

# Selbstgespräche – Nutze deinen inneren Ratgeber

# 2

*„Ob du glaubst, du schaffst es  
oder ob du glaubst, du schaffst es nicht,  
du hast auf jeden Fall Recht.“*

HENRY FORD

## 2.1 Einführung

Vielleicht ist dir auch schon aufgefallen, wie du in Gedanken ständig mit dir selbst sprichst. Mal bewusst, mal unbewusst, mal leise im Kopf, mal laut. Es ist etwas ganz Normales, das jeder von uns im Alltag tut. Wir nutzen unsere Selbstgespräche, um uns zum Beispiel selbst zu sagen, was wir als Nächstes tun sollen oder um uns selbst zu motivieren. In anderen Situationen dagegen machen wir uns selbst schlecht und kritisieren uns scharf. Das innere Sprechen kann uns daher einerseits helfen, auch in schwierigen Situationen fokussiert und motiviert zu bleiben, andererseits aber auch schaden, indem es unsere Fähigkeiten oder unseren Charakter infrage stellt oder unseren Fokus von wichtigen Dingen ablenkt.

Doch was verstehen wir unter einem Selbstgespräch? Selbstgespräche entstehen durch Gedanken. Viele unserer Gedanken verschwinden, so wie sie aufgetaucht sind: sehr schnell und von ganz allein, ohne dass man sie bemerkt oder sich daran erinnern könnte. Diese Gedanken bleiben dann unbewusst. Einen Teil unserer Gedanken nehmen wir aber auch bewusst wahr. Wir können diese Gedanken quasi so hören, als ob unser Gehirn mit uns spricht. Wir wissen dann, worüber wir gerade nachdenken oder was uns beschäftigt.

Wir können unsere Selbstgespräche nicht nur bewusst wahrnehmen, sondern auch bewusst beeinflussen und verändern. Im Sport bedeutet dies, dass wir Selbstgespräche u.a. dazu verwenden können, uns mental auf den nächsten Wettkampf vorzubereiten oder den Fokus nach einem Fehler schnell wieder auf die nächste Aktion zu richten. Selbstgespräche haben damit einen direkten Einfluss auf die sportliche Leistung. Wissenschaftler

Alltägliche  
Selbstgespräche

Bewusste  
Gedanken

Positive,  
produktive  
Selbstgespräche

haben herausgefunden, dass das Einüben von positiven bzw. produktiven<sup>1</sup> Selbstgesprächen die Leistung steigern kann. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Selbstgespräche sehr häufig von Topsportlern eingesetzt werden (Mayer & Hermann, 2014).



Martyna Trajdos nutzt zum Beispiel Selbstgespräche, um sich auf den kommenden Kampf im Judo zu fokussieren (S. 48). Die Volleyballspielerin Myrthe Schoot setzt Selbstgespräche ein, um Fehler im Volleyballmatch schnell abzuhaken (S. 32). Franziska Liebhardt misst ihre Wettkampfbereitschaft an drei Fragen, die sie sich selber stellt. Andy Sutz überlegt sich vor Wettkämpfen hilfreiche Sätze, die ihn motivieren und Kristina Vogel redet sich Mut zu, um harte Trainingseinheiten durchziehen zu können.

## 2.2 Wie negative Selbstgespräche deine Leistung hemmen können...

### Destruktive Selbstgespräche

Im Gegensatz zu produktiven Selbstgesprächen beeinträchtigen negative Selbstgespräche deine Leistung (Eberspächer, 2007). Möglicherweise kennst du ja solche Gedanken wie z.B. „Egal was ich mach, ich schaff das eh nicht“, „Der Gegner ist viel stärker als ich/wir“ oder auch „Der Schiedsrichter ist gegen mich“. Diese destruktiven Selbstgespräche können dazu führen, dass...

- du dein Vertrauen in deine eigenen Stärken verlierst. Du bist dann nicht mehr überzeugt, deine volle Leistung bringen zu können.
- du passiv wirst und keine Lösungsansätze entwickelst, wie du dich aus der kritischen Situation befreien kannst. Anstatt sich selbst zu sagen, was jetzt gerade helfen könnte, um die Situation oder die Aufgabe zu lösen, verfallen wir leicht in Grübeleien und Gedanken, die nicht zielführend sind.
- bei dir negative Gedankenspiralen ausgelöst werden. Du verfängst dich in negativen Kreisläufen, wodurch deine Stimmung und Motivation sinken.

<sup>1</sup> Unter „positiv“ verstehen wir Worte und Sätze, die deine Stimmung, Selbstvertrauen, Konzentration und Motivation verbessern. Dies kann auch vermeintlich negative Äußerungen beinhalten, solange die Wirkung in dem Moment leistungsförderlich ist, z.B. „Das war viel zu wenig, ich häng mich jetzt voll rein!“ oder „Ist das dein Ernst? So willst du dich hier abkochen lassen?!? Jetzt zeige ich es allen.“

Du schleppst dich so gut es geht durch den Wettkampf, ohne dein volles Leistungspotenzial abrufen zu können.

## 2.3 Der Nutzen von produktiven Selbstgesprächen

Sich gegen solche negativen Selbstgespräche zu schützen, ist folglich ein wichtiger mentaler Faktor, um seine volle Leistungsfähigkeit im Wettkampf abrufen zu können. Doch dafür ist das Training von positiven Selbstgesprächen zwingend notwendig, um sich auf die besonderen (Wettkampf-)Momente vorzubereiten. Wie solche produktiven Selbstgespräche aussehen könnten, wurde häufig untersucht. Nach Eberspächer (2007) können wir Selbstgespräche für diese vier Bereiche einsetzen:

- ...um uns selbst zu motivieren und Mut zuzusprechen. Hier werden eigene Stärken betont, erfolgreiche Ereignisse in Erinnerung gerufen oder aufgefordert, in den letzten Minuten des Trainings noch einmal alles zu geben.
- ...um die Aufmerksamkeit zielgerichtet zu lenken. Häufig ist es wichtig, unsere Aufmerksamkeit und unseren Fokus auf relevante Dinge zu richten. Über Selbstgespräche können wir die Aufmerksamkeit gezielt steuern, um uns auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren, was wir auch ändern bzw. kontrollieren können. Es bringt nichts, sich mit dem Schiedsrichter, Wetter oder Gegner zu beschäftigen, wenn der Wettkampf gerade in vollem Gange ist. Zielführender wäre es, während eines Tennismatches zu überlegen, welchen Schlag man als nächstes ausführen möchte und wo der Gegner und der Ball sind, um ein Beispiel aus dem Tennis zu nennen.
- ...um nach Lösungen zu suchen. Wenn wir nach Lösungen fragen, werden wir Lösungen finden, z.B. „Was wird wohl passieren, wenn ich eine andere Schlagtechnik anwende?“ oder „Mit welchem Spielzug können wir dem Gegner weh tun?“.
- ...um unsere Leistung kritisch und fair zu bewerten. Einerseits ist wichtig, aus Fehlern zu lernen, sich also kritisch zu hinterfragen, was in der Vorbereitung oder Ausführung nicht optimal gelaufen ist. Andererseits sollte die Selbstkritik nicht in Selbstvorwürfe ausarten, um zu verhindern, dass man den Glauben an sich und seine Fähigkeiten verliert.

Training der  
positiven  
Selbstgespräche

