

Anleitung zur Visualisierung - Schwimmen

Anleitung - PMR

Lege dich bequem auf den Rücken. Schließe nun die Augen und lasse Deine Atmung ruhig und gleichmäßig fließen. Beide Arme liegen locker neben deinem Körper. Strecke deine Beine bequem aus, die Füße können von alleine etwas nach außen fallen.

Über das Anspannen und Entspannen der verschiedenen Muskelgruppen gelingt es dir, in den nächsten Minuten einen angenehmen Zustand der Entspannung zu erzeugen. Achte beim Anspannen darauf, dass die Spannung in deinen Muskeln weder zu stark noch zu schwach ist. Ein mittleres Anspannungsniveau führt zum größten Entspannungszustand.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit als Erstes in den **rechten** Arm bis in den **Unterarm** hinein. Auf mein Zeichen hin wirst du gleich den rechten Unterarm anspannen, indem du die rechte Hand zur Faust ballst. Spanne den rechten Unterarm jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem rechten Unterarm weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den rechten Unterarm ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Aufmerksamkeit wandert nun in den **rechten Oberarm**. Spanne den rechten Bizeps an, indem Du den Unterarm zum Oberarm heranziehst. Spanne den rechten Bizeps jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem rechten Bizeps weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den rechten Bizeps ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Aufmerksamkeit wandert in den **linken** Arm bis in den **Unterarm** hinein. Spanne den linken Unterarm an, indem du die linke Hand zur Faust ballst. Spanne den linken Unterarm jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre wie die Spannung aus dem linken Unterarm weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den linken Unterarm ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Aufmerksamkeit wandert in den **linken Oberarm**. Spanne den linken Bizeps an, indem du den Unterarm an den Oberarm heranziehst. Spanne den linken Bizeps jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem linken Bizeps weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied

zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den linken Bizeps ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.
Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig. Beide Arme liegen vollkommen locker und entspannt neben dem Körper.

Die Aufmerksamkeit wandert in das **rechte Bein** bis in den Unterschenkel hinein. Spanne die rechte Wade an, indem du die Fußspitze vom Körper weg nach unten ausstreckst. Spanne die rechte Wade jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem rechten Unterschenkel weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den rechten Unterschenkel ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.
Die Aufmerksamkeit wandert in den rechten Oberschenkel. Spanne den Oberschenkel an, indem du das rechte Bein ganz durchstreckst. Spanne den rechten Oberschenkel jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem rechten Oberschenkel weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den rechten Oberschenkel ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.
Die Aufmerksamkeit wandert in das **linke Bein** bis in den Unterschenkel hinein. Spanne die linke Wade an, indem du die Fußspitze vom Körper weg nach unten ausstreckst. Spanne die linke Wade jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem linken Unterschenkel weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den linken Unterschenkel ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Aufmerksamkeit wandert in den linken Oberschenkel. Spanne den Oberschenkel an, indem du das linke Bein ganz durchstreckst. Spanne den linken Oberschenkel jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem linken Oberschenkel weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den linken Oberschenkel ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig. Beide Beine liegen vollkommen locker und entspannt auf der Unterlage. Die Arme liegen locker und entspannt neben dem Körper.

Die Aufmerksamkeit wandert zum **Nacken**. Spanne die Nackenmuskulatur an, indem du den Kopf in die Unterlage drückst. Spanne die Nackenmuskulatur jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus der Nackenmuskulatur weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den Nacken ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Aufmerksamkeit wandert zur oberen **Rückenpartie**. Spanne die obere Rückenmuskulatur an, indem du die Schulterblätter zusammendrückst. Spanne die obere Rückenmuskulatur jetzt an. Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus der Rückenmuskulatur weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Schultern und Rücken ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Aufmerksamkeit wandert zum **Gesicht**. Spanne den Unterkiefer an, indem du die Zähne leicht aufeinanderbeißt. Spanne den Unterkiefer jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus dem Unterkiefer weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Den Unterkiefer ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Die Aufmerksamkeit wandert zur Stirn. Runzle deine Stirn, um sie anzuspannen. Spanne die Stirn jetzt an.

Nun löse die Spannung wieder. Spüre, wie die Spannung aus der Stirn weicht und sich Entspannung ausbreitet. Nimm den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahr. Die Stirn ganz locker lassen. Immer weiter entspannen.

Das Gesicht ist vollkommen glatt, vollkommen entspannt. Die Arme liegen vollkommen locker und entspannt neben dem Körper. Die Beine liegen vollkommen entspannt auf der Unterlage. Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig. Der ganze Körper ist jetzt völlig entspannt, locker und schwer. Genieße diesen Zustand noch für einen Moment.

Stelle dich nun langsam darauf ein, die Übungen zu beenden.

Wir werden dabei in vier Schritten vorgehen:

- Bewege im ersten Schritt deine Finger.
- Bewege im zweiten Schritt deine Hände und strecke deine Arme.
- Bewege im dritten Schritt deinen ganzen Körper. Strecke und recke dich ein wenig.
- Öffne nun im vierten Schritt die Augen.

Richte dich langsam, in deinem Tempo, auf und orientiere dich im Raum.

Visualisierung

Drehe einen möglichst genauen mentalen Film von deinem Lauf und dem, was du erreichen willst!

Stelle dir genau vor, wie es sich anfühlt, wenn du gewinnst, spüre die Freude in dir hochkommen aber auch die schmerzenden Muskeln des Erfolgs.

Stelle dir so genau wie möglich den Ablauf deines Laufs mit allen (Technik-)Abläufen und Details vor.

Integriere deine Rituale vor dem Start, deine Performance im Becken mit der genauen Zahl der Züge, den Wenden und so weiter.

Zeichne dir ein genaues Bild der Schritte (Knotenpunkte), die dich zu dem vorgestellten Erfolg oder der neuen Bestzeit führen - Verhalten vor dem Start (Vorstartroutine), Startphase, Tauchphase, 1. Bahn, Wende, 2. Bahn,..., Anschlag, Jubel.

Stelle dir dabei genau vor, wie sich jede einzelne Bewegung anfühlt, spüre das **Wasser auf deiner Haut** (Gefühlssinn), in deinen Händen und erschaffe dir die passende **Geräuschkulisse** (Gehörsinn).

Je mehr Sinne du mit einbeziehst, desto besser.

Halte das innere Bild positiv!

Stelle dir einen positiven Ausgang vor.

Erst, wenn man einen festen Film hat, kann man zusätzlich (!) variieren und sich Lösungen für mögliche Probleme vorstellen. Wichtig dabei ist, dass man sich stets vorstellt, wie man trotz einer Planabweichung zum eigentlichen Ziel kommt.

Es kann helfen, wenn man die genauen Abläufe und Details, die man sich vorstellt, laut aufsagt (innere Selbstinstruktion) und vielleicht sogar in einer Audiodatei festhält. Diese kann man dann immer wieder abspielen und so das Vorstellungsvermögen unterstützen.

Quelle: <https://swimsportnews.de>