# Motivation und Ziele

## Aspekte der Sportpsychologie in Beratung und Coaching

- SKAP 2020 Main Lecture / Vortrag | 06.09.2020 - Kloten

# Sportpsychologie [Wikipedia]

- Sportpsychologie ist in Forschung, Lehre und Anwendung sowohl ein Teilgebiet der Psychologie als auch der Sportwissenschaft.
    - Sie befasst sich mit Entwicklung, Motivation, Lernen und Sozialpsychologie.
    - Es geht einerseits um die Anwendung sportpsychologischer Methoden der Erkenntnisgewinnung in den Praxisfeldern des Sports.
    - Zum anderen geht es um Bedeutung und Funktion des Sports als Mittel psychologischer Interventionen.
    - Als angewandte Sportpsychologie leistet die Disziplin mit ihren Vertretern einen Beitrag im Gesamtsystem des Betreuungswesens des Sportlers. In der eher naturwissenschaftlichen Sportpsychologie werden Zusammenhänge von psychischer Steuerung und Training erforscht.

# Work & Sport Enrichment

Skills, die Sportler*innen entwickeln werden auch im Job benötigt!

# Wird das von mir erwartet?

© WorkFamily-Institut 2020

# Wird das von mir erwartet?

## Qualifizierungsbedarf im Zeichen der Digitalisierung

**Drei Hebel:**

- Flexibilisierung
- Dezentrale Steuerung
- Unternehmensinterne Kommunikation

**Qualifizierung in**

- Online-Kompetenzen
- Betriebliches Erfahrungswissen
- IT-Fachwissen
- Softwareprogrammierung
- Kommunikation
- Technisches Fachwissen
- Kooperation
- Handwerkliches Geschick
- Planung
- Organisation
- Betriebswirtschaftliches Fachwissen
- Selbststeuerung


© WorkFamily-Institut 2020

# Wir das von mir erwartet?

## Qualifizierungsbedarf im Zeichen der Digitalisierung

**Drei Hebel:**

- Flexibilisierung
- Dezentrale Steuerung
- Unternehmensinterne Kommunikation

**Qualifizierung in**

- Kommunikation
- Kooperation
- Planung
- Organisation
- Selbststeuerung


© WorkFamily-Institut 2020

# Skills im (Leistungs-) Sport

## Grundlagen

- Selbstregulation
  - Anspannungs-Emotionsregulation
  - Selbstgesprächsregulation
  - Achtsamkeit
- Motivation & Volition
  - Zielsetzung & Commitment / Disziplin
- Regeneration
- Soziale-Life Skills
  - Demut
  - Kommunikation
  - Kooperation / Positive Beziehungsgestaltung
  - Kritik-/ Konfliktfähigkeit
  - Selbständigkeit

## Leistung

- Zuversicht / Selbstvertrauen / Freude
- Vorbereitung
- Flexibilität
- Risikobereitschaft
- Visualisierung
- Wettkampforientierung
- Handlungsorientierung

## Förderung

- Qualitatives Training
- Trainingsumfeld
- Plan B&C & Exit
- Persönliche Entfaltung

# Zwischen Motivation und Ziel

- Motiv
- Haltung
- Annäherungsziele
- Selbstverpflichtung

- Selbstgesprächs-Regulation
- Handlungsorientierung

# Selbstverpflichtung

- Michael -

MLP-Marathon

24.Mai 20XY

# Selbstverpflichtung
## - Michael -

### Ich laufe für mein Leben gern

- Ich bin gut zu mir …
  - Tomatensaft schmeckt ab 18 Uhr besonders gut (bis 24.05. kein Alkohol)
  - Zielgewicht 75 kg.
  - Guter Schlaf (6 Stunden)
- … und zu meiner Familie
  - Training am Morgen
  - Erziehung & Haushalt wie bisher

