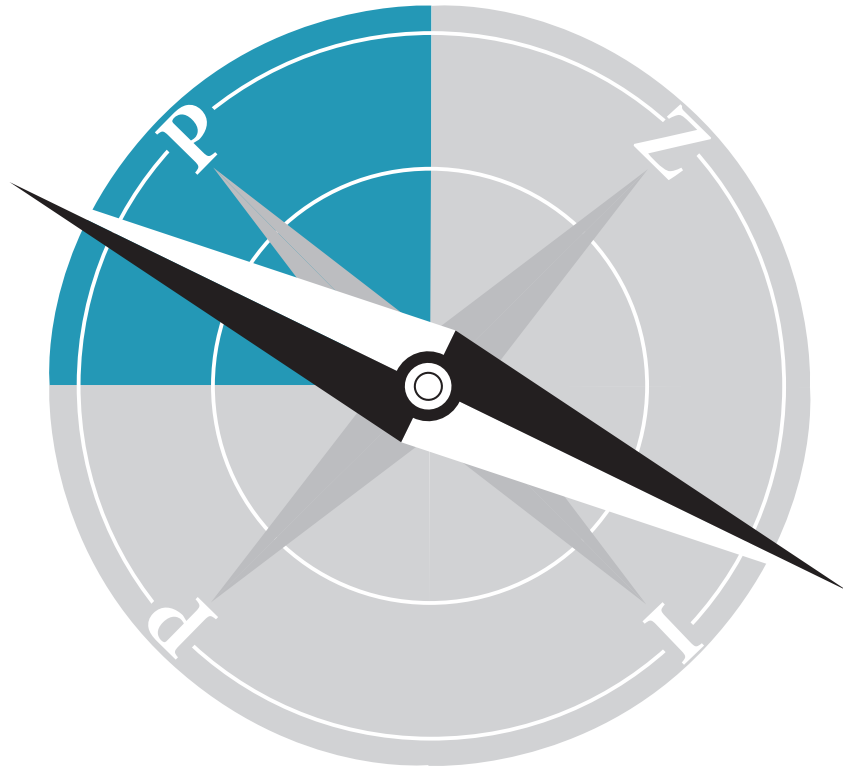


Richte den Kompass auf deine Pausen



Selbsteinschätzung:

So gut klappen bei mir derzeit das Setzen von Pausen und die Reflexion (Note von 1 bis 6): _____

■ Gegenwelten entdecken

Gegenwelten ermöglichen wohltuende und gewinnbringende Pausen. Mit Gegenwelten sind Welten (= Orte, Situationen, Aktionen) als Gegenpol zur Arbeits- oder Trainingswelt gemeint. Dort fühlen wir uns wohl, bestimmen selbst, was wir tun, haben keinerlei Verpflichtungen oder Zeitdruck und handeln eher spontan und emotional statt durchgetaktet und rational. Eine Gegenwelt könnte zum Beispiel ein Nachmittag im botanischen Garten sein, ein Chai-Tee am Mittag oder der nahegelegene Baggersee.

Meine Gegenwelten, in denen ich mich wohlfühle, sind...

Maßnahmen zur Förderung der Regeneration: Probiere mal diese Ideen aus und vergebe eine (subjektive) Note für den Effekt der entsprechenden Maßnahme. Was wirkt bei dir?

- | | | | |
|---|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Vollbad | <input type="checkbox"/> | Eistonne/Sauna | <input type="checkbox"/> |
| Meditation | <input type="checkbox"/> | Lockerer (!) Dehnen | <input type="checkbox"/> |
| Cool-Down, Bewegung | <input type="checkbox"/> | Massage, Faszienrolle | <input type="checkbox"/> |
| Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training | <input type="checkbox"/> | | |

Stress reduzieren, Gelassenheit entwickeln

Wie deutlich wurde, kann es sehr positive Effekte auf die Regeneration und damit auf die Leistungsfähigkeit haben, Stress zu vermeiden. Wie das gelingt? Anbei findest du viele Ideen zur Stressreduktion; einige sind schon vorgestellt worden. Versehe diejenigen, die dir gelingen, mit einem Haken – und teste jene, denen der Haken fehlt, gern mal aus.

- Prioritäten (z.B. auf eine Aufgabe)
- Eigenen Einflussradius abstecken
- Handy und Computer abschalten
- Fantasiereisen zu schönen Orten
- Lernen, Aufgaben zu delegieren
- Sich vom Perfektionismus lösen
- Bewusste Schleusen entwickeln
- Pistazien, Walnüsse, Milch, Tee
- Bewegung im Alltag verankern
- Yoga und Tai Chi ausprobieren
- Beruhigende Bilder anschauen
- Aktive Pausen im Berufsalltag
- Muße & Langeweile genießen
- Urlaube, auch kurze, machen
- Lachen, etwa durch Comedy
- Regelmäßiges Regenerieren
- Entspannende Musik hören
- Einen Spaziergang machen
- Realistische Zielsetzungen
- Bewusstes tiefes Atmen
- Lernen, *Nein* zu sagen
- Ausreichend schlafen

Reflexion durchführen

Das Buch bietet dir einen Leitfaden für die umfassende Reflexion deines Trainingsprozesses. Nämlich durch die Fragen, die an Anfang und Ende der Kapitel aufgetan werden. Eine Bestandsaufnahme ergibt sich bereits durch die Beantwortung der übergeordneten ZIPP-Fragen:

Welche **Ziele** gibt es und wie lauten sie konkret?

Welche **Impulse** werden mit Blick auf diese Ziele gesetzt?

Wo liegen **Prioritäten** inner- und außerhalb des Sports?

Klappt das **Pausensetzen** inner- und außerhalb des Sports?

Reflektiere deine letzte Trainingseinheit oder deinen letzten Wettkampf – nicht mit Blick auf Zahlen oder Zeiten, sondern lass ihn Revue passieren mit Blick auf Gefühle, Gedanken und Empfindungen. Auch dies ist Teil der Realität, die du erlebst. Tust du dies öfter, so tun sich vielleicht Themen regelmäßig auf, die anzugehen oder abzuändern sich lohnt.

Einmal wieder Kind sein: So wie viele Kinder stets und immer wieder nach dem „Warum?“ fragen, so solltest du dies im Rahmen der Reflexion ebenfalls tun. Skizziere also ein besonderes Ergebnis (positiv wie negativ) aus Wettkampf oder Training und setze mal bewusst die nachfolgende „Warum“-Maschinerie in Gang.

Ergebnis: _____

Warum? Grund für das Ergebnis: _____

Warum? Ursache für den Grund: _____

Ggf. weiteres „Warum“: _____