

# Handball im Kopf?!

Sportpsychologie und  
mentales Training im Handball



Dr. Inga Hahn



Sportpsychologie IH



@sportpsychologie\_ih



***Erfahrung mit mentalem Training?***



*Wie groß in % schätzt ihr den mentalen Anteil am Handballsport ein?*

# Wo steckt das Mentale?

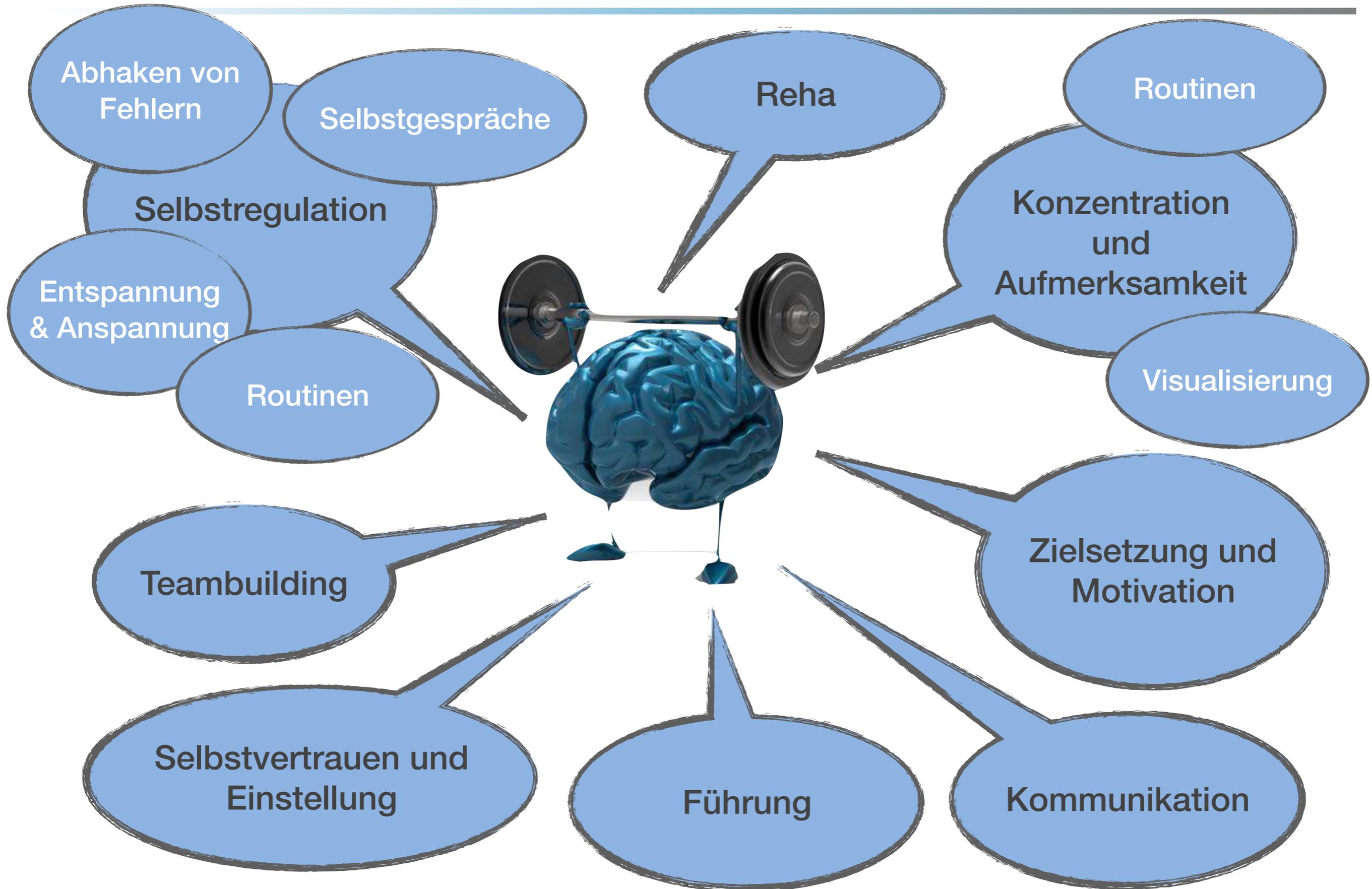
---





***Fingerzeigübung***

# Themen der Sportpsychologie



# Themen des Workshops

---



# FÜHRUNG

„Man kann ohne Liebe Holz hacken,(...) man kann aber nicht ohne Liebe mit Menschen umgehen.“

