass darin alles Nötige für den Zweifelsfall zur Verfügung steht. Schenken Sie ihm aber nicht permanente Aufmerksamkeit bei der Planung Ihres Wettkampfs!



Beispiele für Mikrostrategien:

- ✓ »Wenn ich einen Fehler machen sollte, dann konzentriere ich mich auf meine Atmung und sage mir: Fokus auf den nächsten Schritt.«
- ✓ »Wenn ich merke, dass ich zu verkrampfen drohe, dann setze ich meinen Lieblings-Anker ein: Musik im Kopf, Griff ans Handgelenk.«
- ✓ »Wenn ich den Faden verliere, dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf den Boden unter meinen Füßen und spüre bewusst meinen Stand.«
- ✓ »Wenn ich unter Druck gerate, wiederhole ich innerlich mein Ankerwort und erinnere mich daran, was ich im Training schon oft geschafft habe.«

Wie Sie bei der WOOP-Strategie (siehe Kapitel 4) bereits gelernt haben, ist eine Wenn-dann-Formulierung sehr gut geeignet, um mentale Verknüpfungen herzustellen.

Diese Verknüpfungen steigern die Wahrscheinlichkeit, dass Sie auf einen bestimmten Auslöser (zum Beispiel einen Fehlstart) auf die gewünschte Art und Weise reagieren (zum Beispiel auf die Atmung konzentrieren). Es ist deshalb empfehlenswert, die Worte »wenn« und »dann« für die Formulierung Ihrer Mikrostrategien ausdrücklich zu nutzen.



Besonders hilfreich kann es sein, ein persönliches *Ankerwort* zu entwickeln – ein kurzer Begriff oder eine Formulierung, die Sie mit Ihrer sportlichen Aufgabe oder einer bestimmten Stärke verbinden (siehe Kapitel 6). Dieses innere Wortsignal lässt sich in kritischen Situationen gezielt einsetzen, um sich zu stabilisieren und den Fokus neu auszurichten. Das gilt vor allem dann, wenn Sie dieses Ankerwort auch im Training regelmäßig nutzen, um die Kopplung von Wort zu körperlicher und mentaler Reaktion möglichst stabil zu entwickeln.

Was könnte Ihr Ankerwort für Ihre sportliche Aufgabe oder Ihre Stärke sein?

Solche Mikrostrategien können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, schneller wieder Ihre Kompetenzüberzeugung und Ihren Fokus zu finden.

Integration von Fokus, Wille und Kompetenzüberzeugung

Beim Entwickeln Ihrer Momentum-Strategie lohnt es sich, die drei zentralen Faktoren mentaler Stärke gezielt zu berücksichtigen, die Sie in Tabelle 2 noch einmal zusammengefasst sehen.

Bestandteil	Unterstützt vor allem ...
Fokuswort oder Ankerpunkt	Konzentration im Moment
Klare Handlungsentscheidungen	Wille (Entschlossenheit)
Rückbezug auf Trainingserfolge	Kompetenzüberzeugung (Vertrauen)

Tabelle 2: Bezug von Bausteinen mentaler Stärke zur Momentum-Strategie

Wenn Ihre Strategie alle drei Ebenen anspricht, erhöht sich die Chance, auch in anspruchsvollen Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Ein Hinweis zur Flexibilität: Auch wenn es hilfreich ist, Rituale und Pläne zu haben, darf Ihre Strategie sich weiterentwickeln. Was heute passt, kann morgen nicht mehr stimmig sein. Bleiben Sie offen für kleine Anpassungen. Fragen Sie sich und gegebenenfalls auch kompetente, vertrauensvolle Ansprechpartner regelmäßig:

- ✓ Was hat heute gut funktioniert?
- ✓ Sollte ich beim nächsten Mal etwas verändern? Falls ja, was?
- ✓ Wo möchte ich sicherer oder flexibler werden?

Diese Haltung kann nicht nur Ihre mentale Stärke unterstützen – sie fördert auch Ihre Selbstverantwortung und persönliche Weiterentwicklung.

Jetzt gilt es, aus diesen Bausteinen ein stimmiges Gesamtbild zu formen – zu Ihrer persönlichen Momentum-Strategie.

