



mental
JUDO 柔道

Der Coach für deine mentale Stärke im Judo



Emotionen & Gedanken



Emotionen & Gedanken

Aussage eines Judokas:

„Ganz wichtig war für mich auch zu erlernen, dass ich die negativen Gedanken eines zuvor verlorenen Kampfes nicht mit in den nächsten Kampf hineintrage. Ich hatte mich bisher immer zu sehr mit der verlorenen Situation und den negativen Gefühlen beschäftigt. Durch das Mentale Training kann ich nun viel besser die Konzentration wieder auf den neuen Kampf lenken, negative Gedanken in positive umleiten, so dass ich im Kopf befreiter in den neuen Kampf hineingehe.“

Heinemann (2001, S.3)



Emotionen & Gedanken



Lernziele

Du verstehst, wie Emotionen und Gedanken deine Leistung beeinflussen.

Du lernst, durch Übungen deine Emotionen zu kontrollieren und deine Gedanken zu ordnen.



Emotionen & Gedanken



Was bedeutet Emotion?

Eine Emotion ist ein komplexes Muster von Veränderungen der physiologischen Erregung, der Gefühle, der Denkprozesse und Verhaltensweisen.

Sie sind eine Reaktion einer Person auf eine persönlich bedeutsame Situation.



Emotionen & Gedanken



Beispiele von Emotionen



Emotionen & Gedanken



Auswirkungen

Deine Emotionen haben einen grossen Einfluss auf deine Gedanken und umgekehrt.

Im Judo kann dies deine Leistungsfähigkeit enorm beeinflussen, sei es positiv oder negativ.



Emotionen & Gedanken



Negative Formen

Negative Emotionen scheinen häufiger und spezifischer vorzukommen als positive.

Du kannst darauf darauf in verschiedenen Formen reagieren, z.B.

- **mit negativen Gedanken und Ausrufen**
- **Verhaltensänderungen**
- **physiologischen Veränderungen**



Emotionen & Gedanken



Negative Auswirkungen

Im Judo

Dein Gegner ist viel stärker und mächtiger als du. Du reagierst mit Schweißausbrüchen und denkst, du möchtest lieber flüchten.

Ein Wurf misslingt dir. Du rufst mit Schimpfwörter um dich.



Emotionen & Gedanken



Ärgerbewältigungsstrategien

Ärger ist einer der stärksten leistungsmindernden Faktoren im Judo.

Somit ist es wichtig, dass du lernst, deine negativen Emotionen zu kontrollieren.



Emotionen & Gedanken



Ärgerbewältigungsstrategien

Ziel ist es, deine negativen Emotionen und Gedanken als Problem anzusehen.

So besteht die Möglichkeit einer Lösung und du kannst negative Emotionen und Gedanken in positive umwandeln.



Emotionen & Gedanken



i

Merke Dir!

Emotionen und Gedanken sind allgegenwärtig.

Im Wettkampf aber können dich negative Formen den Sieg kosten.

Entwickle deine eigenen Strategien, wie du deine Gedanken und Emotionen kontrollieren oder umwandeln kannst.



Emotionen & Gedanken

Think

Übung 1 „Grün & Rot“



Emotionen & Gedanken



Quellen

Literatur:

Alpers, G. W., Mühlberger A. & Pauli, P. (2009). Psychophysiologie der Emotionen. In: Brandstätter, V. & Otto, J. H. (Hrsg.): Handbuch der Psychologie. Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Euler, H. A. (2009). Evolutionäre Psychologie. In: Brandstätter, V. & Otto, J. H. (Hrsg.): Handbuch der Psychologie. Handbuch der Allgemeinen Psychologie – Motivation und Emotion. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Heinemann, D. (2001). Stresskontrolltraining bei Judoka. Köln: Friedrich-Schiller Universität Jena.

Bilder:

<http://www.radiohamburg.de/Nachrichten/Sport/Olympia-2012/Bilder/Olympia-der-Emotionen/09-olympia-der-emotionen2>

<http://www.heute.at/olympia/art5726,756864>

