

Wie hängen meine Gedanken mit meiner Leistung zusammen?



Gedanken → **Gefühle** → **Handlungen** → **Leistung**

Alles, was du im Wettkampf oder Training fühlst und tust, hat oft mit dem zu tun, was du vorher denkst. Ein Gedanke kann ein Gefühl auslösen. Dieses Gefühl beeinflusst, wie du dich verhältst – und das wirkt sich am Ende auf deine Leistung aus.

Beispiel:

- *Gedanke:* „Was, wenn ich heute richtig schlecht schwimme?“
- *Gefühl:* Aufregung, Unsicherheit, Angst
- *Handlung:* Du startest vorsichtig, bist nicht ganz bei der Sache
- *Leistung:* Du schwimmst unter deinen Möglichkeiten

Wichtig: Gedanken sind wie ein Startschuss in deinem Kopf. Wenn du lernst, bewusst zu denken, kann das deine Gefühle verbessern – und so zeigst du oft mehr von dem, was du wirklich kannst!



Übung: Deine Gedanken-Reise

Jetzt bist du dran! Überlege dir, was du in einer typischen Wettkampf- oder Trainingssituation denkst – und wie sich dieser Gedanke auf alles Weitere auswirkt.



Situation: Kurz vor dem Start bei einem Wettkampf

Gedanke: Was geht dir durch den Kopf?

Beispiel: „Ich hoffe, ich blamiere mich nicht.“

Mein Gedanke: _____

Gefühl: Wie fühlst du dich dadurch?

Beispiel: nervös, angespannt

Mein Gefühl: _____

Handlung: Wie verhältst du dich dann?

Beispiel: Ich zögere, bin nicht ganz bei der Sache

Mein Verhalten: _____

Leistung: Wie wirkt sich das auf deine Leistung aus?

Beispiel: Ich schwimme langsamer als sonst

Meine Leistung: _____

Du kannst diese Übung für andere Situationen wiederholen – zum Beispiel, wenn du beim Training etwas nicht sofort schaffst.

- Extra-Tipp:** Versuche beim nächsten Mal, bewusst einen stärkenden hilfreichen Gedanken zu wählen – und beobachte, was sich verändert.