

Kolumne

Tipps für die Seele

Wie man sein Selbstvertrauen stärkt

Kolumne von Mentalcoach Holger Jungandreas

Immer wieder kommen Klienten beziehungsweise Sportler zu mir, die Schwierigkeiten damit haben, an ihre Stärken zu glauben. Der kleinste Gegenwind wird als Orkan empfunden und droht alles umzustößen. Da wirken Kritik vom Trainer, Freizeiten der Mitspieler, Frechheiten von den Zuschauern oder Ärger zu Hause wie tonnenschwerer Ballast. Keine Sorge, es gibt Auswege!

Die Beine werden schwer, die Lust am Spiel nimmt ab. Am liebsten würde der oder die Betroffene im Boden versinken und nie wieder nach oben kommen. So oder so ähnlich hat es vermutlich jeder Leistungssportler schon einmal erlebt.

Man sieht es dem Sportler an, wenn einiges im Argen liegt: Der Blick ist gesenkt, die Mundwinkel hängen nach unten, die Schultern sind schlaff und der Gang ist schleppend. Doch so verzeift diese Lage erscheint – es gibt einen Ausweg. Lob, Zuspruch und Anerkennung kommen allerdings

nicht angefliegen, man muss sie sich erarbeiten. Und dazu gehört Disziplin!

Bevor ich erkläre, wie man sich diese Dinge aneignen kann, werde ich ein Vorurteil ausräumen. Dass man immer gut drauf sein und ewig den Strahlmann spielen muss, ist schlichtweg falsch. Jeder

Mensch und damit natürlich auch jeder Sportler hat ein Recht darauf, einmal schlecht drauf zu sein! Das gehört zum Leben dazu. Man lernt so die positiven Seiten noch mehr zu schätzen. Aber Vorsicht: Jeder sollte darauf achten, dass dieser Zustand nicht dauerhaft bestand

hat. Nach einer fest vorgenommenen Zeit (beispielsweise ein Tag) sollte man ein „am nächsten Tag wird alles besser“ einplanen. Damit will ich nicht sagen, dass dieser Spruch ausreicht, um wieder für gute Laune zu sorgen. Aber das Unterbewusstsein sollte schon auf die bessere Zeit eingestimmt werden.

Mit kleinen Tricks lässt sich das fehlende Selbstbewusstsein im Alltag oder anderen wiederkehrenden Situationen wieder aufbauen. Bewährt hat sich in kritischen Situationen, zum Beispiel im Training oder Spiel, das STAO – „so



Holger Jungandreas ist Mentaltrainer bei der Trierer Eintracht. Zuvor war er über 20 Jahre Jugendtrainer und ist dem Fußball stets verbunden geblieben. Ab sofort schreibt er Kolumnen für den 11ER. Foto: H. Jungandreas

„tun als ob“. Einfach mal so tun, als ob man gut drauf und super in Form wäre. Klingt komisch, wirkt aber tatsächlich. Der Betroffene sollte allerdings darauf achten, dass er es mit dem Schauspielern nicht übertreibt. Tagtäglich müssen wir im Alltag schauspielern, um in unserer Rolle des Lebens zu gefallen. Bewusst eine positive Rolle zu spielen, um ein Tief zu überwinden, macht Sinn. Bedenken sollte man, dass es nicht darum geht, Probleme wegzulächeln und oberflächlich zu behandeln

Probleme sind dazu da, sie aktiv und ehrlich zu lösen. Was beim STAO zählt und ist der Moment und Kniffe wie beispielsweise eine gerade Körperhaltung, ein Lächeln, Zuversicht ausstrahlen und damit selbstbewusst auf seine Umwelt zu wirken. Das STAO ist ein kurzes, vielleicht fünf Minuten langes Schauspiel, das aber eine große Wirkung haben kann. Durch die positive Reaktion des Umfeldes wird das Ruder in eine positive Richtung gelenkt. Beweisen lässt sich der Erfolg einer solchen Selbstbewusstseins-

Durch regelmäßiges Üben wird Schritt für Schritt wieder Selbstvertrauen aufgebaut. Vor allem dadurch, dass Erfolge „erfolgen“. Und dazu zählt jeder gewonnene Zweikampf, jedes Tor und jedes gute Dribbling. Die Achtung im Umfeld steigt und damit das eigene Selbstbewusstsein.

Schmerzhaft Falten im Knie Stürmer aufgepasst!

Was man gegen das Plicasyndrom tun kann