



WS 103-06 | Emotionsregulation

Referentin: Anja Ofenstein

Donnerstag, 06.02.2025 | 13.00 - 14.30 Uhr

Lass uns mit einem kleinen Gedankenexperiment starten: Wie hast Du Dich zuletzt vor einem Wettkampf gefühlt, wo Du Deine beste Leistung abrufen konntest (→ bzw. was hast Du an Deiner Gruppe wahrgenommen)? Welche Emotionen hast Du vor einem Wettkampf gefühlt, der nicht so gut lief? Und wie möchtest Du Dich eigentlich vor einem Wettkampf fühlen?

Viele Sportler setzen sich selten damit auseinander, wie sie sich vor einem Wettkampf fühlen müssen, um ihre Bestleistung auf den Punkt zu erbringen. Emotionen im Sport sind aber nicht nur für die Zuschauer spannend, sondern können die sportliche Leistung sowohl fördern als auch behindern. Umso wichtiger ist es, sich im Vorfeld bewusst zu machen, wie verschiedene Emotionen die eigene Leistung beeinflussen können und wie sich diese Emotionen gezielt steuern und regulieren lassen (= *Emotionsregulation*). Die eigenen Emotionen gut regulieren zu können, bringt diverse Vorteile mit sich und verbessert u.a.:

- Stress- und Frustrationstoleranz
- Anstrengungs- und Leistungsbereitschaft
- Soziale Kompetenzen
- Aufmerksamkeit und Planungsverhalten
- Einfluss auf Leistungen und Verhalten außerhalb des Sports (Schule, Gesundheit) ⁽¹⁾

Unter Emotionen versteht man dabei nicht nur Gefühle, sondern die komplexe Antwort aus Gefühlen, kognitiven Prozessen, physiologischen und verhaltensbezogenen Veränderungen auf eine Situation, die uns zum Handeln bewegt. Kehre nochmal zu unserem Gedankenexperiment zurück und reflektiere, welche Gedanken, Gefühle und Veränderungen Du jeweils wahrgenommen hast und wie sich diese auf Deine Leistung ausgewirkt haben.

Erregungsniveau und Leistung

Verschiedene Emotionen (z.B. Nervosität vs. Gelassenheit) rufen unterschiedlich starke Anspannung (= *Erregung*) hervor, die wir an verschiedenen Symptomen, wie z.B. beschleunigter Atmung oder Gedankenkreisen, bemerken können. Unser Erregungsniveau hat dabei großen Einfluss auf unsere Leistung und wird mit einer umgekehrten U-Kurve dargestellt (Abb. 1). Die optimale Leistung wird folglich bei einem mittleren Erregungsniveau erreicht, wohingegen sowohl zu wenig als auch zu viel Erregung die Leistung behindern. Je nach Sportart und zu lösender Aufgabe kann das

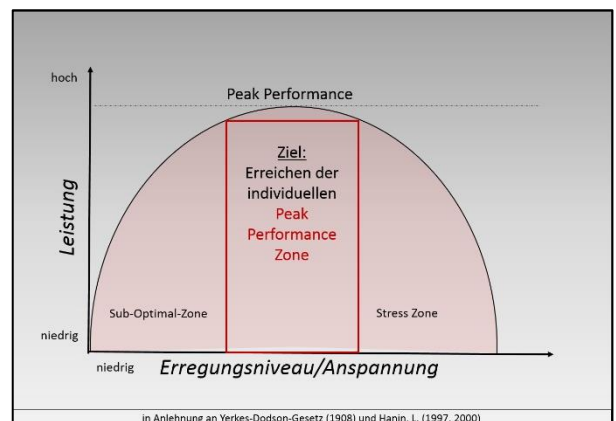


Abb. 1: Zusammenhang Erregungsniveau und Leistung ⁽²⁾





optimale Erregungsniveau leicht variieren, so dass z.B. bei hochkomplexen und technisch anspruchsvollen Bewegungsaufgaben ein etwas niedrigeres Erregungsniveau von Vorteil ist.

Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) ⁽³⁾

Eine weiterer Ansatz ist das Modell der *Individual Zones of Optimal Functioning* nach Yuri Hanin. Hier reflektieren Sportler ihre vor Wettkämpfen erlebten Emotionen und deren Auswirkung auf die eigene Leistung und unterteilen sie in vier Kategorien (Abb. 2):

- 1) Hinderlich + negativ
- 2) Hilfreich + negativ
- 3) Hilfreich + positiv
- 4) Hinderlich + positiv

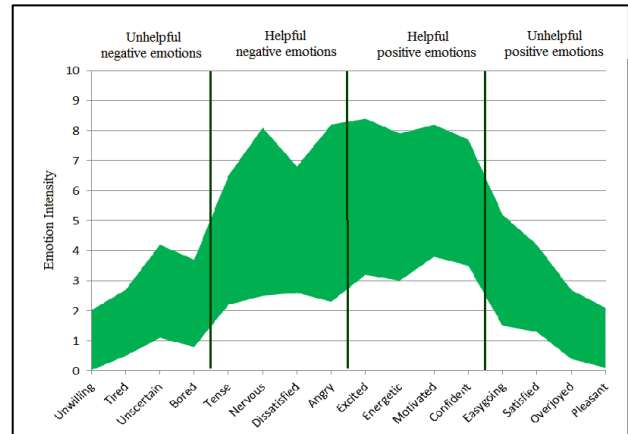


Abb. 2: Individual Zones of Optimal Functioning ⁽⁴⁾

Dies macht deutlich, dass für jeden Sportler eine unterschiedliche Mischung an hilfreichen Emotionen nötig ist, um die persönliche Bestleistung abzurufen. Zudem kommt es darauf an, die individuell optimale Intensität dieser hilfreichen Emotionen zu kennen (z.B. nicht nervös genug vs. zu nervös).

Nachdem Du nun Deine individuelle Mischung an Emotionen kennst, die Deine optimale Leistung unterstützen, geht es jetzt darum, wie Du diese bewusst und gezielt regulieren kannst. Im Folgenden findest Du eine Liste an Beispiele und Ideen, wie Du Deine Emotionen und Erregung steuern kannst. Solltest Du z.B. ein höheres Erregungsniveau benötigen und Wut ist eine hilfreiche Emotion für Dich, dann könntest Du vor dem Wettkampf eine zusätzliche Aktivierungsübung nutzen und Dir visualisieren, wie Du es allen zeigst. Und denke immer daran: Übung macht den Meister! Auch Mentaltraining sollte regelmäßig im Training geübt werden (z.B. auch in die Aufwärm-/Wettkampfroutine miteingebaut werden), damit es dann auch am Wettkampftag funktioniert.

- **Aktivierende Übungen:** z. B. Atemübung mit Fokus auf Einatmung, Abklopfen, Kraftbild, motivierendes Selbstgespräch/Mantra
- **Entspannende Übungen:** z. B. Atemübung mit Fokus auf Ausatmung, Bodyscan, Ruhebild, weitere Entspannungsverfahren (z.B. PMR, Meditation)
- **Weitere Übungen:** z. B. Visualisierung, bestimmte Musik hören, Gerüche einsetzen





Literaturangaben und Abbildungsverzeichnis

- (1) Engbert, K. & Kossak, T. (2021). *Mentales Training im Leistungssport – Teil 2*. Waiblingen: Neuer Sportverlag.
- (2) Deutscher Skiverband. *Aktivierungsregulation*. Aufgerufen unter <https://rtp-alpin.deutscherskiverband.de/trainingstheorie/sportpsychologie/aktivierungsregulation/>.
- (3) Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2015). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41–63.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>
- (4) Sportlyzer Academy. Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF). Aufgerufen unter <https://academy.sportlyzer.com/wiki/arousal-and-performance/individual-zones-of-optimal-functioning-izof/>.

