

Oftmals sind negative Gedanken nicht rational. Aber sie sind völlig normal und allgegenwärtig. Die besten Spieler der Welt haben gelernt sich zu fokussieren und sich nicht von diesen negativen Gedanken **herunter ziehen zu lassen**.

Die Schlussfolgerungen aus diesen negativen Gedanken sind in den meisten Fällen ebenfalls **nicht wahr**. Stell dir einmal vor du schöpfst nicht dein volles Potenzial aufgrund dieser falschen Schlussfolgerung aus... **Das hilft niemanden! Vor allem nicht dir selbst!**

Deine Gedanken blockieren dich, wenn es darum geht frei, ohne Bedenken und mit großem Selbstvertrauen in deine Schläge, zu spielen. Automatisch aufkommende, negative Gedanken haben oftmals gleiche Züge:

- Sie sind immer negativ und verurteilen dich
- Sie nehmen dich weg vom Hier&Jetzt in die Vergangenheit oder die Zukunft
- Sie verkleiden sich oftmals als Ausrede

Die gute Nachricht: Du kannst lernen diese Gedanken „zu fassen“ und sie somit zu kontrollieren, anstatt dich von ihnen kontrollieren zu lassen.

Gedankenbewusstsein ist wie eine Fernbedienung. Ohne sie musst du das Programm, welches gerade läuft einfach hinnehmen. Mit ihr kannst du selbst entscheiden „was läuft“!

Es gibt 5 mentale Fallen in welche die meisten Spieler im Match geraten. Wenn du diese Fallen verstehst, kann dir das helfen innerhalb von sehr kurzer Zeit deine negativen Gedanken zu identifizieren, zu besiegen und dein volles Potenzial zu entfalten.

Die Glaskugel

Du bist besorgt über die Zukunft. Zum Beispiel darüber, dass du verlieren wirst. Beispiel: „Ich treffe den Ball heute nicht richtig gut. Ich werde deswegen wahrscheinlich verlieren.“

Alles oder nichts

Du siehst alles schwarz oder weiß und für dich zählt nur die Perfektion. Beispiel: Du verlierst den ersten Satz in einem engen Tie-Break und sagst zu dir selbst: „Wow, ich spiele heute furchtbar. Ich schaff es nicht einen Ball ins Feld zu schlagen.“

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

Gedanken-Leser

Du denkst, du weißt, was die Leute denken über dich oder dein Spiel – und es ist zu 99% negativ. Beispiel: „Sie werden wahrscheinlich sehen, dass ich richtig schlecht spiele und sie werden darüber reden, wie schlecht ich bin.“

Mentaler Filter

Du siehst nur die negativen Dinge. Beispiel: „Wenn ich die 2 Breakbälle vordem genutzt hätte, wäre der Satz schon gewonnen.“

Ich-müsste-normalerweise

Du konzentrierst dich nur darauf, wie die Dinge eigentlich sein sollten, was zu einer starken Selbstverurteilung führt. Beispiel: „Ich müsste normalerweise so klar gegen meinen Gegner gewinnen. Das gibt es doch gar nicht.“

Du merkst vielleicht, dass du immer wieder in einige dieser Gedankengänge gefangen bist. Das ist kein Problem. In diesem Fall hat dich dein Gehirn ausgetrickt und dich erwischt wie du ihm glaubst, was es erzählt.

In diesem Fall musst du dich stärker darauf konzentrieren, was dein Kopf dir regelmäßig versucht für Geschichten zu erzählen und dafür sorgen, dass du derjenige bist, der die Ansagen macht.

In welche dieser Fallen gerätst du regelmäßig?

Nummer 1

Nummer 2

Nummer 3

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.