

## Sportler auf hoher See – Anker setzen

In der modernen Sportpsychologie ist das Coaching von Sportlern, ob einzeln oder als Mannschaft, ein entscheidender Erfolgsfaktor. Sportcoaching oder Mental Training hat dabei mehrere Ziele: Steuerung der Aufmerksamkeit und Konzentration, ein guter Umgang mit Anspannung und Leistungsdruck und Steigerung der Entspannungsfähigkeit. Wir haben uns einmal eine Übung aus einem Sportcoaching herausgesucht, mit der Sportler (aber auch ganz unsportliche Menschen) sich schnell in einen hochkonzentrierten Zustand versetzen können: das Ankern.

Ein Anker ist ein Auslöser, der Menschen immer in den gleichen emotionalen Zustand bringt – quasi auf Knopfdruck. So kann bei einer Person, z.B. ein bestimmtes Lied (Anker) mit einem Verliebtheitsgefühl verknüpft sein – auch wenn das viele Jahre her ist. Dieser Anker wurde sozusagen zufällig gesetzt. Aber Anker kann man natürlich auch ganz bewusst und zielgerichtet setzen. Nehmen wir z.B. einen Fußballspieler bei einem Elfmeter: Sein Anker ist kein Musikstück (wäre unpraktisch), sondern eine körperliche Geste, in unserem Beispiel: das Ballen der Fäuste. Mit dieser Geste bringt er sich in den Zustand absoluter Konzentration. Sobald er die Fäuste ballt, blendet er die Fangesänge, die Gegner, seine Aufregung aus und ist nur auf den Torschuss fokussiert.

Den Anker muss man natürlich vorher intensiv und über einen längeren Zeitraum mit dem gewünschten Zustand verknüpft haben. Folgende Schritte sind dafür notwendig:

1. Zuerst überlegt man sich, in welchen Zustand (Mut, Konzentration, Ruhe, Freude ...) man sich immer wieder bringen möchte. Möchte ich beispielsweise bei einem Vortrag selbstbewusst auftreten, in aufregenden Situationen konzentriert bleiben, in Auseinandersetzungen die Ruhe bewahren ...
2. Nun erinnert man sich an einen Moment, in dem man diesen Zustand besonders intensiv gespürt hat, also ein Moment in dem man außerordentlich konzentriert, glücklich, selbstbewusst ... war.
3. Anschließend muss man diese Situation wieder ganz intensiv in seine Erinnerung bringen und quasi in sie ganz und gar eintauchen.
4. Auf dem Höhepunkt des Empfindens setzt Du nun den Anker. Das heißt, Du installierst quasi den Druckknopf, mit dem Du dieses Gefühl immer wieder aktivierst. Zum Beispiel ballst Du die Fäuste oder zupfst Dir am Ohrläppchen oder drückst den Daumen und Zeigefinger gegeneinander.

Es reicht leider nicht, diese Übung einmal durchzuführen, sondern man muss sie mehrmals konzentriert wiederholen. Erst dadurch wird der Anker dauerhaft gesetzt und kann bei Bedarf abgerufen werden.

Eigentlich geben wir Euch am liebsten Anleitungen, die Ihr zu Hause selbst und unkompliziert ausprobieren könnt, ABER beim Ankern ist eine professionelle Unterstützung definitiv notwendig. Und Ankern braucht Training, Wiederholung und Geduld, aber dann funktioniert es wirklich ganz fantastisch und eindrucksvoll.

Aber natürlich haben wir etwas zum Ausprobieren: den SINNES-SCANNER! Der sorgt nämlich auch dafür, dass Du Dich schnell besser fühlst. Alles was Du dafür brauchst, sind Deine Sinne!

**Hör' mal:** Vielleicht gibt es einen bestimmten Song oder ein anderes Geräusch, bei dem Du Dich augenblicklich wohlfühlst oder das Dich an einen tollen Moment erinnerst – Meeresrauschen, das Prasseln des Regens, Vogelgezwitscher, Stadiongesänge, Straßenreinigung, Knistern eines Lagerfeuers ... Unter [www.geraeuschesammler.de](http://www.geraeuschesammler.de) findest Du etliche Geräusche.

**Riech' mal:** Vielleicht gibt es einen besonderen Geruch, der in Dir ein gutes Gefühl auslöst: Der Keksergeruch beim Plätzchenbacken, Kaffeeduft in der Küche, das Parfum Deines Papas, der Duft von frisch gemähtem Rasen, Lavendelduft ...

**Schau' mal:** Gibt es ein Foto oder Bild, das Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert, vielleicht ein Foto von Deiner Geburtstagsfeier oder ein Urlaubsbild oder ein Foto Deines liebsten Menschen/ Tiers.

**Kost' mal:** Überlege mal, ob es einen besonderen Geschmack gibt, der Dich direkt in eine angenehme Stimmung versetzt. Vielleicht ist es ein süßer Geschmack, ein salziger, wie z.B. der vom salzigen Meerwasser, oder der saure Geschmack eines Zitronenbonbons.

**Fühl' mal:** Was berührst Du gerne?!? Magst Du vielleicht eine besonders kuschlige Decke gerne oder einen glatten Stein in Deinen Händen oder streichelst Du gerne das Fell eines Hasen?

All diese Dinge sind auch kleine Anker, mit denen Du Dich in eine angenehme Stimmung bringen kannst. Packe sie doch (wenn möglich) in eine kleine Schatzkiste und hole sie hervor, wenn du Lust dazu hast oder sie Dir helfen können.