*Leo Tolstoi*

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“

*Viktor Frankl*

- Eine Gruppe braucht Führung!
- Junge Menschen brauchen Führung!
- Der „richtige“ Führungsstil?
  - drei grundlegende Stile: „autoritär“, „demokratisch“ (kooperativ), „laissez-faire“
  - situativ, reflektierend:





***Eigener Führungsstil?***

## **Beispiel 1:**

Der wichtigste Spieler deines Herren-Teams hat Probleme, sich an Regeln und Abmachungen zu halten. Er kommt häufig zu spät zum Training oder erscheint gar nicht. Da er zum einen dein bester Spieler ist und ihr zum anderen immer wieder Personalprobleme habt, stellst du ihn dennoch immer wieder auf. Das Team ist von dieser Situation genervt und die Moral des Teams leidet.

## Beispiel 2:

Eine junge Spielerin (14 Jahre) fällt immer wieder dadurch auf, dass sie im Training rüde mit ihren Mitspielerinnen umgeht: Sie benutzt Schimpfworte und geht mit ihren Mitspielerinnen im Training sehr hart um.

*You never know the story!  
Unless you ask!*

## **Beispiel 3:**

Ein junger Spieler (14 Jahre) fällt immer wieder dadurch auf, dass er im Training rüde mit seinen Mitspielern umgeht: Er benutzt Schimpfworte und geht mit seinen Mitspielern im Training sehr hart um.

- Wichtig ist ein Team-Klima, das...
  - Ausdauer (Beharrlichkeit),
  - Anstrengungen,
  - Strategien,
  - Kreativität,
  - Fortschritt etc. ...
  - ... belohnt und Fehler auf dem Weg nicht bestraft. Sie passieren immer, wenn Menschen handeln!
- Je größer der Stress, desto mehr Fehler passieren!
- Entwicklung einer „Fehlerkultur“ ist wichtig!

*TED-Talk: Simon Sinek - „Why good leaders make you feel safe“*

# Was kann ich als Coach tun?

---



## Ihr als Coaches beeinflusst das Teamklima maßgeblich!

- Gemeinsam Regeln für einen fairen und freundlichen Umgang miteinander festlegen, leben und einfordern (Werte).
- Vorbild sein (Offenheit und Vertrauen)
- regelmäßige Zusammenkünfte und sozialen Austausch fördern
- die Rolle des Einzelnen für den Teamerfolg klar stellen
- sensibel für die Atmosphäre im Team bleiben und Konflikte zeitnah lösen
- eigenes Handeln reflektieren (gern auch im Coach-Team)

### ICH BIN:

- Optimist
- Grübler
- Vor 9 nicht ansprechbar

# Selbstvertrauen und Einstellung (Mindset)

„Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellung zu den Dingen.“

*Viktor Frankl*

# Die „richtige“ Einstellung



Wissen Sie noch, wann Sie das erste Mal dachten: „Das ist mein Sport!“  
**Ludwig:** Ich war 13, stand im Sand und dachte: eine geile Sportart!

**Walkenhorst:** Immer wenn unsere Saison in der Halle zu Ende war, sind wir raus in den Sand und haben dort den Großteil unseres Sommers verbracht. Das war ein Urlaubsgefühl.

Vor fünf Jahren haben Sie zusammen angefangen. Sie sind aktuell Olympiasieger, Weltmeister und deutscher Meister zugleich. Ist Erfolg planbar?

**Ludwig:** Erfolg kann man planen. Wenn man 100 Prozent gibt, bereit ist, etwas zu verändern, bereit ist zuzuhören, so offen ist, die Hose runterzulassen, in allem ehrlich ist, dann kann man Erfolg planen. Der Auslöser waren Julius und Jonas (Brink und Reckermann 2012 in London, Anm. d. Red.). Ich habe auf der Tribüne gesessen und hatte Gänsehaut. Das war unglaublich, dass ein deutsches Team bei den Olympischen Spielen Gold holt. Da wusste ich: Wenn die das können, dann kann ich das auch.



If you're not a leader on the bench, don't call yourself a leader on the field. You're either a leader everywhere or nowhere.

