



Wettkampfangst = Blockade

Themeninhalt:

- **Hauptursachen der Wettkampfangst**
- **Symptome der Angst**
- **5 Techniken zur Angstbewältigung**
- **Schlusswort**

Hauptursachen der Wettkampfangst

Die Hauptursache der Wettkampfangst liegt in der Angst zu versagen, nicht die gewünschten Leistungen abrufen zu können, den Überblick zu verlieren, sich selber nicht gerecht zu werden, das Publikum zu enttäuschen, usw.

Wer glaubt, dass diese Wettkampfangst nur im Leistungssport zu finden ist, liegt falsch. Das Problem liegt einfach je nach Alter oder Leistungsstufe wo anders. Bei jugendlichen ist oft das Problem, dass sie Angst haben vor Kollegen oder Freundin zu versagen oder schlecht da zu stehen, dann kann es zur Blockade, also der Wettkampfangst kommen.

Der Stress, der beim Sport auch aufgrund von unvorhersehbaren Situationen entsteht, kann dies auslösen. Manche Athleten werden dadurch motiviert, anderen wiederum reagieren mit Angst.

Es gibt verschiedene Faktoren, die den Angstlevel bei Sportlern steigen lassen. Je wichtiger der Wettkampf ist, desto grösser ist zum Beispiel der Stress. Auch die Zuschauer können grossen Einfluss auf die psychische Verfassung des Sportlers haben. Studien über das Phänomen des Heimvorteils haben ergeben, dass Teams durchschnittlich ca. 56-64% aller Fälle ihr Heimspiel gewinnen.

Es hat sich gezeigt, dass Einzelsportler generell vor, während und nach einem Wettkampf mehr Angst empfinden als Mannschaftssportler, da das Gefühl der Isolation und Exposition wesentlich stärker ist als in der relativ hohen Anonymität von Teamsportarten. Bei Sportarten mit intensivem Körperkontakt, wie zum Beispiel Boxen und Kampfsport, kann die potenzielle Verletzungsgefahr ebenfalls ein Grund für Angst sein. Ein ängstlicher Boxer lehnt sich zum Beispiel zu weit nach vorne, ist schwerfällig in seinen Beinbewegungen oder kämpft defensiv. Jeder dieser Faktoren kann zum K. O. des Boxers führen. Ein weiterer Angstfaktor ist die Erfolgserwartung. Während manche Sportler die Erwartung des Publikums als Herausforderung betrachten und daran wachsen, werden andere dadurch blockiert. Ähnlich verhält es sich mit den eigenen Erwartungen, die einen motiviert dies, andere werden dadurch blockiert oder gehemmt.

Symptome der Angst

Wettkampfangst äussert sich auf 3 Ebenen:

- **auf der psychische Ebene** durch bestimmte Gedankenprozesse
- **auf der körperliche Ebene** durch physiologische Reaktionen
- **auf der Verhaltens Ebene** durch bestimmte Verhaltensmuster

In der Tabelle werden die Häufigsten Anzeichen/Symptome der verschiedenen Ebenen zusammengefasst:

Häufige Anzeichen/Symptome der Wettkampfangst		
psychische Ebene	körperliche Ebene	Verhaltens Ebene
Ständige Unzufriedenheit	Herzklopfen	Nervöse Unruhe
Unkonzentriert	Feuchte Hände / Füsse	Nägelkauen
Gedankenabwesend	Flaes Gefühl im Bauch	Verkrampftheit
Vermeidungsgedanke	Übelkeit	Übervorsichtigkeit
Furcht	Durchfall	Introvertiertheit
Vergesslichkeit	Erbrechen	Trägheit
Kl. Selbstbewusstsein	Appetitverlust	Vermeiden von Augenkontakt
Vorstellung zu versagen	Schlaflosigkeit	Hand vor dem Gesicht
Zweifelnde Äusserungen	Zittrige Stimme	Mech. Handlungen
Mutlosigkeit	Ständiges Gähnen	Untypisches Verhalten
Negative Gedanken	Ununterbrochenes Reden	Reagiert gereizt
Gefühle der Schwere	Nervöses Herumlaufen	
Unentschlosseneinheit	Ständige Zuckungen	
Gefühle der Verwirrung	Zittern	
Schlechte Konzentration	Drang zum WC	
Reizbarkeit	Trockener Mund	
Gefühl der Hetze	Schweissausbrüche	
Gefühl der Schwäche	Erhöhter Blutdruck	
Angst zu versagen	Erhöhte Atemfrequenz	
Geistig abwesend	Verspannungen im Hals und Nackenbereich	



