

Was Ihr Alltag mit sportlichen Herausforderungen gemeinsam hat

Warum Sie jeden Tag auf sich selbst, Ihre Resilienz und Ihre mentale Stärke achten sollten

Wie Sie mentale Techniken aus dem Sport auch für den Alltag nutzen können

Bonuskapitel

Resilienz im Alltag – Wenn das Leben den Spielplan ändert

Bislang haben wir Sie in diesem Buch vor allem als Sportlerin oder Sportler angesprochen. Wir haben Ihnen Techniken vorgestellt und Angebote gemacht, wie Sie – wissenschaftlich fundiert – zu Ihrer mentalen Stärke im Sport finden. Aber natürlich ist der Sport ein Teil unseres sonstigen Lebens und viele der sportpsychologischen Techniken lassen sich auch für andere Situationen nutzen, zum Beispiel im Beruf oder bei Herausforderungen im Alltag. Und es gibt Zeiten und Umstände bei jedem Menschen, die ihn vor dramatische Entscheidungen stellen, in denen wir Verluste verkraften müssen oder in denen wir plötzlich merken, dass die Dinge anders laufen, als wir gedacht haben – das Leben ändert den Spielplan. Dann ist mentale Stärke gefragt, die nochmals eine andere Dimension erreicht.

Persönliche Erfahrung von Sharon Paschke

Ich, Sharon Paschke, Co-Autor dieses Buches, möchte an dieser Stelle von einer persönlichen Erfahrung erzählen, um die Bedeutsamkeit mentaler Stärke über den Sport hinaus zu betonen.

»In Deutschland finden Sie bestimmt niemanden mehr, der Ihnen das Kind abtreibt.« Das sagte ein Arzt zu meiner Frau Rebecca – sie war allein dort, mitten in der Pandemie, sieben Wochen vor der Geburt unserer Tochter. Es war nicht die einzige Aussage, die uns damals den Boden unter den Füßen wegzog. Die medizinischen Fachbegriffe schwirrten nur so durch den Raum: Verdacht auf Trisomie, Entwicklungsverzögerung – eine Diagnose jagte die nächste. Die »leichteste« Möglichkeit war noch das Down-Syndrom.

In diesen Tagen begann für uns als Eltern ein innerer Kampf, der weit über den der meisten sportlichen Krisen hinaus geht: Hoffnung gegen Angst, Vertrauen gegen Zweifel, Liebe gegen die eiskalte Logik von Statistiken und Untersuchungen.

Es geht nicht nur um Entscheidungen – es geht um Haltung, innere Kraft und darum, welchen Stimmen wir folgen.

Wir haben uns entschieden: für das Leben. Für unsere Tochter. Für ein anderes, intensiveres Familienabenteuer. Rückblickend war das der Moment, in dem ich auf einer ganz neuen Ebene verstand, was mentale Stärke wirklich bedeutet. Und: Wir sehen es jeden Tag – es war die richtige Entscheidung.

Wenn das Leben den Spielplan ändert, wird sichtbar, was mentale Stärke im Alltag ausmacht:

- ✓ **Fokus** auf das, was wirklich zählt
- ✓ **Wille**, einen eigenen Weg zu gehen
- ✓ **Kompetenzüberzeugung**, die tief in uns verwurzelt ist – selbst wenn wir uns inmitten einer emotionalen Ausnahmesituation befinden.

Im Folgenden wollen wir Ihnen nochmals deutlich machen, wie sich sportpsychologische Techniken auf Alltagsthemen übertragen lassen, um Ihre – möglicherweise verborgenen – Kraftquellen zu aktivieren.

Wie Methoden aus dem Spitzensport Sie durchs Leben tragen können

Was Sportlerinnen und Sportler auf dem Weg zu Höchstleistungen lernen, kann auch im Alltag ungeahnte Wirkung entfalten – gerade dann, wenn das Leben den Spielplan ändert. Die folgenden Techniken stammen aus der mentalen Werkzeugkiste des Spitzensports, die Sie in diesem Buch bereits kennengelernt haben. Richtig angewendet können sie Ihnen helfen, auch Beanspruchungen und Krisen außerhalb des Sports besser zu bewältigen, innere Stabilität aufzubauen und in-mitten von Unsicherheit den eigenen Weg nicht aus den Augen zu verlieren.