### Gemeinsam Schritt für Schritt

- Halbmarathon unter 90 Minuten
- Neun Temporunden auf dem Sportplatz oder Ähnliches
- Fünf Tempoläufe
- Vier lange Läufe > 25km
- Einmal wöchentlich Gymnastik
- M-Minimalzeit: 3:30:00 h
- M-Maximalzeit: 3:25:00 h

### Auf dem Weg zum Ziel

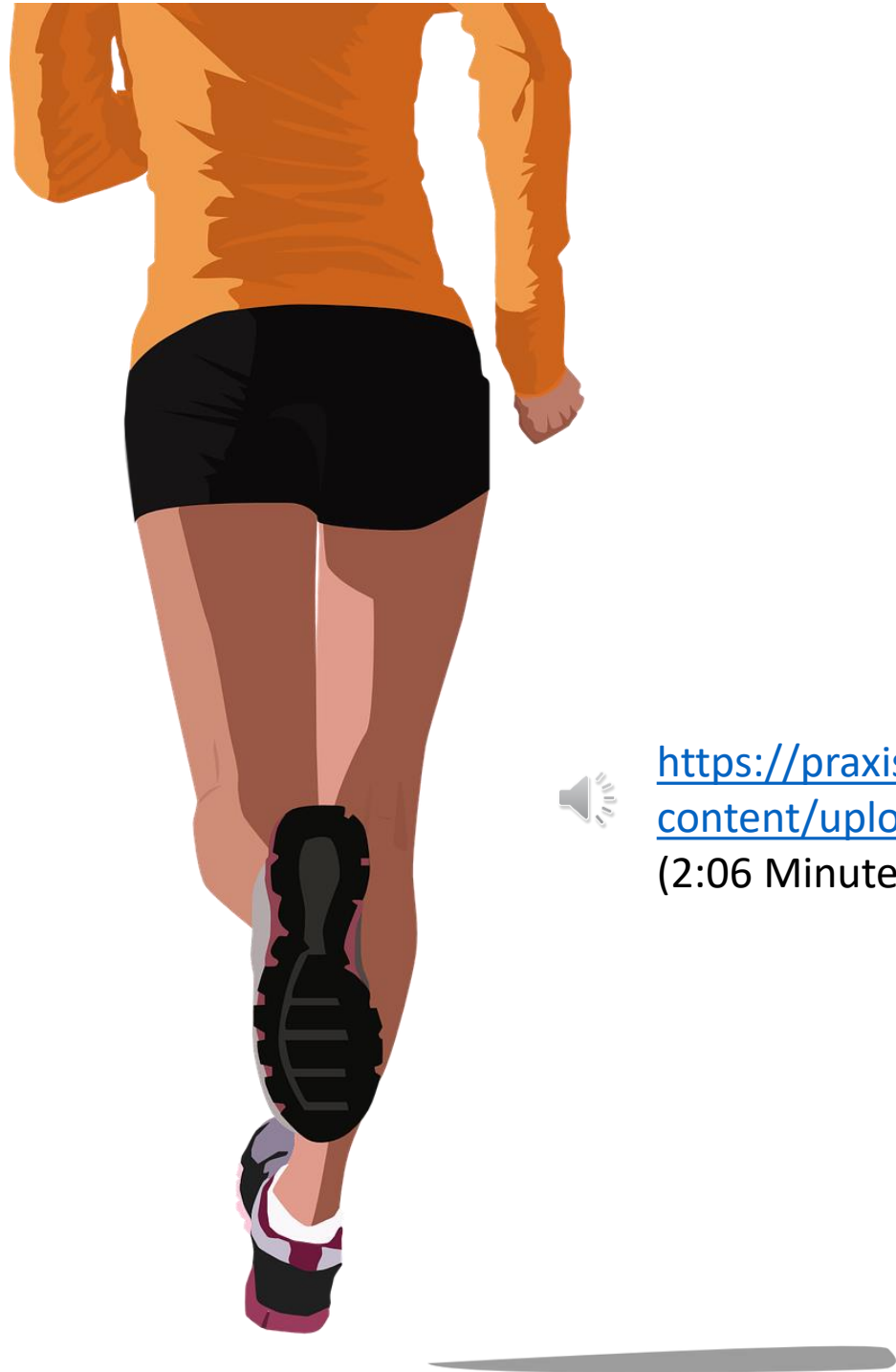
# Motivation & Ziel

Was motiviert Benjamin Watson?