Abby Wambach  
FIFA WOMEN'S WORLD CUP CHAMPION



# Mindset: Fixed or Growth?



- Fixed: Meine Fähigkeiten sind angeboren und unveränderbar oder nur bedingt veränderbar.
  - ➔ Ich laufe vor Herausforderungen weg.
- Growth: Meine Fähigkeiten sind entwickelbar und ich kann mir Lerngelegenheiten suchen, um sie zu verbessern.
  - ➔ Ich suche mir Herausforderungen, weil ich weiß, dass ich sie (irgendwann) bewältigen kann oder weil ich weiß, dass ich aus ihnen und aus Fehlern lernen kann.

Vor Verantwortung fliehen vs. Verantwortung übernehmen!

„Brain on Fire“

*TED-Talk: Carol Dweck - „The power of yet“*

- Das Nachdenken über Schwächen, der Verbesserungsbedarf und das Arbeiten an der Technik gehören ins Training!
- Der Wettkampf gehört allein den Stärken!
  - Welches sind die eigenen Stärken? => Aufschreiben!
  - Welche negativen Gedanken treten während der Wettkämpfe auf => die positiven Gedanken dazu aufschreiben und lernen!
  - Welche Selbstgespräche helfen wann? => Aufschreiben und Verinnerlichen

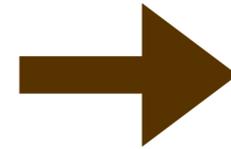


**Wo liegen deine Stärken?**

# Selbstwirksamkeitserwartung



**Selbstbewusstsein**



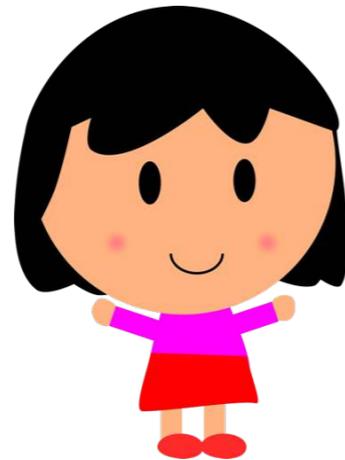
**Selbstwirksamkeits-  
erwartung**  
(Selbstvertrauen)



**Eigenschaften**

**Fähigkeiten**

**Werte**

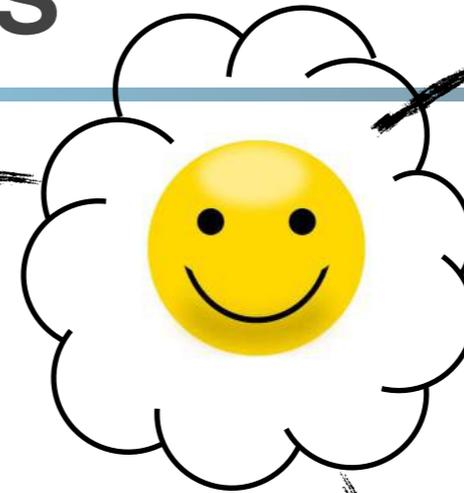


...

**Stärken**

# Stärkenarbeit in Teams

Eigenschaften



Wünsche

Fähigkeiten

- Kabine gestalten:
  - Sprüche und Bilder, die die Teamstärken symbolisieren
  - Fotos oder Symbole der Erfolge
  - Stärkenkette (kann man immer dabei haben)
  - Was macht das Team so besonders?
- Gemeinsame Arbeit: welche Stärken trägt jede/r Einzelne zum Team bei (individuelle Stärken)
- Teamruf
- „Richtige“ Ansprache (z.B. beim Abhaken von Fehlern) kennen (individuell unterschiedlich)