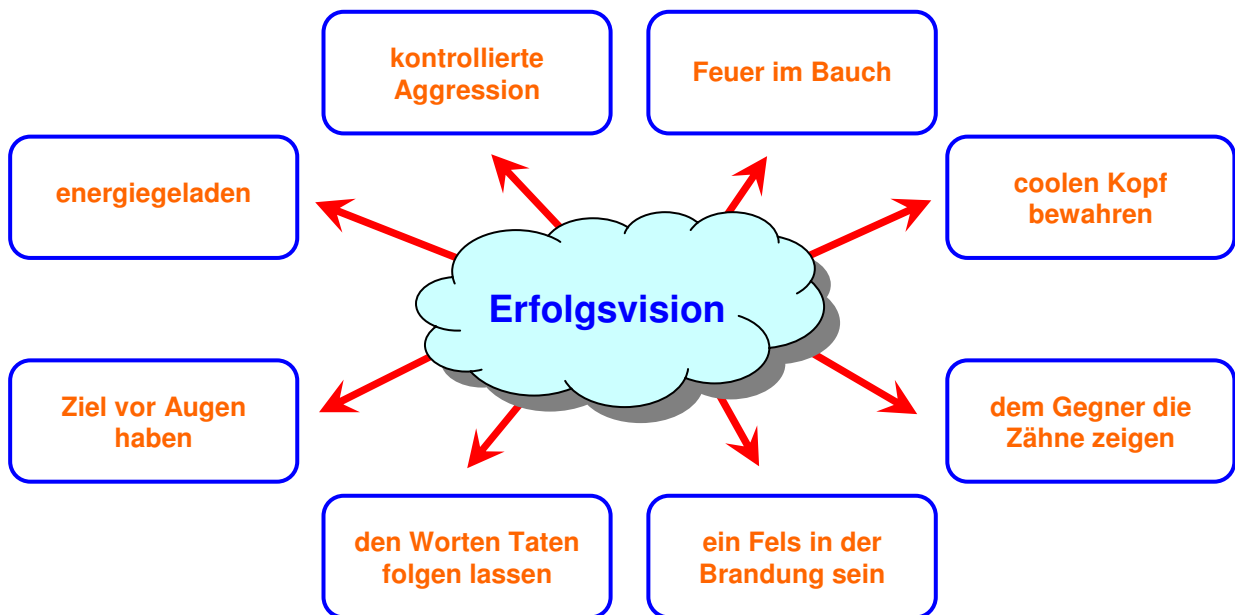
5 Techniken zur Angstbewältigung

Die Voraussetzung für eine optimale Psychische Einstellung ist, dass man weiss, wie man normalerweise auf Stress reagiert, und dass man auf die Signale des Körpers genau achtet. Um die Wettkampfanforderungen bewältigen zu können, muss jeder sein Denkmuster und seine Körperreaktionen kennen und die Fähigkeiten mit diesen umzugehen entwickeln. So kann jeder seinen optimalen Erregungslevel finden. Denn die Bewältigung von Stress erfordert eine sehr gute Selbstwahrnehmung, denn nur wenn man sich gut kennt, kann man die Gründe für die eigene Angst ergründen und nachvollziehen.

Es gibt verschiedene Arten, Techniken und Methoden die Wettkampfängst zu bewältigen. Nachstehend möchten wir 5 Techniken vorstellen um der Wettkampfängst entgegen zu wirken und künftig frei und ohne Angst in den Wettkampf zu steigen:

1. Technik – erschaffe dir eine Erfolgsvision:

Drucke die nachfolgende Abbildung auf einem A4-Format aus, aber lassen Sie die Felder weiss/leer. Denke nach, wann hast du das letzte Mal eine Top-Leistung im Handball erzielt und notiere jedes Detail, das du mit dieser Erfolgsvision verbindest auf. Suche dann die 8 wichtigsten Aspekte dieser positiven Assoziationen heraus und trage sie gut lesbar in die weissen/leeren Felder ein. Mit Ihrer Erfolgsvision kannst du dich optimal mental auf den Wettbewerb einstellen, indem du dich die erwünschten Parameter ins Bewusstsein holst.



2. Technik – Zentrierung

Die zweite Technik ist die so genannte „Zentrierung“ – eine Übung, mit der du die Aufmerksamkeit in die Mitte des Körpers, den Nabelbereich, lenkst. Sie ist besonders effektiv bei Sportarten, bei denen es zu kurzen Unterbrechungen kommt, wie beispielsweise zwischen den einzelnen Sätzen eines Tennismatches oder vor einem Strafstoß beim Fussball. Die Zentrierung hat eine beruhigende und kontrollierende Wirkung und ist eine einfache, aber effektive Methode, den negativen Auswirkungen der Angst entgegenzuwirken:

- Füße flach und schulterbreit auseinander auf den Boden stellen, die Arme hängen locker seitlich neben dem Körper.
- Schliesse die Augen und atme gleichmässig ein und aus. Beim Einatmen nimmt die Spannung im Oberkörper zu, beim Ausatmen lässt sie langsam wieder nach.
- Atmen tief aus dem Bauch heraus ein und halte dabei die Spannung im Bereich von Gesicht, Hals, Schultern und Brustkorb. Löse beim Ausatmen die Spannung und konzentriere dich auf das Schweregefühl in deinem Bauch.
- Atme weiter gleichmässig ein und aus, und richte dabei die ganze Aufmerksamkeit in dich selbst hinein zum Bereich unmittelbar hinter dem Nabel.
- Halte die Aufmerksamkeit auf diese Stelle gerichtet und atme normal weiter; du fühlst dich jetzt sehr kontrolliert, schwer und ruhig.
- Denke bei jedem Ausatmen an ein Wort, das du mit deinen körperlichen Empfindungen und der gewünschten mentalen Fokussierung erreichen willst, z. B. „locker“, „ruhig“, „konzentriert“, „wach“, „stark“, usw.