https://www.youtube.com/watch?v=JWk6_FZWIRw

Frage:

Wie können Sportlerinnen diesen Effekt positiv für sich nutzen?



https://praxislask.de/wp-content/uploads/2020/09/imagery-knie.mp3
(2:06 Minuten)

# Zwischen Motivation und Ziel

- Motiv
- Haltung
- Annäherungsziele
- Selbstverpflichtung

- Selbstgesprächs-Regulation
- Handlungsorientierung

Visualisierung

# Zielvisualisierung

- Diese Fähigkeit des Menschen mit seinen Gedanken Körperprozesse zu beeinflussen nutzen wir in der Sportpsychologie.

- Wir wollen eine Visualisierung erzeugen, die stärker ist als alle Körpersignale wie Erschöpfung oder Schmerzen. Dieses Bild tritt in dieser Situation nicht spontan auf. Jedoch kann es vorbereitet werden und gezielt trainiert werden.

- Der Aufbau einer Zielvisualisierung. Nun, es geht einfach darum, sich das Ziel multisensorisch so vorzustellen. Um dieses Bild aufzubauen, bitten wir die Sportlerin das tatsächliche Ziel aufzusuchen. Sie soll sich so konkret wie möglich den Zieleinlauf vorstellen können. Als nächstes bitten wir sie sich zu überlegen, was in diesem Zielbild erlebt wird. Hierzu nutzen wir alle Sinneskanäle zum Bilden von somatischen Makern:
    - Was sehe ich im Ziel? Mit welchen Farben? Wer steht dort? Wer soll dort nicht stehen? Was rieche ich? Was höre ich? Was spüre ich auf der Haut, im Körper?
    - Lässt sich das Bild ggf. mit dem anfangs besprochenen Haltungsbild verknüpft werden?

- Alle Phantasien sind erlaubt – Hauptsache das Bild / das Video wird ein attraktiv und stark, stärker ist als der Schmerz und alle Erschöpfung.

- Ist das Bild/Video erarbeitet, muss es trainiert werden. Solch ein Bild könnte sein: Ich laufe in die Festhalle ein. Ich sehe den roten Teppich, für mich ausgelegt. Auf der Ziellinie steht mein Partner*in, meine Kinder und meine Bürgermeisterin. Ich laufe leicht – als ob ich schwebe. Alle jubeln mir begeistert und voller Stolz zu. Ich rieche mein fruchtiges Lieblingsparfüm. Ich höre „Freude, schöner Götterfunken“. Ich spüre auf meiner Haupt frische kühle Luft. Ich fühle mich getragen, ich laufe leicht und strecke ich aus zum Ziel.

- Damit dieses Bild/Video mit seinen somatischen Markern neuronal fest verankert wird muss zunächst aufgeschrieben und anderen Personen vorgetragen werden. Dann beginnt das Training. Hierzu führt die Läuferin zunächst eine Entspannungsübung durch und ruft dann dieses Bild auf. Ggf. fällt der Sportlerin noch weitere Verfeinerungen auf, die in die Visulisierung eingearbeitet werden. Gelingt diese Visualisierung wird dieses Vorstellungsbild bzw. Vorstellungvideo im Alltag eingesetzt. D.h. auch mit Umgebungsgeräuschen. Ebenso wird diese Visualisierung beim Laufeinheiten aufgerufen.

- WorkFamily-Institut
  Nieder-Ramstädter Str. 60
  D 64372 Ober-Ramstadt
- E: office@workfamily-institut.de
  T: +49 (0) 6154 60 99 162


WORKFAMILY INSTITUT