Entwicklung Ihrer persönlichen Momentum-Strategie

Eine gut durchdachte Momentum-Strategie schafft Orientierung, stärkt das Vertrauen in die eigene Vorbereitung und hilft dabei, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben. Doch mentale Stärke entfaltet ihre volle Wirkung nicht nur *vor* dem Start, sondern in jeder Phase des Wettkampferlebnisses.

Ihre Momentum-Strategie umfasst vier Phasen:

- ✓ den Vortag
- ✓ die Zeit unmittelbar vor dem Wettkampf
- ✓ den Wettkampf selbst
- ✓ die Zeit nach dem Wettkampf

Um es etwas prägnanter zu formulieren, verwenden wir hier den Begriff Match für Wettkampf, also Pre-Match, Match und Post-Match.

So entsteht Ihr individueller Erfolgsplan für mentale Stärke: klar, anpassbar und alltagstauglich. Die Entwicklung dieser Momentum-Strategie gelingt am besten, wenn Sie Ihre bisherigen Erfahrungen gezielt reflektieren. Sie unterstützt Sie dabei, Ihre Stärken, Routinen und Selbststeuerungstechniken bewusst zu nutzen und daraus ein verlässliches mentales Fundament für Ihre sportliche Leistung zu formen.

Nutzen Sie das folgende Schema, um sich systematisch auf bevorstehende Wettkämpfe vorzubereiten und jederzeit darauf zurückzugreifen.

Die Struktur Ihrer Momentum-Strategie

Die folgende Übersicht hilft Ihnen, Ihre mentale Wettkampfstärke Schritt für Schritt zu strukturieren. Sie orientiert sich an den vier wichtigsten Phasen rund um den Wettkampf, beginnend mit dem oft unterschätzten Vortag bis hin zur bewussten Nachbereitung.

Es gibt Athletinnen und Athleten, die sich bewusst am Vorabend dafür entscheiden, mental noch Abstand zum Wettkampf zu halten und erst am Morgen des Wettkampftags mit der Routine zu starten. Sie begründen das meist mit einer besseren Kontrolle über ihre Aktiviertheit. Wer das für sich auch vorteilhaft erlebt, startet morgens nach dem Aufstehen mit der Strategie.

Nutzen Sie die Leitfragen in Tabelle 3, um sich gezielt vorzubereiten, persönliche Routinen zu festigen und in allen Phasen mental präsent zu bleiben:

Phase	Leitfragen zur Reflexion
Vortag	Wie bereiten Sie sich mental am Abend vor dem Wettkampf vor?
Pre-Match	Welche konkreten Strategien nutzen Sie direkt vor dem Start?
Match	Was hilft Ihnen im Wettkampf, fokussiert und flexibel zu bleiben?
Post-Match	Wer oder was unterstützt Sie nach dem Wettkampf bei der Regeneration und Reflexion?

Tabelle 3: Leitfragen zur Struktur Ihrer Momentum-Strategie

Zusätzlich lohnt es sich, Ihre Reflexion in vier Aspekte zu teilen:

✓ Ihre größte(n) Stärke(n):

Diese Erinnerung unterstützt Ihre Kompetenzüberzeugung. Gerade unter Druck ist es hilfreich, sich der eigenen Fähigkeiten bewusst zu sein. Sie geben Halt – besonders dann, wenn Selbstzweifel auftauchen.

✓ Ihre besten Self-Talk-Sätze:

Ihr innerer Dialog hat direkten Einfluss auf Ihre Leistung. Wenn Sie im Vorfeld formulieren, was Sie sich in kritischen Momenten sagen möchten, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass Sie handlungsfähig bleiben – mental wie emotional.

✓ Ihre hilfreichsten Routinen:

Ob Atemtechnik, Ankerwort oder Bewegungsimpuls: Wenn Sie wissen, was Ihnen hilft, wird es einfacher, im Wettkampf gezielt zu reagieren. Diese Routinen fördern Ihre Selbststeuerung und geben Ihnen eine stabile mentale Basis.

✓ Wer oder was liefert Ihnen Energie?

Mentale Stärke braucht Energie – nicht nur im Körper, sondern auch im Kopf. Überlegen Sie gezielt: Was tut Ihnen gut? Wer oder was gibt Ihnen

Kraft, Motivation oder Ruhe vor dem Wettkampf? Diese Energielieferanten sind oft der unsichtbare Treibstoff, der Ihre Strategie überhaupt erst tragfähig macht.



