

Schlecht drauf? Sechs Wegweiser aus der Krise

Fall 1: Die Witterungsverhältnisse sind schlecht.

Denkansatz: Heute habe ich die Möglichkeit, meine taktischen Erfahrungen voll auszuspielen und bin dadurch meinen Konkurrenten gegenüber im Vorteil.

Der Psychologe: Der Schütze leitet aus ungünstigen äußeren oder inneren Bedingungen positive Konsequenzen ab.

Fall 2: In der Familie ist Nachwuchs gekommen, ich habe vor dem Wettkampf wenig geschlafen und fühle mich schlapp.

Denkansatz: Durch unser Baby habe ich sehr großen Abstand zum Wettkampfstress bekommen, habe mehr inneren Abstand zum Geschehen und fühle mich dadurch viel ruhiger und ausgeglichener.

Der Psychologe: Der Schütze macht sich seine gegenwärtigen Stärken bewusst.

Fall 3: Nach zwei unglücklichen Neunern bin ich im Wettkampf zurückgefallen.

Denkansatz: Ich denke nicht an eine mögliche Niederlage, sondern an den nächsten Schuss, denn jetzt will ich es erst recht allen zeigen.

Der Psychologe: Der Schütze muss immer an seine Stärken glauben und schlechte Schüsse als Ansporn und nicht als Anfang vom Ende ansehen.

Fall 4: Im letzten Training lief es sehr gut: Der Schütze schloss mit persönlicher Bestleistung seine Wettkampfvorbereitung ab.

Denkansatz: Wenn ich technisch sauber arbeite, kann ich heute viel erreichen.

Der Psychologe: Der Schütze nutzt die vorangegangene gute Trainingsleistung zur Selbstmotivation. Die Voraussetzung dafür ist aber eine saubere Technik.

Fall 5: Im letzten Training ist alles schief gelaufen.

Denkansatz: Das kann im Wettkampf nur noch besser werden. Durch meine höhere Anspannung bin ich aufmerksamer als beim letzten Mal.

Der Psychologe: Der Schütze weiß, dass Wettkampf und Training zwei verschiedene Paar Schuhe sind und zieht daraus seine Motivation.

Fall 6: Wenn ich jetzt noch eine „Zehn“ schieße, bin ich im Finale – und schon ist die „Neun“ da.

Denkansatz: Ich denke nicht an Ergebnisse und Zahlen. Wichtig ist: Der Bewegungsablauf muss jetzt ganz sauber sein.

Der Psychologe: Dem Schützen muss es auf die Konzentration auf die Einzelschüsse ankommen und nicht auf's Ergebnisdanken.