

Selbstgespräche

Ein Selbstgespräch ist ein innerer Dialog in Form von Gedanken, die an die eigene Person gerichtet sind. Selbstgespräche entstehen immer dann, wenn eine Person denkt. Gedanken beeinflussen uns Menschen sehr stark.

Leistungsförderndes Selbstgespräch

- Steigert Motivation
- Erhöht das Selbstvertrauen
- Fokussiert die Aufmerksamkeit

Leistungshemmendes Selbstgespräch

- Kritisch
- Selbsterniedrigend
- Angstproduzierend
- Kontraproduktiv

Erfolgreicher Schütze	Wenig erfolgreicher Schütze
<ul style="list-style-type: none">• Heute packe ich es• Neue Chance, auf diesem Schiessstand gut zu treffen• Volle Konzentration auf..., aus dieser Krise komme ich heraus• Letzte Passe, ich werde besonders konsequent und konzentriert arbeiten• Na bitte, den Wettkampf noch gut „ausgeschossen“	<ul style="list-style-type: none">• Bei dem Wind habe ich immer Schwierigkeiten• In diesem Stand habe ich noch nie gut getroffen• Jetzt geht gar nichts mehr, wie beim letzten Wettkampf, das schaffe ich nicht• Letzte Passe, ich muss jetzt über 95 schießen• Wieder versagt

Selbstgespräche verbessern durch:

- **Gedankenstopp**
Schlüsselwort z.B ein einfaches Wort wie „stopp“
- **Negative Selbstgespräche in positive umwandeln**
Erkennen von Situationen, die negative Selbstgespräche produzieren, diese notieren und in positive umwandeln
- **Problembox**
Problem zwischenlagern, nach Training/Wettkampf bei Bedarf wieder herausnehmen um es zu bearbeiten



Gute Selbstgespräche sind...

- ...positiv und immer in Ich- Form formuliert
- ...kurz und treffend formuliert
- ...in den Trainingsalltag integriert und werden laufend eingeübt