Schon gewusst?

Viele der sportpsychologischen Tools, die im Spitzensport verwendet werden, wurden entwickelt, damit der Kopf für die Leistung arbeitet und nicht gegen sie. Neben dem Erreichen sportlicher Ziele geht es darum, mit Druck, kurz-, mittel- und langfristigen Rückschlägen sowie mit Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten umzugehen. Nur bei sehr wenigen von uns geht es um olympische Goldmedaillen – meist dreht es sich um zutiefst menschliche, alltägliche Themen, die wir alle kennen. Genau deshalb lassen sie sich so gut auf das »echte Leben« übertragen.

Auf der mentalen Ebene können Ihnen die gleichen Techniken und Haltungen dabei helfen wie im Sport. Tabelle 1 zeigt, wie groß die Gemeinsamkeiten beider Welten sein können.

Zielsetzung und Meilensteine – Gegen motivationale Krisen

Klare Ziele können Athletinnen und Athleten helfen, sich zu fokussieren, Rückschläge einzuordnen und motiviert zu bleiben. Auch im Alltag kann eine bewusste Zielsetzung dabei unterstützen, aus einer Sinnkrise herauszufinden.

Ein Beispiel aus dem Sport: »In sechs Monaten möchte ich wieder bei 100 Prozent Leistungsfähigkeit sein.«

Ein Beispiel aus dem Alltag: »Ich will lernen, meine Arbeitstage so zu strukturieren, dass ich möglichst regelmäßig um 18 Uhr Feierabend machen kann.«

Mentale Herausforderung	Typische Herausforderung im Sport	Beispiele für Herausforderungen im Alltag
Druck	»Heute ist der wichtigste Wettkampf des Jahres. Heute darf nichts schiefgehen.«	»Heute findet das Vorstellungsgespräch für meinen Traumjob statt. Heute darf nichts schiefgehen.«
Konsequenz	»Wenn ich heute einen Fehler mache, qualifiziere ich mich nicht für das Meisterschaftsfinale.«	»Wenn ich in sechs Wochen immer noch krank bin, wird mein Vertrag nicht verlängert.«
Einmaligkeit	»In bin in der Qualifikation und habe noch einen Versuch. Klappt er nicht, bin ich ausgeschieden.«	»Morgen findet der zweite Versuch für meine mündliche Prüfung statt. Schaffe ich es nicht, muss ich die Uni verlassen.«
Erwartungen	»Meine ganze Familie sieht mir zu. Ich darf sie nicht enttäuschen.«	»Mein ganzes Team vertraut mir. Ich darf diese Präsentation nicht vermasseln.«

Tabelle 1: Beispiele für mentale Herausforderungen in Sport und Alltag

Mentale Komponente: Fokus.

Die Zielsetzung könnte helfen, Ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und dem Tag eine klare Richtung zu geben.

Wie man gute Ziele setzt und verfolgt, können Sie noch einmal in Kapitel 4 (Ziele setzen und WOOP-Methode) nachlesen.

Rituale und Routinen – Als Schutz vor ständiger Erreichbarkeit

Wiederkehrende Abläufe können Sicherheit vermitteln und eine wichtige Gegenmaßnahme gegen das Gefühl der Dauerverfügbarkeit sein.

Beispiel aus dem Sport: Ziehen Sie sich vor jedem Wettkampf zehn Minuten zurück, hören Sie Ihre Songs und machen Sie eine Atemübung.

Ein Vorschlag für den Alltag: Beginnen Sie morgens mit einer Atemtechnik, einer Meditation oder einer Lieblings-Playlist, um in den Tag zu kommen. Das Handy bleibt die erste Stunde möglichst aus.

Schaffen Sie sich zeitlichen Spielraum von ein paar Minuten vor jedem wichtigen Meeting für einen festen Ablauf. Er beinhaltet organisatorische Routinen, aber auch ausgewählte Mentaltechniken (zum Beispiel eine Atemtechnik oder eine Visualisierung), die Ihnen helfen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Mentale Komponenten: Fokus und Wille

Rituale können helfen, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und mit klarer Absicht den Tag zu beginnen. Sie stärken die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren.

