

Niederlagenverarbeitung



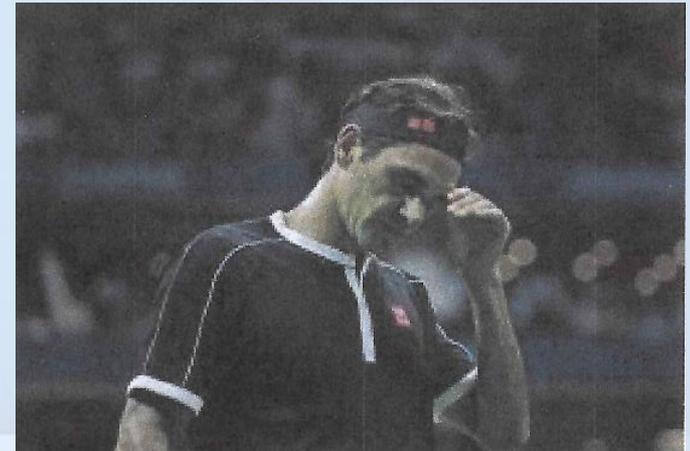
„Ein Hoch auf das Tief“



Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de

„Ich glaube immer, wenn man in einem Loch steckt und die Dinge vielleicht nicht so gut laufen, kommt man gestärkt daraus hervor. Alles im Leben ist so.“

Roger Federer



Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de

1. Ambivalenz des Scheiterns
2. Chronologie der prozessualen Nutzung von Niederlagen
3. Enttäuschung
4. Reflexion und Kausalattribution
5. Zielesetzung realistisch justieren
6. Bewältigungsstrategie entwickeln
7. Selbstwirksamkeit positiv erleben
8. Etablierung eines Krisenmanagements
9. Nutzung von Niederlagen
10. Resilienz gegenüber Krisen
11. Einbringungsmöglichkeiten Trainer



1. Ambivalenz des Scheiterns

- Scheitern wird häufig als tragischer Moment erlebt
- Geht meist mit einer temporären oder dauerhaften Unverfügbarkeit der Handlungsfähigkeit einher
- Gesellschaftliches Leistungsprinzip: Null-Fehler-Toleranz
- Scheitern= Katastrophe, Zeichen fehlender Kompetenz



1. Ambivalenz des Scheiterns

Aus psychologischer Sicht:

- Scheitern wird gewissen Normalität oder sogar Notwendigkeit beigemessen
- Wichtig: mit einem Problem eingehend beschäftigen und realisieren, dass Krise zeitlich begrenzt ist und überwunden werden kann
- Im potenziellen Scheitern liegt die Chance des Erfahrungs- und Wissenszugewinns