Notieren Sie sich zwei bis drei zuverlässige Energielieferanten – das können bestimmte Menschen, Rituale, Erinnerungen oder Gedanken sein. Sie bündeln das, was Sie starkmacht, und helfen Ihnen, in jedem Wettkampf wieder auf Ihre Ressourcen zurückzugreifen.



Wenn Sie Ihre Momentum-Strategie schriftlich festgehalten haben, kann es hilfreich sein, sie auch im Alltag oder vor dem Wettkampf greifbar zu haben.

Schreiben Sie dazu Ihre Strategie auf ein DIN-A5-Blatt oder eine Karteikarte. Bewahren Sie diese dort auf, wo sie Ihnen im entscheidenden Moment zur Verfügung steht – zum Beispiel in der Sporttasche, im Spind oder in Ihrem Trainingstagebuch. Je sichtbarer, desto wirkungsvoller. Ein Smartphone oder ein Tablet kann diese Funktion natürlich genauso erfüllen.

Ihre Momentum-Strategie auf einen Blick

Nutzen Sie die Übersicht in Tabelle 4, um Ihre mentale Wettkampfvorbereitung schriftlich festzuhalten – als Reflexionshilfe, Gedankenstütze und stetig weiterentwickelbare Basis.

Die Tabelle orientiert sich an den vier entscheidenden Phasen: Vortag, Pre-Match, Match und Post-Match.



Ihre Momentum-Strategie im Überblick.

Über diesen QR-Code können Sie die Übersicht zur Momentum-Strategie herunterladen. Die Tabelle entspricht der Darstellung im Buch und ist zum Ausfüllen gedacht.



Mentale Stärke im Wettkampf ist kein Zufallsprodukt. Sie entsteht durch Vorbereitung, bewusste Entscheidungen und die Bereitschaft, aus jeder Erfahrung zu lernen. Wenn Sie sich auf Ihre mentale Strategie verlassen können, gewinnen Sie nicht nur an Sicherheit, sondern auch an Freude, Flexibilität und Präsenz im entscheidenden Moment.

Phase	Baustein	Fragen zur Reflexion/Beispiele	Ihre Antworten/Notizen
Vortag	Abendritual und mentale Vorbereitung	Wie bereite ich mich am Abend vor dem Wettkampf vor? Welche Visualisierung oder Entspannung nutze ich?	...
Pre-Match	Energielieferant	Was gibt mir Kraft, Ruhe oder Fokus für den nächsten Tag?	...
	Visualisierung	Wann und wie komme ich an? Was passiert in der Kabine oder vor dem Start?	...
	Aktivierungsskala	Welche Erregung auf der Skala 1–10 ist für mich optimal? Wie reguliere ich mich dahin?	...
	Fokus-Tools & Anker	Welches Fokuswort, welche Technik oder welcher Anker hilft mir?	...
Match	Strategien für kritische Phasen	Was mache ich bei Fehlern, Ablenkung oder unter Druck? Wie finde ich schnell zurück in meine Stärke?	...
	Self-Talk-Sätze	Was sage ich mir in herausfordernden Momenten?	...
	Routinen & Mikrostrategien	Welche Handlungen geben mir Sicherheit, Fokus und Stabilität?	...
Post-Match	Regeneration & Reflexion	Was hilft mir beim Verarbeiten und Lernen? Wie gelingt ein guter Abschluss?	...
	Erkenntnisse & Weiterentwicklung	Welche Erkenntnisse habe ich? Was lerne ich aus diesen? Was mache ich ab morgen konkret damit?	...
Übergreifend	Meine drei größten Stärken	Was möchte ich beim nächsten Mal beibehalten oder verändern?	...
	Meine drei stärksten Energielieferanten	Worauf kann ich mich immer verlassen – körperlich, mental, emotional?	...
		Mit wem reflektiere ich am liebsten das Erlebte? Wer ist meine Mentorin oder mein Mentor? Was oder wer gibt mir Kraft, Ruhe, Inspiration oder Entspannung?	...

Tabelle 4: Zuordnung der Momentum-Strategie zu den zeitlichen Phasen rund um einen Wettkampf