# Embodiment/ Powerbild



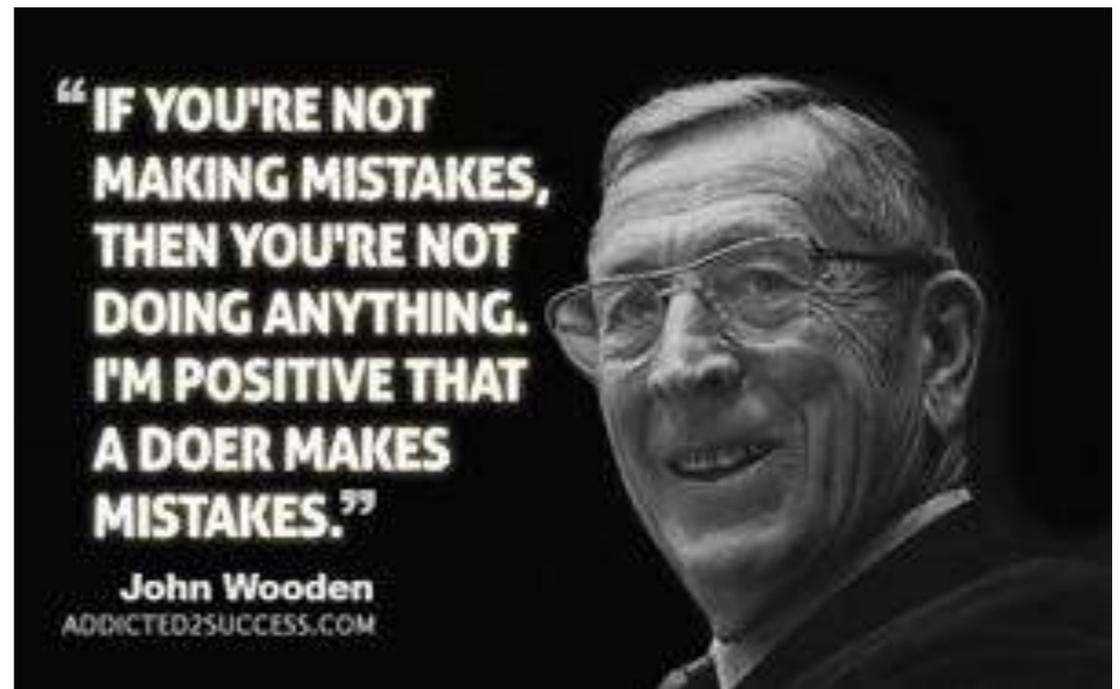


*Armdrücken*

# Was kann ich als Coach tun?



- Wie kriegt man Spieler:innen (vor allem Kinder und Jugendliche) dazu, die „richtige“ Einstellung zu entwickeln?
  - Fehler machen lassen: Fehlerkultur entwickeln
  - Ausdauer (Beharrlichkeit), Anstrengungen, Strategien, Kreativität, Fortschritt belohnen und Fehler nicht bestrafen (nicht das Ergebnis, sondern den Weg dorthin loben)
  - „Blaming“ und „Shaming“ (sowohl durch Teammitglieder als auch durch Coaches) vermeiden bzw. ansprechen
  - Spieler:innen ihre Stärken bewusst machen
  - „Ich kann das nicht!“ in „Ich kann das noch nicht!“ verwandeln.



# Selbstregulation

„Auf zweierlei Dinge soll der Mensch niemals erzürnt sein: auf die Dinge, die er ändern kann und auf die, die er nicht ändern kann.“

*Leo Tolstoi*

- Abhaken von Fehlern
- Umgang mit Ärger, Frustration
- Umgang mit Druck
  - Entscheidender Elfmeter, Matchball, entscheidender Lauf (nicht wiederholbare Situation): „Choking under Pressure“
  - Erwartungen
- Anspannung - Entspannung
- ...

# Fehler abhaken



- The „game of failure“
- Nur 3-4 von 10 Schlagversuchen gelingen
- Wie oft passieren wirklich gravierende Fehler?





# Gründe für Fehler im Sport

# Gründe für Fehler im Sport



<b>1)</b> Fehlende Konzentration	<b>12)</b> Langes Nachtragen von Fehlern
<b>2)</b> Nervosität	<b>13)</b> Selbstzweifel
<b>3)</b> Ärger über sich selbst	<b>14)</b> Angst vor Blamage
<b>4)</b> Ärger über andere (Schiedsrichter*innen, Gegner*innen)	<b>15)</b> Starke Orientierung auf das Spielergebnis (Verlust des Moments)
<b>5)</b> Kein Konzept für das Spiel	<b>16)</b> Negative Glaubenssätze
<b>6)</b> Ablenkung durch Gedanken an die Zukunft oder die Vergangenheit	<b>17)</b> Spielunterbrechungen, Spielverzögerungen
<b>7)</b> Ablenkung von Außen (z.B. Geräusche, Publikum, Bank, ...)	<b>18)</b> Falsche Ziele (Überschätzung/ Unterschätzung)
<b>8)</b> Schlechte Spielvorbereitung	<b>19)</b> Verunsicherung durch kurzfristige Ansagen (Trainer*in)
<b>9)</b> Mangelnde Technik	<b>20)</b> Negative Spielkolleg*innen
<b>10)</b> Mangelnde Ausdauer	<b>21)</b> Erwartungen anderer