1. Ambivalenz des Scheiterns

Scheitern

↙
Unsicherheit

↘
einer Herausforderung
stellen

↓
Vermeidung von
Misserfolgen

↓
im potenziellen Scheitern
die Chance
des Erfahrungs- und
Wissenszugewinns



1. Ambivalenz des Scheiterns

Scheitern

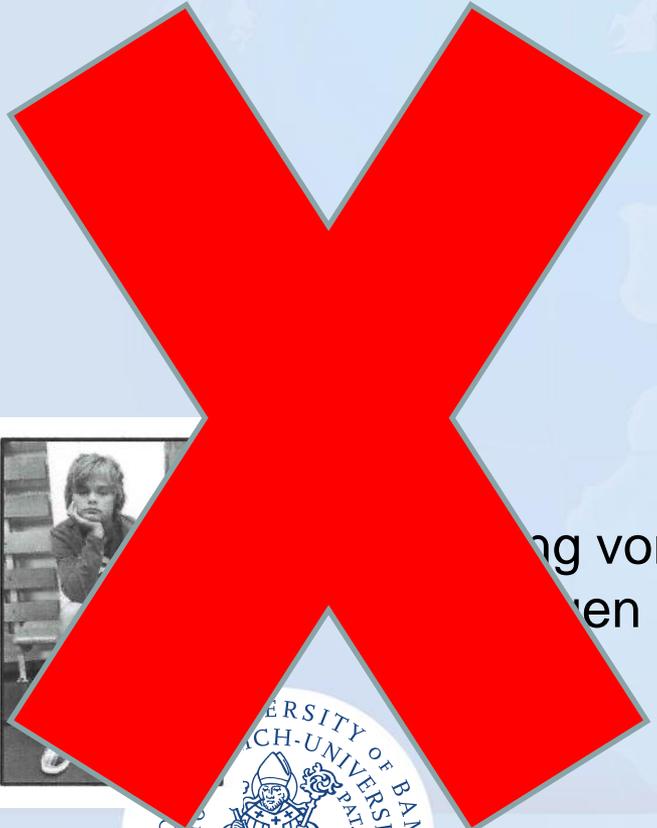
Sport als positiver
Entscheidungsfinder



einer Herausforderung
stellen



im potenziellen Scheitern
die Chance
des Erfahrungs- und
Wissenszugewinns



1. Ambivalenz des Scheiterns

Sport als unverzichtbarer Resilienzfaktor

- in erfolgsorientierter Wohlstandsgesellschaft impliziert Scheitern vorrangig Versagen, Frustration und eine gewisse Endgültigkeit
- gerade der Sport bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, offenkundige Misslingensfaktoren zu identifizieren, alternative Lösungs- bzw. Verbesserungsmöglichkeiten ins Auge zu fassen und Resilienz aufzubauen

→ Niederlagenverarbeitung



„ Scheitern ist also eher als Umweg und nicht als Sackgasse zu verstehen.“



Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de

2. Chronologie der prozessualen Nutzung von Niederlagen

Enttäuschung

Reflexion/
Kausalattribution

Ziele justieren

Bewältigungsstrategie
entwickeln

Selbstwirksamkeit
erleben

Etablierung eines
Krisenmanagements



3. Enttäuschung

- Niederlage: Furcht davor bewusst oder unbewusst den Stempel eines Versagers aufgedrückt zu bekommen
- Gefühl der Enttäuschung verstärkt von Angst der Reaktionen der Umwelt (Mitleid, Missbilligung, Spott, ...)
 - Selbstzweifel
- bei Überbetonung des Sieges und übertriebener persönliche Erwartungen, ist Fallhöhe bis zur Enttäuschung extrem groß
 - Erschwerung Verarbeitungsprozess



3. Enttäuschung

„Wenn eine Tür zugeht, dann geht eine andere auf!“

- Ziel: Enttäuschung Raum geben, aber keine Besitzergreifung
- Wirkpotenzial von Niederlagen: Zielorientierung und Lebensbereicherung
- Notwendig: Reflexions- und Verarbeitungsprozess & konstruktiver Umgang mit Niederlagen



4. Reflexion und Kausalattribution

- weites Reaktionsspektrum von Niederlagen: Resignation und Lethargie bis hin zu ungezügelter wilden Aktionismus
- abhängig von:
 - Niederlage der eigenen Unfähigkeit oder durch äußere Einflüsse (intern/extern)?
 - Qualität der individuellen Selbstwahrnehmung
- Ziel: Ursachenforschung betreiben und somit Weg für Gelingensfaktoren ebnen → mithilfe des Trainers



4. Reflexion und Kausalattribution

Tipps:

- Nach Ursachen und Gründen, nicht nach Schuldigen suchen
- Selbstvorwürfe und Selbstzweifel aussparen
- Bemühen um Objektivität bei Analyse



4. Reflexion und Kausalattribution

Zur beantwortende Fragen:

- Welche Tragweite hat die Niederlage?
- Gab es äußere Gründe, die ich nicht beeinflussen konnte?
- Habe ich mein Bestes gegeben?
Woran lag es, wenn dem nicht so war?
- Entspricht der Grad meiner Enttäuschung der Bedeutung der Niederlage?



5. Zielsetzung realistisch justieren

„War die Siegerwartung oder –hoffnung vielleicht zu hoch gegriffen?“

- Differenzierender Abgleich mit individuellen Ressourcen und aktuellen Potenzialen
→ gesteckte Ziele hinterfragen und ggf. relativieren
- Ziel zu hochgesteckt → Faktor der Misserfolgswahrscheinlichkeit steigt → Hemmnisse im Leistungsvollzug
- Verfassen von Nahzielen, mittelfristigen Zielen und Fernzielen



5. Zielsetzung realistisch justieren



Nahziele

Erreichen mit sehr großer Wahrscheinlichkeit

„Im nächsten Training werde ich mich richtig reinhängen.“

mittelfristige Ziele

Sind auf längeren Zeitraum ausgerichtet.