Achtsamkeit – Als Gegenmittel zu innerem Stress

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne ihn sofort zu bewerten. Wer regelmäßig innehält, kann emotionale Eskalationen früher erkennen und gelassener reagieren.

Beispiel aus dem Sport: »Ich merke den steigenden Druck vor dem Start. Ich mache mir klar, dass der Druck völlig in Ordnung ist. Er darf mich begleiten, während ich mich um meine Aufgabe kümmere. Es hilft mir, meinen Fokus auf meine Atmung zu lenken, um mit meinen Gedanken im Hier und Jetzt zu bleiben.«

Beispiel aus dem Alltag: »Drei Mal täglich, entweder nach schwierigen Situationen oder zu vorher festgelegten Zeitpunkten, halte ich für eine Minute inne, atme bewusst ein und aus. Ich spüre, wie ich wieder bei mir ankomme.«

Mentale Komponenten: Fokus und Kompetenzüberzeugung

Achtsamkeit kann helfen, die emotionale Balance zu halten und gedankliche Klarheit zurückzugewinnen.

Mentale Vorbereitung – Selbstsicherheit spüren

Sich auf schwierige Situationen mental vorzubereiten, kann die Handlungssicherheit erhöhen.

Beispiel aus dem Sport: »Ich visualisiere vor dem Spiel und stelle mir dabei vor, wie ich fokussiert bleibe – selbst wenn mein Gegner stärker wird oder das Publikum pfeift.«

Beispiel aus dem Alltag: »Vor dem Meeting visualisiere ich, wie ich meine Präsentation mit einer Begrüßung in die Runde starte und während meiner Ausführungen ruhig und souverän bleibe – auch wenn Einzelne nicht aufmerksam sind.«

Mentale Komponente: Kompetenzüberzeugung

Mentale Vorbereitung kann das Vertrauen in Ihr Auftreten stärken und Ihr Selbstbild stabilisieren.



Der Gedankenschrank: Mentale Stärke beginnt mit einer Entscheidung.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten morgens nicht nur einen Kleiderschrank, sondern auch einen Gedankenschrank. Darin hängen Ihre Gedanken – sorgsam aufgereiht wie Kleidungsstücke: Mut, Zuversicht, Klarheit, Gelassenheit, Dankbarkeit ... aber auch Zweifel, Druck oder Angst.

Ihre Aufgabe:

Wählen Sie im Lauf des früheren Morgens einen Gedanken, den Sie heute tragen möchten.

Fragen zur Auswahl:

- ✓ Welcher Gedanke stärkt mich für das, was heute ansteht?
- ✓ Was möchte ich mir selbst heute immer wieder sagen?

Beispiele:

- ✓ »Ich bin bereit für Veränderung.«
- ✓ »Ich atme bewusst und spüre meine Mitte.«
- ✓ »Ich gebe mein Bestes – es geht nicht um Perfektion.«

Anwendung im Alltag:

Notieren Sie sich diesen Gedanken. Schreiben Sie ihn auf einen Zettel, speichern Sie ihn im Handy oder sagen Sie ihn sich laut vor dem Spiegel. Beobachten Sie im Lauf des Tages, wann und wo er Ihnen hilft und wie sich Ihre Haltung dadurch verändert.

Wenn äußere Bestätigung fehlt, kann ein bestärkender innerer Dialog dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu erhalten – oder sogar zu stärken.

Beispiel aus dem Sport: Auch ohne Tor oder Assist ist mir bewusst: Ich war heute mit voller Energie für meine Mannschaft da – bis zum Schluss. Das zählt.

Beispiel aus dem Alltag: Ich habe heute viel geschafft – auch wenn vieles davon für andere nicht sichtbar ist. Das habe ich gut gemacht und bin überzeugt, dass es viele auch so sehen.

Mentale Komponenten: Fokus und Kompetenzüberzeugung

Ein unterstützender innerer Dialog kann helfen, unabhängig von äußeren Meinungen resilient zu bleiben.