# Stop-to-go-Technik

# Stop-to-go-Technik



1. Was könnte dich im Wettkampf ablenken (z.B. Ärger über Fehler, „kreisende“ Gedanken, Schiedsrichter\*innen)



- Anzeichen, Situationen

2. Finde für dich ein klares Signal, um deine Konzentration zu bündeln (Wort, Bild, Handlung)



- z.B. Stoppzeichen

3. Definiere nun, worauf du deine Konzentration neu ausrichten willst.

- z.B. auf die anstehende Handlung
- ggf. Handlungsroutine für diese Situation entwickeln

THINGS TO DO:  
◀◀◀◀◀◀ ▶▶▶▶▶▶

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- Welche Gedanken, Selbstgespräche können helfen?

# Wer hat die Kontrolle?



## Bewusstsein

Floh

Ich habe die Kontrolle



## Unterbewusstsein

Routinen

Gewohnheiten

Handlungsmuster

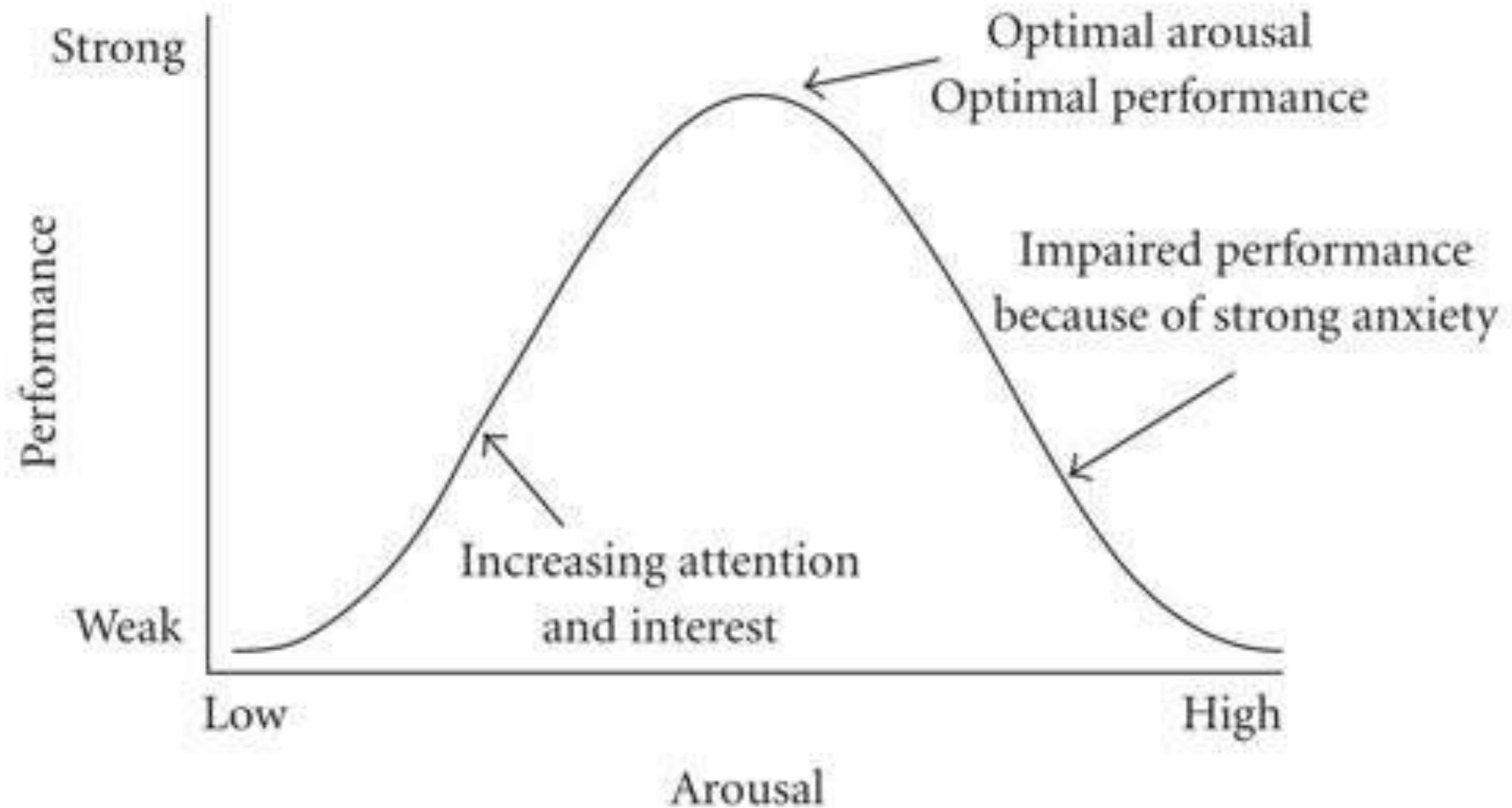
Denkmuster

Glaubenssätze

Elerntes

- Mein Herz klopft nicht aus Angst oder Stress, sondern: mein Körper bereitet sich auf den Wettkampf vor!
- Angeborene Reaktion bei Gefahr: „Kampf oder Flucht“
  - erhöhte Atemfrequenz, angespannte Muskeln, erhöhte Herzrate
  - gerade bei jungen Sportlerinnen und Sportlern wichtig, diese Körperreaktionen richtig einzuordnen
- „Stressbutton“: Nähe ruhiger Teamkolleginnen und -kollegen suchen, beruhigende Musik, Routinen, Atemtechniken erlernen
- Kommunizieren, Vertrauen und Nähe schaffen

# Optimale Anspannung



Yerkes-Dodson, 1908



- 1. Musst du dich vor einem Wettkampf/ Spiel pushen oder beruhigen?*
- 2. Woran merkst du das?*
- 3. Ist das immer gleich oder wovon hängt das ab?*
- 4. Was machst du, um dich zu pushen oder zu relaxen?*

# Spannung anpassen



Bei zu wenig Anspannung	Bei zu viel Anspannung
körperlich aktivieren	anspannen und locker lassen (progressive Muskelentspannung)