„Ich werde gezielt Tempowechsel in mein Spiel einbauen.“

Fernziele

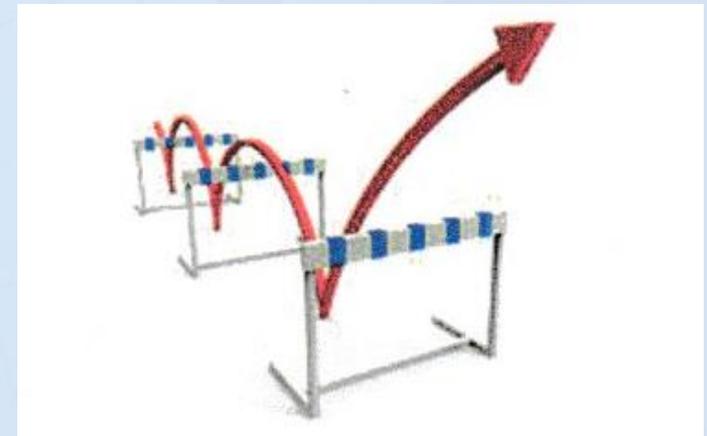
Verweisen eher auf die Zukunft und sind nicht zwingend erreichbar.

„Ich werde meine Leistungsklasse um zwei Stufen verbessern.“



6. Bewältigungsstrategie entwickeln

- Suche nach Ursachen und Gründen der Niederlage → Anlass eigenes Leistungsprofil zu intensivieren
- Vergleiche gegen andere als Orientierungshilfe geben Hinweise auf Bereiche, welche Verbesserungsbedarf besitzen
- Fokus auf Weiterentwicklung richten
- Entwicklung Bewältigungsstrategien, welche in konkrete Maßnahmen münden



6. Bewältigungsstrategie entwickeln

Niederlage als Anlass:

- gewisse Elemente des eigenen Leistungsprofils zu intensivieren
„Meine Rückhand spiele ich häufig zu kurz, was mich daran hindert das Spiel diktieren zu können.“
- Einige Dinge stärker zu gewichten
„An meiner Kurzschrittigkeit muss ich arbeiten.“
- Für einen kompletten Kurswechsel
„Ich muss grundsätzlich variabler agieren und mich nicht nur über mein Sicherheitsspiel definieren.“



7. Selbstwirksamkeit positiv erleben

Bei Generieren einer Bewältigungsstrategie:

- Aktive Mitgestaltung eigener Leistungsentwicklung (NICHT passive Rolle des „Befehlsempfängers“)
- Entwicklung von Eigenverantwortung, Mündigkeit Handlungsfähigkeit
- Ziel: Förderung der Selbstwirksamkeit, des Selbstbewusstseins & Selbstvertrauen



7. Selbstwirksamkeit positiv erleben

„Schwächen bearbeiten und Stärken stärken“

- Generierung von Optimierungsstrategien nach identifizierten Defiziten → meistes Steigerungspotenzial
- vorhandene Stärken ebenfalls trainieren, da diese für eigenes Spiel niveaubestimmend sind



7. Selbstwirksamkeit positiv erleben



8. Etablierung eines Krisenmanagements

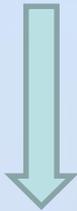
Mittel gegen Gefühl der vermeintlichen Ohnmacht haben

- fördert Zuversicht, Entschlossenheit und Zutrauen („Energiespender“)
- negativen Emotionen wie Angst, Wut oder dem Gefühl der Hilfslosigkeit („Energieräuber“) keinen Raum geben



