

Affirmation

Unter einer „Affirmation“ versteht man einen Satz, mit dem man sich selber beeinflussen möchte und dadurch einen erwünschten Zustand hervorruft, der zu diesem Zeitpunkt noch nicht verwirklicht ist.

Was versteckt sich jetzt genau dahinter? Durch solche Sätze kann man negative Bilder und Gedanken durch positive ersetzen. Dabei handelt es sich dann um eine geschaffene innere Wirklichkeit, die eine gute Grundlage für die real auszuführende Handlung bildet. Wenn man das häufig bewusst wiederholt, versetzt man sich selbst in die Lage, dies dann in der Realität umzusetzen. Wenn man als Sportler negative Gedanken hat, programmiert man quasi den Misserfolg. Wenn man sich ständig einredet, dass etwas nicht funktionieren kann, dann wird es auch nicht funktionieren (selbsterfüllende Prophezeiung, engl. self-fulfilling prophecy) . Nur, wer an seine Fähigkeiten glaubt, sie formuliert und in der Situation anwendet, wird seine Fähigkeiten wirklich voll entfalten können.

Man muss allerdings zunächst einmal die Umstände und den Zeitpunkt des Auftretens der belastenden Gedanken analysieren. Diese Analyse läuft in fünf Schritten ab:

1. Schritt: Selbstbeobachtung

Was denke ich vor dem Spiel? Welche negativen Gedanken und Gefühle habe ich?

2. Schritt: negative Gedanken formulieren

Bedeutung der negativen Gedanken formulieren und sortieren; mit der größten beginnen
(Beispiele: Ich bin nervös. Vor dem Spiel fühle ich mich schwach. Vor dem Gegner habe ich Angst. etc.)

3. Schritt: erwünschtes Verhalten ausdrücken

ideale Vorstellungen ausdrücken: Wie würde man sich in

einer schwierigen Situation gerne verhalten? Hier beschreibt man, wie man z. B. einen entscheidenden Elfmeter verwandelt oder seine Gegner ausspielt.

(Beispiele: Ich bin ruhig und zuversichtlich. Ich fühle mich fit und stark. etc.)

4. Schritt: Umwandeln in positive Sätze

Negative Gedanken werden nun in positive Sätze umgewandelt.

5. Schritt: Anwendung

Sätze in Trainings- und Wettkampfsituationen ausprobieren: Durch ständige Wiederholung üben diese Sätze bzw. die Affirmationen dann die gewünschte eine autosuggestive Wirkung aus.

Die Wirkung der Affirmation wird entscheidend verstärkt, wenn der Spieler sich in einem entspannten Zustand befindet.