aggressiven Stil visualisieren, Zeit für aggressives Aufwärmen einplanen	Atemübung (Bauchatmung und langes Ausatmen, beim Atmen zählen)
aktivierende Musik	entspannende Musik
aktivierende Gerüche	Ortswechsel (ruhige Umgebung, gelassene und positive Gesprächspartner suchen)
Ziele visualisieren	Vorstellungsübungen (mentale Auszeit)
Atemübung (Feueratmung)	Atmung beruhigen
entsprechende Selbstinstruktion („Vollgas“)	entsprechende Selbstinstruktion („alles easy“)
Routinen („Haka“)	Routinen (kontrollierbare Situation)



*Welche Routinen nutzt ihr oder  
welche Routinen nutzt euer Team?*



*Fragen?*

# Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!



Sportpsychologie IH

Dr. Inga Hahn

Mobil: 0176-84748550

Mail: [sportpsychologie-ih@t-online.de](mailto:sportpsychologie-ih@t-online.de)

Web: [www.sportpsychologie-ih.de](http://www.sportpsychologie-ih.de)



Sportpsychologie IH



@sportpsychologie\_ih

- Eberspächer, H. (2011). *Gut sein, wenn's drauf ankommt*. München: Carl Hanser Verlag
- Hougaard, R. (2016). *One second ahead*. New York: Palgrave Macmillan
- Mayer, J. & Hermann, H.-D. (2011). *Mentales Training*. Heidelberg: Springer
- **Engbert, K. (2011). *Mentales Training im Leistungssport (Ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich)*. Stuttgart: Neuer Sportverlag**
- Fredrickson, B. (2011). *Die Macht der guten Gefühle*. Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH
- Jackson, P. (2014). *Eleven Rings*. Penguin Books
- Linz, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
- Peters, B. (2012). *Führungsspiel*. München: Ariston Verlag
- Tang, C.-M. (2015). *Search inside yourself. Optimiere dein Leben durch Achtsamkeit*. München: Wilhelm Goldmann Verlag
- Rotella, B. (2015). *How champions think*. New York: Simon & Schuster