8. Etablierung eines Krisenmanagements

Systematische Auseinandersetzung & Entwicklung von
Verarbeitungsmechanismen



Gelingendes
Situationsfeedback



Resilienz gegenüber
Krisen



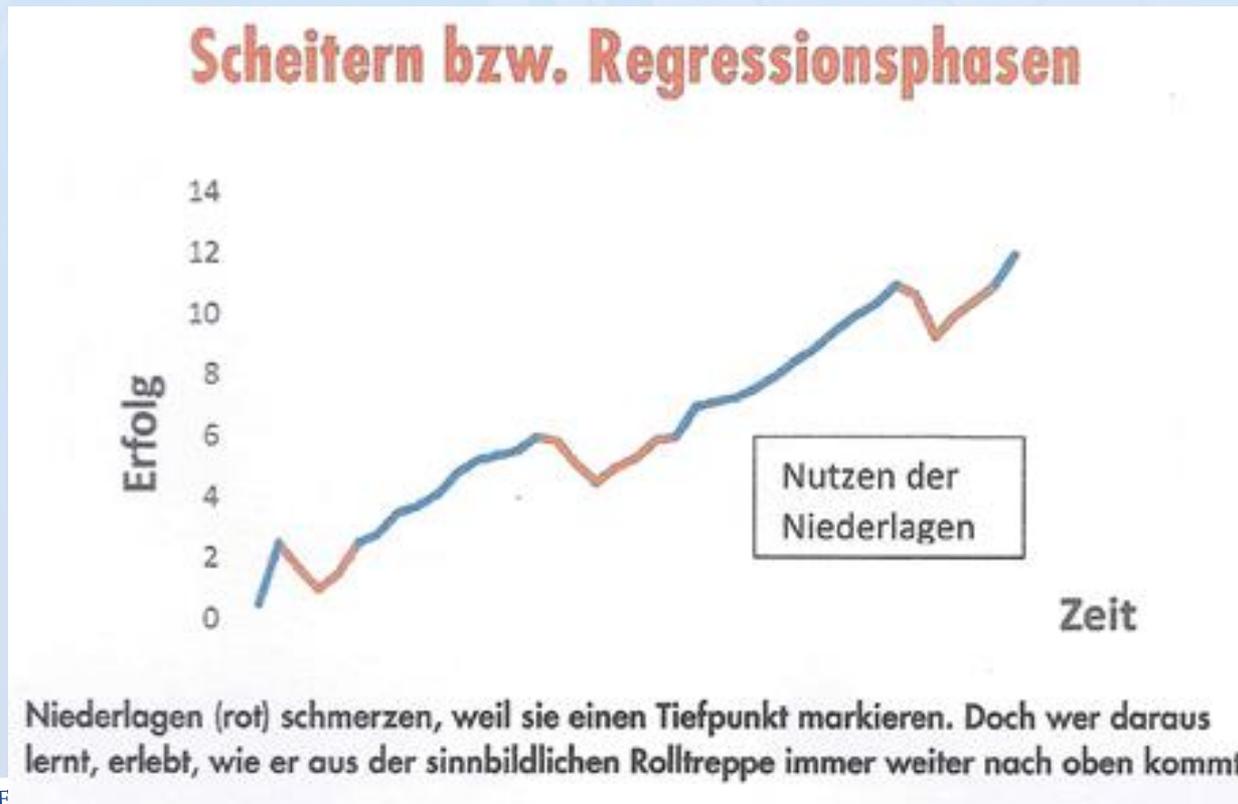
9. Nutzung von Niederlagen

- Schmerzende Scheitern hat eine grandiose Seite, wenn die Aufarbeitung funktioniert
- Regressionsphasen als Steigleiter benutzen und gestärkt aus Niederlagenverarbeitung hervorgehen

„Das Gelingen ist manchmal das Endresultat einer ganzen Reihe missglückter Versuche.“



9. Nutzung von Niederlagen



10. Resilienz gegenüber Krisen

Ziel: Förderung von

- Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösestrategien
- Eigenaktivität und persönliche Verantwortungsübernahme
- Selbstwirksamkeit und realistische Zuschreibungen
- Selbstwertgefühl
- Soziale Kompetenzen verbunden mit der Stärkung sozialer Beziehungen
- Effektive Stressbewältigungsstrategien
- Fähigkeit zum konstruktiven Denken auch in Krisensituationen
- Anpassungsfähigkeit an Problem an Problemsituationen



10. Resilienz gegenüber Krisen



10. Resilienz gegenüber Krisen

Resilienz

= Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen

- Krisen werden nicht als schwächend, sondern kräftigend wahrgenommen
- Resilienz kann trainiert werden
 - Optimismus und Akzeptanz
 - Lösungsorientierung
 - Bereitschaft, die Opferrolle zu verlassen und Verantwortung zu übernehmen