3. Technik - Gedanken-Stopp

Wenn du einen negativen oder unerwünschten Gedanken hast (psychische Angst), z.B. „Ich wäre heute lieber gar nicht hier“ oder „Sie hat mich beim letzten Mal kurz vor dem Ziel geschlagen“, dann stelle dir vor dem Ihren geistigen Auge ein grosses rotes Stopp-Schild auf. Halte dieses Bild ein paar Sekunden fest, und lasse es dann zusammen mit dem negativen Gedanken verschwinden. Wenn du willst, kannst du eine positive Selbst-Botschaft anschliessen, wie beispielsweise „Ich werde von Anfang an voll rangehen!“. Mit der Gedanken-Stopp-Technik können Sie einen unerwünschten Gedanken blockieren, ehe es zur Eskalation oder einem Leistungseinbruch kommt. Diese Technik kann helfen, die Aufmerksamkeit neu zu fokussieren und in Gedanken ganz bei der bevorstehenden Aufgabe zu sein.



4. Technik - Die Atemtechniken

Diese Angstbewältigungsübung kann man im Stehen, Liegen oder Sitzen durchführen. Optimal ist es, wenn man sie kurz vor dem Wettkampf oder in einer besonders angespannten Situation ausführt. Atme langsam, tief und gleichmässig durch die Nase ein und ganz ruhig durch den Mund wieder aus, so als ob du eine Kerze zum Flackern (aber nicht zum Auspusten) bringen willst:

- Atme tief ein. Gesicht und Hals sollen sich beim Ausatmen entspannen.
- Atme erneut tief ein. Jetzt entspannen sich Schultern und Arme beim Ausatmen.
- Atme ein drittes Mal tief ein. Beim Ausatmen entspannst du Brust, Bauch und Rücken.
- Nimm einen vierten tiefen Atemzug. Jetzt entspannst du die Beine und Füsse.
- Atme ein fünftes Mal tief ein. Beim Ausatmen entspannst du nun den gesamten Körper.
- Atme solange du willst, weiter tief ein, und aus, und sage dir jedes Mal beim Ausatmen in Gedanken zu dir selbst „entspanne dich“.

5. Technik – Loslassen

Lege dich an einem Ort, an dem du möglichst nicht gestört wirst, bequem hin. Wenn du willst, kannst du diese Übung auch als Entspannungsübung vor dem Einschlafen machen. Schliesse die Augen. Wandere in Gedanken langsam durch deinen ganzen Körper. Fange bei den Zehen an, und gehe dann langsam hoch bis zum Kopf. Während du durch auf die einzelnen Körperteile konzentrierst, spanne die jeweiligen Muskeln an. Zähle bis fünf, und löse die Spannung wieder. Wenn die Spannung in einem bestimmten Körperteil nicht nachlässt, dann wiederhole diesen Vorgang so oft wie nötig. Nachdem du die Übung bei allen Körperteilen durchgeführt hast, spanne den gesamten Körper an, zähle bis fünf und lasse dann los. Du wirst dich ruhig und tief entspannt fühlen.

Schlusswort

Gegen die Wettkampfangst können viele Methoden und Techniken helfen und für jeden Sportler ist etwas anderes das richtige. Es ist auch wichtig, dass man vor dem Wettkampf seine Rituale durchführt, um zu sich selber zu finden und sich auf seine Aufgabe im Wettkampf vorbereiten kann um so der Angst erst gar keine Chance zu geben. Solche Rituale kann jeder für sich machen (z.B. Musik hören, bestimmte Wettkampfkleider anziehen, einen Funder tappen, usw.) oder als Team (z.B. gemeinsam vor dem Spiel laufen gehen an der frischen Luft, gemeinsames einlaufen, Schlachtruf vor dem Spiel, usw.). Es ist wichtig, dass jeder für sich und auch als Team die richtige Technik findet um im Wettkampf auf die volle Leistung zurück greifen zu können, um ein Spiel zu gewinnen.

Es ist auch entscheidend, dass ein Spieler oder das Team über allfällige Bedenken oder Ängste spricht, damit der Trainer, der Coach oder das Team darauf reagieren können um dem Sportler/dem Team die Angst nehmen zu können, den dem was man nicht weiss, kann man nicht entgegenwirken!!