



## **So fokussiert Ihr Euch durch Achtsamkeitstraining.**

Das Training der Achtsamkeit fördert nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und die Regulation der Emotionen auf dem Feld, sondern bringt Euch auch in einen Flow-Zustand, der im Spiel sehr wertvoll ist!

Das Training der Achtsamkeit hat fernöstliche Tradition. Dort wird es schon seit Jahren angewendet. In unserer Sportwissenschaft ist es aber ein relativ neues Phänomen. Mit dieser Art des mentalen Trainings kann Eure Leistung im Fußball entscheidend steigern. Eine Studie der Humboldt-Universität in Berlin hat dabei die Auswirkungen auf den sogenannten Match-Flow untersucht.

## **Emotionen regulieren**

In der Sportpsychologie wurde die Methode des Achtsamkeitstrainings bislang vor allem bei der Emotionsregulation eingesetzt. Dabei zeigen die Sportler sehr schnell verbessertes Verhalten in emotional schwierigen Situationen. Zum Beispiel unter besonders starken Druckbedingungen oder bei Spielern mit hoher Anfälligkeit für Provokationen und übermäßig harte Reaktionen. Das Wesentliche passiert im Kopf.

## **So wird Achtsamkeit trainiert**

Beim Achtsamkeitstraining geht es darum, seine gesamte Aufmerksamkeit nur dem einen Moment zu schenken. Das heißt, alles Unwichtige auszublenden, um die aktuelle Situation bestmöglich zu bewältigen. Was sich so einfach anhört, ist in Wahrheit ziemlich schwierig. Sportpsychologen trainieren das mit Übungen, bei denen die Sportler während der Bewegung die Aufmerksamkeit ganz gezielt auf einzelne Körperteile konzentrieren. Dadurch werden Abläufe bewusst gemacht und automatisiert. Auch gezielte und bewusste Atemübungen können diesen Effekt auslösen.

## **Match-Flow: Fußballer "on fire"**

Den Flow-Zustand hat jeder schon mal gespürt. Wenn im Spiel einfach alles klappt, jeder Ball ankommt und jede Bewegung perfekt sitzt ohne groß darüber nachzudenken, hat man sich in einen Rausch gespielt. Solche Phasen, in denen es kein Halten mehr gibt, können im Spiel entscheidend sein. Wenn plötzlich Dinge klappen, die eigentlich selbst in Höchstform nur selten funktionieren, ist jede Aktion wertvoll.

Das Achtsamkeitstraining kann diesen Flow-Zustand positiv beeinflussen und helfen, dass er über einen längeren Zeitraum erhalten bleibt