10. Resilienz gegenüber Krisen



11. Einbringungsmöglichkeiten des Trainers

Unterstützung durch Information

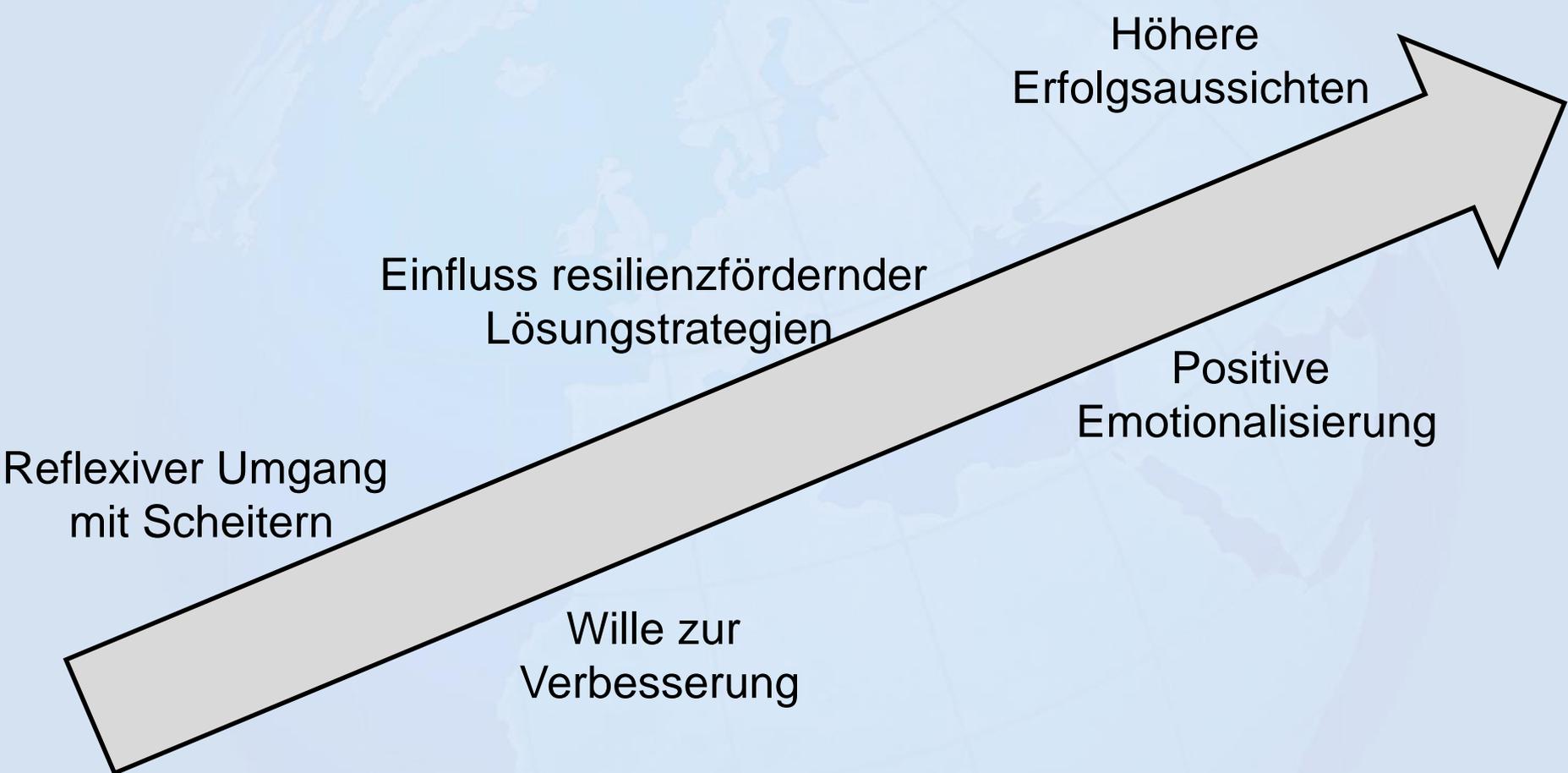
Beurteilende Unterstützung



Emotionale Unterstützung

Soziale Unterstützung





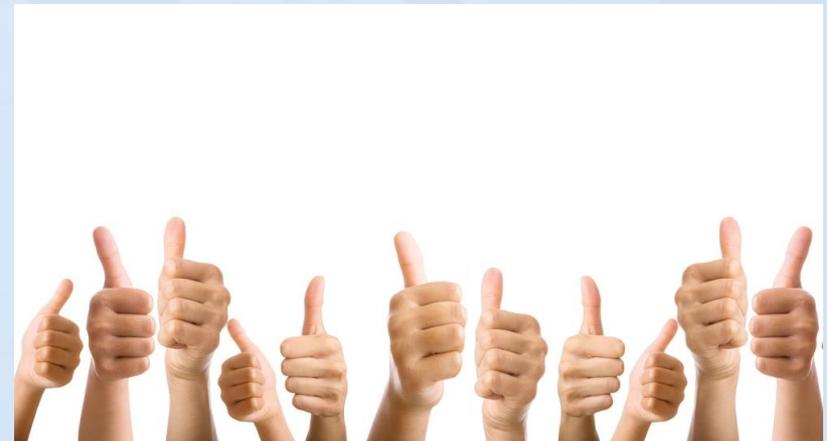
11. Einbringungsmöglichkeiten des Trainers

- Einfühlungsvermögen/Empathie, um sich in die Situation und Verfasstheit des Gescheiterten hineinzusetzen
- Dem Sportler das Gefühl geben, geschätzt und willkommen zu sein
- Hilfe bei der Generierung realistischer Ziele und Erwartungen
- Erfolgserlebnisse kleinschrittig ermöglichen
- Anregungen zur Selbsthilfe bei Fehleranalyse und Entscheidungsfindung
- Gelegenheiten zum positiven Sich-Einbringen geben
- Verantwortungssituationen schaffen
- Resilienzförderung nicht nur nach Turnieren, sondern auch aktiv in Training einbauen
- Aktive Niederlagenverarbeitung



11. Einbringungsmöglichkeiten des Trainers

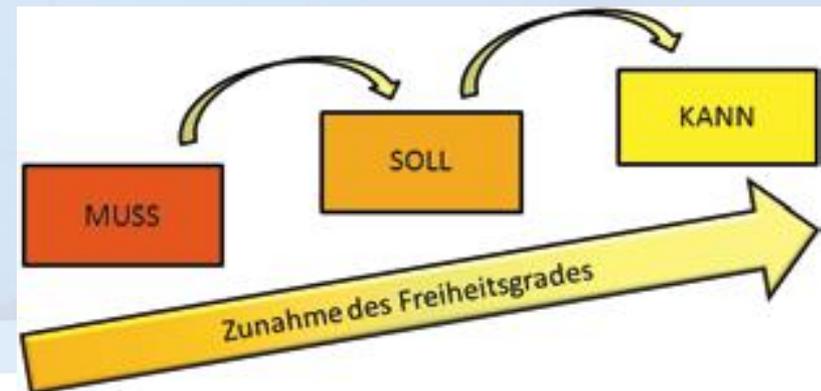
1. Positiver Einstieg
2. Ein reizvolles Ziel nennen
3. Mitarbeit sichern
4. Zustimmung des Mitarbeiters einholen
5. Anerkennung – Lob
6. Was schlagen sie vor?
7. Konkrete Vereinbarung



11. Einbringungsmöglichkeiten des Trainers

Die Muss-Soll-Kann-Strategie

- **Muss:** Pflichtaufgabe
- **Soll:** verschiedenen Handlungsalternativen die für die jeweilige Situation auswählen
- **Kann:** gibt dem Sportler das Gefühl von variabler Handlungsfähigkeit



11. Einbringungsmöglichkeiten des Trainers

Keine Vermischung von Lob und Kritik

JA – ABER – PROBLEMATIK



11. Einbringungsmöglichkeiten des Trainers

„Nicht“ – Anweisungen greifen nicht!

Wähle die Worte so, dass sie als **Programm- und Orientierungshilfe** für die beabsichtigte Handlungs- bzw., Verhaltensweisen dienen können!



11. Einbringungsmöglichkeiten des Trainers

Die sprachliche Motivierung:

SO NICHT!

- „Reg dich nicht so auf!“
- „Kommt nicht zu spät zum Training!“
- „Sei nicht so unkonzentriert!“
- „Lass dich nicht einschüchtern!“
- „Hab keine Angst!“

SO!

- „Bleib ruhig !“
- „Seid bitte pünktlich um 18:00 Uhr da!“
- „Konzentriere dich auf den Ball!“
- „Sei selbstbewusst!“
- „Trau dich!“



„Ein Hoch auf das Tief“



Prof. Dr. Stefan Voll
Feldkirchenstr. 21 | 96052 Bamberg | Tel. +49 (0)951/863-1941
stefan.voll@uni-bamberg.de